

MARGARIDA E VIEIRA CAIADO FERREIRA CARDOSO

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

Orientador da Faculdade: Professor Doutor João Comédias

Orientador de Escola: Professor Pedro Augusto

Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias

Faculdade de Educação Física e Desporto

Lisboa

2020

MARGARIDA E VIEIRA CAIADO FERREIRA CARDOSO

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

Relatório de Estágio defendido em provas públicas para a obtenção do Grau de Mestre em Ensino de Educação Física no Curso de Mestrado em Ensino da Educação Física no Ensinos Básico e Secundário, conferido pela Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias, com o Despacho de Nomeação de Júri N° 217/2020, com a seguinte composição de Júri:

Presidente: Prof. Doutor Francisco Alberto Arruda Carreiro da Costa;

Arguente: Prof. Doutor Mário Luís Castro Guimarães;

Orientador: Prof. Doutor João Jorge Comédias Henriques

Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias

Faculdade de Educação Física e Desporto

Lisboa

2020

Agradecimentos

À minha Mãe, que me apoiou incondicionalmente, que sempre me acompanhou e me forneceu os alicerces necessários para ser quem sou. Que me deu a educação e valores necessários para estabelecer prioridades e lutar pelos meus objetivos, independentemente dos obstáculos. Obrigada por seres essa guerreira e força da natureza e por me mostrares o caminho para ser assim.

Ao Professor Pedro Augusto, orientador da escola, por me indicar o caminho certo, por me tratar por igual, por toda a exigência e rigor, por querer sempre que desse o melhor de mim, por não desistir de mim, por todos os momentos de conhecimento profissional e pessoal partilhados e acima de tudo por toda a paciência que teve comigo ao longo desta jornada tão importante para mim. Mais que um orientador, um amigo e, profissionalmente, uma referência.

Ao Professor Doutor João Comédias, orientador universitário, pela formação, pela disponibilidade, pelos *feedbacks*, pela orientação, pelos momentos de reflexão contribuindo de forma significativa para a minha aprendizagem e evolução profissional, levando a que eu queira ser sempre melhor e mais instruída no que faço. Aos Professores António Santos e Pedro Rendeiro pela forma como me acolheram, pelo conhecimento partilhado, pela disponibilidade e pela confiança que depositaram no meu trabalho.

Aos Professores Luís Bom, Mário Guimarães e João Valente dos Santos por toda a ajuda prestada ao longo do curso, por me ajudarem a pensar «fora da caixa» e por me mostrarem o que é ser um profissional respeitado e humilde.

Aos meus alunos do 9º B, por terem feito com que a minha primeira experiência enquanto professora fosse tão enriquecedora e por me permitirem crescer em conjunto com eles. Terão sempre um lugar especial na minha vida.

Aos meus colegas Mónica Martins, Rafael Machado e André Ferreira por partilharem esta experiência comigo, pelos momentos de partilha, alegria, tristeza, apoio, superação e companheirismo que caracterizou este momento tão importante e nos irá marcar para sempre. Estamos juntos.

Por fim, ao Externato São Vicente de Paulo e a todo o corpo docente e funcionários operacionais, por me terem recebido tão bem, por todo o auxílio prestado e pelo respeito que demonstraram pelo meu trabalho e pela minha pessoa.

“A gratidão é a memória do coração” (Antístenes)

Resumo

Este relatório tem o propósito de avaliar as vivências do trabalho elaborado ao longo do ano letivo 2019/2020.

Na Lecionação destaco diferenciação de ensino para cada aluno (apêndice 5), assim como a metodologia utilizada na atribuição de responsabilidade e cooperação entre os alunos, em que cada aluno foi professor do companheiro, levando à evolução individual e coletiva da turma.

Na Direção de turma destaco o trabalho desenvolvido a nível colaborativo, interdisciplinar e integrativo. Mais especificamente, o trabalho e realização conjunta do Relatório Técnico Pedagógico (RTP) com a Equipa Multidisciplinar de Apoio à Educação Inclusiva (EMAEI), bem como o ambiente de interdisciplinaridade no CT, em cuja dinâmica julgo ter tido um papel determinante.

No que diz respeito ao Desporto Escolar, o fato do quadro de competição de ginástica acrobática apresentar poucos encontros fez com que criasse a competição interna: considero ser este o meu maior contributo na área.

A minha marca mais relevante no externato diz respeito ao seminário, na aplicação do programa de treino intervalado de alta intensidade. Este serviu para ensinar aos alunos e lembrar aos professores a importância do desenvolvimento das capacidades motoras, levando ao compromisso por parte do GEF em aplicar o programa no próximo ano letivo.

Palavras chave: Lecionação, Direção de Turma, Desporto Escolar, Seminário, Interdisciplinaridade, Diferenciação.

Abstract

The purpose of this report is to evaluate the experiences of the work done during the school year 2019/2020.

In the teaching, I highlight the teaching differentiation for each student (appendix 5), as well as the methodology used in the attribution of responsibility and cooperation among the students, in which each student was the companion's teacher, leading to the individual and collective evolution of the class.

In the class management, I highlight the work developed at a collaborative, interdisciplinary and integrative level. More specifically, the work and joint implementation of the Technical Pedagogical Report (RTP) with the Multidisciplinary Team to Support Inclusive Education (EMAEI), as well as the interdisciplinary environment in the CT, in whose dynamic I believe has played a determining role.

As far as School Sport is concerned, the fact that the acrobatic gymnastics competition board presents few meetings has led me to create the internal competition: I consider this to be my greatest contribution in the area.

My most relevant mark in the externality concerns the seminar, in the application of the high intensity interval training program. It served to teach students and remind teachers of the importance of developing motor skills, leading to a commitment by the GEF to apply the program next school year.

Keywords: Teaching, Class Management, School Sports, Seminar, Interdisciplinarity, Differentiation.

Abreviaturas

AF - Aptidão Física;

AGIC - Avaliação, Gestão, Instrução e Clima;

CC - Cartão de Cidadão;

CD - Cidadania e Desenvolvimento;

CT - Conselho de Turma;

DE - Desporto Escolar;

DT - Diretor de Turma;

EE - Encarregado de Educação;

EF - Educação Física;

EMAEI- Equipa Multidisciplinar de Apoio à Educação Inclusiva;

FDZS – Fora da Zona Saudável

GEF- Grupo de Educação Física;

HIIT – *High Intensity Interval Training* (Treino intervalado de alta intensidade);

JDC - Jogos Desportivos Coletivos;

PNEF - Programas Nacionais de Educação Física;

PTI - Professor a Tempo Inteiro;

SVP- São Vicente de Paulo;

UD - Unidade Didática;

ZSAF - Zona Saudável de Aptidão Física.

Índice

INTRODUÇÃO	13
CAPÍTULO 1 - LECIONAÇÃO	18
1.1 Panorama Geral da EF no SVP	19
1.2 Caraterização dos Recursos Temporais, Espaciais e Materiais.....	20
1.2.1 Recursos Temporais	20
1.2.2 Recursos Espaciais	20
1.2.3 Recursos Materiais	21
1.3 Prestação da Docente	21
1.3.1 Balanço da prestação	22
1.4 Avaliação	24
1.5 1ª Etapa- Avaliação Inicial / EROS.....	26
1.5.1 Área das Atividades Físicas e Desportivas.....	26
1.5.2 Área da Aptidão Física	30
1.5.3 Área dos Conhecimentos	31
1.5.4 Balanço da 1ª Etapa.....	32
1.6 2ª Etapa – Prioridades.....	33
1.6.1 Área das Atividades Físicas e Desportivas.....	33
1.6.2 Área da Aptidão Física	44
1.6.3 Área dos Conhecimentos	45
1.6.4 Balanço da 2ª etapa.....	46
1.7 3ª Etapa - Progresso	47
1.7.1 Área das Atividades Físicas e Desportivas.....	47
1.7.2 Área da Aptidão Física	63
1.7.3 Área dos Conhecimentos	65
1.7.4 Balanço da 3ª etapa.....	65
1.8 4ª Etapa- Produto	67
1.9 Balanço das Aprendizagens dos Alunos.....	73
1.10 Professor a Tempo Inteiro – PTI	76
1.10.1 Preparação e Planeamento das aulas	77
1.10.2 Horário PTI.....	77
1.10.3 Critérios da escolha	78
1.10.4 Balanço do PTI	78
CAPÍTULO 2 - DIREÇÃO DE TURMA	82

2.1	Panorama Geral da Direção de Turma	83
2.2	Caraterização da Turma	85
2.3	1ª Etapa - Prognóstico	87
2.3.1	Alunos	88
2.3.2	Cidadania e Desenvolvimento	91
2.3.3	Encarregados de Educação e o seu Envolvimento	92
2.3.4	Conselho de Turma.....	93
2.3.5	Balanço da 1ª etapa.....	94
2.4	2ª Etapa - Prioridades	95
2.4.1	Alunos	95
2.4.2	Cidadania e Desenvolvimento	98
2.4.3	Encarregados de Educação e o seu Envolvimento	100
2.4.4	Conselho de Turma.....	100
2.4.5	Balanço da 2ª Etapa.....	101
2.5	3ª Etapa – Progresso	102
2.5.1	Alunos	102
2.5.2	Cidadania e Desenvolvimento	104
2.5.3	Encarregados de Educação e o seu Envolvimento	105
2.5.4	Conselho de Turma.....	105
2.5.5	Balanço da 3ª Etapa.....	106
2.6	4ª Etapa - Produto	107
2.6.1	Balanço da 4ª Etapa.....	108
2.7	Importância das Saídas de Campo	110
2.8	Saída de Campo no SVP	112
2.8.1	Enquadramento da Atividade	112
2.8.2	Objetivos.....	113
2.8.3	Preparação.....	115
CAPÍTULO 3 - DESPORTO ESCOLAR		119
3.1	Panorama Geral do DE	120
3.2	Caraterização do Grupo-Equipa	122
3.3	1ª Etapa- Avaliação Inicial / EROS	124
3.3.1	Balanço da 1ª Etapa.....	129
3.4	2ª Etapa- Prioridades	130
3.4.1	Balanço da 2ª Etapa.....	137
3.5	3ª Etapa - Progresso	139

3.5.1	Balanço da 3ª Etapa.....	142
3.6	4ª Etapa – Produto.....	144
3.7	Balanço das Aprendizagens dos Atletas	147
3.8	Reflexão e relação sobre o desporto/valor educativo/competição.....	149
3.9	Outras Atividades do Desporto Escolar	154
CAPÍTULO 4 - SEMINÁRIO		155
4.1	Introdução	156
4.2	1ª Etapa- Prognóstico	157
4.3	2ª Etapa- Prioridades	159
4.4	3ª Etapa- Progresso	162
4.5	4ª Etapa- Progresso	163
4.6	Estudo	166
4.6.1	Pergunta de Partida.....	166
4.6.2	Objetivo	166
4.6.3	Metodologia	166
4.6.4	Resultados	168
4.6.5	Discussão de Resultados	171
4.6.6	Limitações.....	172
4.6.7	Conclusão	172
4.7	Proposta para o GEF.....	173
4.7.1	Programa HIIT.....	173
4.7.2	CC da AF.....	175
4.7.3	Produto.....	177
CONCLUSÃO.....		178
Referências Bibliográficas		186
Referências Legislativas		198
Apêndices.....		I
Apêndice 1 - 1ª Unidade Didática.....		I
Apêndice 2 – 2ª Unidade Didática		III
Apêndice 3 - 3ª Unidade didática		VII
Apêndice 4 – 4ª Unidade Didática		XII
Apêndice 5 - Prioridades individuais		XVII
Apêndice 6- Diagnose EF 9ºB		XXVII
Apêndice 7 – 5ª Unidade Didática		XXVIII

Apêndice 8 – Grelhas de avaliação 1º Período	XXXII
Apêndice 9 – Balanço das aulas.....	XXXIX
Apêndice 10 – 6ª Unidade Didática	XLV
Apêndice 11 – 7ª Unidade Didática	XLIX
Apêndice 12 – Panfleto DE	LIII
Apêndice 13 – Sequência Original de Trios	LIV
Apêndice 14 – Sequência de Trios para Ginástica Acrobática.....	LV
Apêndice 15 - 2ª Unidade Didática do DE.....	LVI
Apêndice 16 - 3ª Unidade Didática do DE.....	LVIII
Apêndice 17 - 4ª Unidade Didática do DE.....	LIX
Apêndice 18 - 5ª Unidade Didática do DE.....	LX
Apêndice 19 - 6ª Unidade Didática do DE.....	LXI
Apêndice 20 - 7ª Unidade Didática do DE.....	LXII
Apêndice 21 - 8ª Unidade Didática do DE.....	LXII
Apêndice 22– Cartaz do Corta-Mato.....	LXIV
Apêndice 23 – Cartaz do <i>Mega Sprinter</i>	LXV
Apêndice 24 – Balanço das aulas do PTI.....	LXVI
Apêndice 25 – Programa HIIT	LXXVI
Anexos.....	LXXVII
Anexo 1- <i>Roulement</i>	LXXVII
Anexo 2- Plano Anual de Atividades SVP.....	LXXVIII

Índice de Quadros

Quadro 1 – Horário Semanal	17
Quadro 2- Objetivos pessoais AGIC	22
Quadro 3 - Matérias prioritárias para os alunos	34
Quadro 4 – Grupos heterogéneos de aula UD3	38
Quadro 5 - Grupos heterogéneos de aula UD4.....	42
Quadro 6 – Grupos do pavilhão UD 5	48
Quadro 7 – Grupos do ginásio UD 5	49
Quadro 8 – Grupos do pavilhão UD 6.....	55
Quadro 9 – Grupos do ginásio UD 6	55
Quadro 10 – Grupos do pavilhão UD 7.....	61
Quadro 11- Planeamento anual.....	87
Quadro 12- Fases do Projeto de CD	99
Quadro 13- Planeamento Anual DE	122
Quadro 14- Lista dos trios e dias da semana que frequentam o DE	126
Quadro 15- Planeamento anual Seminário	157

Índice de Tabelas

Tabela 1 – Organização da 2ª etapa.....	37
Tabela 2 - Organização da 5ª UD: Objetivos intermédios.....	51
Tabela 3 - Organização da 6ª UD: Ginásio.....	56
Tabela 4 - Organização da 6ª UD: Pavilhão e Exterior	59
Tabela 5 - Organização da 7ª UD: Pavilhão e Exterior	62
Tabela 6 - Organização da 4ª etapa	70
Tabela 7 – Evolução dos alunos	74
Tabela 8 - Grelha avaliação inicial dos trios	127
Tabela 9 - Organização da 2ª Etapa.....	133
Tabela 10 – Evolução dos atletas	148

Índice de Ilustrações

Ilustração 1 – Planeamento anual	15
Ilustração 2- Horário PTI.....	78

Ilustração 3- Figuras de pares	144
Ilustração 4- Proposta de exercícios HIIT	174
Ilustração 5- CC da AF.....	176

INTRODUÇÃO

O presente relatório surgiu no âmbito do Estágio Pedagógico 2019/2020, do 2º Ano de Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário pela Faculdade de Educação Física e Desporto da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias (ULHT). O Estágio foi realizado no Externato Liceal das Casas de São Vicente de Paulo, orientado pelo professor Pedro Augusto e pelo professor universitário João Comédias.

Este relatório foi proposto para as quatro áreas: Lecionação, Direção de Turma, Desporto Escolar e Seminário, e constitui um documento de organização de atividades e intervenção pedagógica essenciais na avaliação dos Professores Estagiários.

O São Vicente de Paulo (SVP), foi a minha primeira escolha: essa decisão foi estudada minuciosamente e cautelosamente tomada. Selecionei este externato por abranger as valências do berçário até ao 3º ciclo de escolaridade, mas também devido à multiculturalidade, valores, rigor e exigência que este apresenta.

O estágio foi uma caminhada longa e difícil, mas que me proporcionou um crescimento pessoal e profissional extraordinário, oferecendo-me experiências e vivências muito enriquecedoras. Alargou os meus horizontes, ensinou-me coisas que não achei serem possíveis e, acima de tudo, deu-me ferramentas para ser uma melhor e mais competente profissional. Foi algo que me marcou e vai marcar para sempre, pois permitiu-me experienciar a profissão que sempre ambicionei exercer, consolidando a certeza de que, ao longo da vida académica, tomei as decisões certas.

A realização de um estágio pedagógico corresponde a um momento fundamental na formação profissional dos jovens professores e é vista pelo aluno estagiário como o momento mais marcante e com maior significado na sua formação como futuro profissional educativo (Carvalhinho & Rodrigues, 2004).

Bom e Brás (2003) referem que o Estágio Pedagógico é o garante institucional da formação de Professores de Educação Física reconhecidos como profissionais e não apenas de licenciados em EF, o que nos permite a distinção necessária de outras profissões no âmbito das atividades físicas e desportivas.

As expectativas em relação ao externato e ao próprio estágio eram elevadas e foram cumpridas passo a passo através do estabelecimento de objetivos, do estudo e empenho, da análise e consulta o Regulamento Interno, o Projeto Educativo e o Plano Anual de Atividades do externato, mas também com o grande auxílio, sensatez e conhecimento do orientador escolar que me proporcionou uma visão mais ampla e uma reflexão mais criteriosa e construtiva.

Conforme referem Flores e Simão (2009, p.34), “alunos, futuros professores, desenvolvem compreensões profundas acerca do ensino e da aprendizagem quando investigam a sua própria prática e quando são convidados a adotar uma perspetiva de investigadores”.

“A educação tem por finalidade formar o homem, quer pela ‘escola dos sentimentos’, isto é, a família, quer pela instrução, escola. O ensino não é senão essa parte da instrução que tem por fim cultivar o homem, formando o seu juízo. É tão falso acreditar que isso basta como acreditar que se pode passar sem isso.” (Reboul, 1971, p.11)

O meu objetivo na minha ação como professora foi levar a alterações nos alunos, através de uma escola e ensino eficaz, valorizando qualidades ao invés de compensar as dificuldades mediante uma igualdade de aquisição, onde o ensino foi organizado por objetivos a serem alcançados por todos através das necessidades do aluno. Este objetivo remeteu-me para um planeamento anual e por etapas para as 4 áreas (ilustração 1).

Ilustração 1 – Planeamento anual

Mês	1º Período				2º Período				3º Período																										
	Setembro	Outubro		Novembro	Dezembro	Janeiro	Fevereiro	Março		Abril	Maio		Junho																						
Semana	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1																				
Lecionação	1ª Etapa - Prognóstico				2ª Etapa - Prioridades				Etapa de transição				3ª Etapa - Progresso				4ª Etapa - Progresso				Etapa Transição				4ª Etapa - Produto				4ª Etapa - Produto						
	1ª UD		2ª UD		3ª UD		4ª UD		5ª UD		6ª UD		7ª UD		8ª UD		9ª UD		GEF		Trabalhos de Grupo		Avaliação Final												
	Avaliação Inicial				GEF	Doc. Prioridades	Obs. PTI	PTI	Trabalhos Grupo				GEF	Obs. PTI	PTI	GEF	Trabalhos de Grupo		Avaliação Final																
Direção de Turma	1ª Etapa - Prognóstico				2ª Etapa - Prioridades				2ª Etapa - Prioridades				3ª Etapa - Progresso				4ª Etapa - Produto																		
	CT		CT	Reuniões com EE	Aluno nº16	Projeto de Cidadania		CT	Reuniões EE	CT		CT		Saída de Campo	CT	Reuniões com EE					CT														
Desporto Escolar	1ª Etapa - Prognóstico				2ª Etapa - Prioridades				2ª Etapa - Prioridades				3ª Etapa - Progresso				3ª Etapa - Progresso				4ª Etapa - Produto														
	1ª UD		2ª UD		3ª UD		4ª UD		5ª UD		6ª UD		7ª UD		8ª UD		9ª UD		1ª Encontro		Mega Sprinter SVP		Preparação para competição		2ª Encontro		Coreografia de grupo + preparação		3ª Encontro		Sara Festa das Famílias				
Seminário	1ª Etapa - Prognóstico				2ª Etapa - Prioridades				2ª Etapa - Prioridades				3ª Etapa - Progresso				3ª Etapa - Progresso				4ª Etapa - Produto														
	Caraterização do GEF		Análise de documentos do SVP e GEF		Identificação do problema		Revisão Bibliográfica		Definição do plano do projeto		Revisão Bibliográfica		Preparação para aplicação experimental				Aplicação do Programa HIIT				Recolher e tratar dados				Reajustar o Plano				Preparação do Seminário		Realização do Seminário		Balanço do Seminário		Doc. c/ proposta para GEF

Segundo Heacox (2006), o professor deve apresentar um papel colaborador, pois diferenciar o ensino também requer tempo e esforço e o professor não necessita de percorrer este caminho sozinho, principalmente na minha situação enquanto estagiária em início de carreira. Deste modo, e em todas as áreas, procurei formar parcerias com outros profissionais da escola, partilhando materiais, informações pertinentes e recursos de maneira a que sejam esforços unidos para um bem partilhado: os alunos.

Relativamente à área da lecionação, é importante referir que esta foi fundamental na prática de docente de EF. A minha turma era do 9º ano, constituída por 21 alunos tendo aulas às quartas, quintas e sextas-feiras em segmentos de 50 minutos. Ainda neste âmbito realizei o

PTI (professor a tempo inteiro), que consiste na observação prévia e na lecionação de aulas com a duração de uma semana e com a carga horária de um docente de EF. Igualmente observei aulas do meu colega de estágio e de outros professores durante o ano letivo.

É certo que existe uma melhoria da ação educativa se houver observação e discussão de aulas porque é uma fonte de motivação e inspiração. Por mais encenadas que possam ser, as observações de aula nunca se revelaram inúteis: aliás, o processo de desenvolvimento só é consumado se houver análise, discussão e reflexão (Reis, 2011).

Na direção de turma cooperei com o diretor de turma do 9ºB. O meu trabalho inseriu-se em três vertentes: apoio aos alunos, relação com os encarregados de educação e participação nos conselhos de turma, sendo que o meu foco foi mais acentuado nos alunos, mais especificamente nas tutorias dos alunos número 16 e 21.

Saliento o fato de ter havido uma grande e positiva cooperação entre mim e o diretor de turma, sendo que este me deu liberdade para exprimir as minhas opiniões, levando-as em consideração, o que me permitiu ter um papel bastante ativo nesta área, com maior interação e relação com os alunos, professores de outras disciplinas e encarregados de educação.

O diretor de turma é a chave das mudanças organizacionais da escola e da inserção desta na comunidade educativa, pois comunica entre a escola e a família. É um elemento fulcral na gestão de um currículo contextualizado, convocando o trabalho colaborativo e a mediação como ferramentas para formar alunos e professores, marcando todos estes. Contribuí, assim, para a formação de cidadãos críticos e aptos a exercerem uma cidadania responsável, consciente e eticamente fundamentada (Favinha, Góis & Ferreira, 2012).

O desporto escolar é uma atividade de complemento curricular de caráter voluntário e facultativo, específica, vocacional e visa a aptidão atlética e cultural no domínio da modalidade desportiva escolhida. Deve educar para a responsabilização e respeito, ter um papel formativo na vida dos alunos, não assumir caráter seletivo e ser educativo, porém sem limitar ou condicionar (Carvalho, 2010).

A área do desporto escolar foi essencial uma vez que visa aprofundar as condições para a prática desportiva regular em meio escolar, tendo sempre em consideração a sua integração de uma forma articulada e contínua. Esta organizou-se por atividades de treino semanais para os alunos inscritos na unidade de ‘grupo-equipa’, em atividades de convívio e/ou competição interna e interescolares.

No desporto escolar orientei os treinos da ginástica acrobática em coadjuvação com o professor responsável. Devido ao fato de, inicialmente, ter pouco conhecimento nesta matéria

o meu foco foi a aprendizagem dos conceitos básicos ligados à prática desta modalidade, de modo a sentir-me preparada para assumir partes e, até mesmo, a globalidade dos treinos.

Nesta área pretendi também aumentar as minhas oportunidades de formação e atualização de conhecimentos, de modo a garantir e contribuir positivamente para a aprendizagem e evolução dos alunos através de um equilibrado desenvolvimento físico.

O seminário foi um projeto científico-pedagógico realizado para o grupo de educação física visando um problema detetado como relevante. Com o seminário pretendi contribuir para uma EF mais eclética e inclusiva, assim como para um maior desenvolvimento multilateral através da elevação e do treino das capacidades motoras nas aulas.

Ao longo do ano letivo cumpri com sucesso todas as funções relacionadas com as áreas, mantendo sempre o mesmo horário semanal (quadro 1) e desenvolvendo, ainda, novas tarefas que me permitiram conhecer o ‘verdadeiro’ trabalho docente numa escola.

Quadro 1 – Horário Semanal

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
8:30 - 9:20					Lecionação 9ºB
9:20 - 10:10					
10:30 - 11:20	Observação 7ºB		Reunião de Estagiários		Reunião c/ Orientador
11:20 - 12:10	Reunião 4 (O.E + estagiários)			Observação 7ºB	Observação 7ºB
12:15 - 13:05				Lecionação 9ºB	Cidadania
13:30 - 14:30	Almoço				
14:30 - 15:20		Atendimento EE	Lecionação 9ºB		
15:30 - 16:20		Observação 6ºC	Reunião GEF/CT*		
16:30 - 17:20	Observação Futsal	Observação Futsal		Observação Futsal	
17:30 - 18:20	Desporto Escolar	Desporto Escolar		Desporto Escolar	

Legenda: * as reuniões do GEF e CT só aconteciam 1 vez por mês, nas primeiras e terceiras semanas respetivamente.

Posto isto, e em modo sintético, este projeto contempla as orientações, os objetivos e estratégias que servem de suporte ao trabalho que desenvolvi ao longo deste ano letivo, em prol do crescimento e desenvolvimento dos alunos.

CAPÍTULO 1 - LECIONAÇÃO

1.1 Panorama Geral da EF no SVP

“A Educação Física é um empreendimento de ensino-aprendizagem, no qual é dada aos jovens a possibilidade de adquirirem o conhecimento, as competências e as atitudes necessários para uma participação emancipada, recompensadora e prolongada na cultura do movimento” (Crum, 2000): é neste sentido que a lecionação na Educação Física (EF) tem de ser vista como uma disciplina curricular.

A lecionação, no meu ponto de vista, foi a área mais significativa no estágio a nível profissional, pois foi aquela em que a experiência foi vivida de forma mais intensa, abordando todos os aspetos da vida como docente, onde aprendemos e colocámos verdadeiramente em prática tudo o que se aprendeu durante a licenciatura e mestrado.

Ensinar exige rigor, pesquisa, respeito aos saberes dos alunos, um papel criterioso, risco, reflexão crítica sobre a prática, respeito pela autonomia dos alunos, curiosidade, consciência dos limites, segurança, competência profissional, compromisso, tomada de decisões, querer bem aos alunos e compreender que a educação é uma forma de intervenção no mundo (Freire, 1996).

A turma que me foi atribuída foi a turma do 9º ano B, sendo esta constituída por 22 alunos. Tinha 150 minutos semanais de Educação Física, distribuídos 3 vezes na semana. Apesar de esta ser a melhor opção, e de estar de acordo com os Programas Nacionais de Educação Física (PNEF) segundo Bom, et al. (2011), estas aulas também deveriam acontecer em dias não consecutivos, o que já não se verificava na minha turma.

Dado que no ano letivo anterior as turmas tinham 150 minutos semanais, distribuídos por 2 vezes semanais, em uma aula de 100 minutos e uma de 50 minutos, não deixou de ser agora uma grande conquista o fato de haver EF 3 vezes por semana.

Os meus objetivos, apesar de definidos de acordo com os critérios de avaliação do externato, vão ao encontro e são guiados pelos PNEF, sendo adequados à realidade do externato e guiados pelas quatro vertentes da avaliação do aluno: as atividades físicas e desportivas, a aptidão física, os conhecimentos e as competências transversais a todos os alunos.

Relativamente à vertente dos conhecimentos, esta foi abordada ao longo das aulas e uma vez por período através de trabalhos de grupo, promovendo em cada trabalho a interdisciplinaridade ao articular com outras disciplinas.

Neste aspeto, Roldão (1999) refere que falar de interdisciplinaridade curricular significa falar na criação de trabalho articulado e conjunto em prol de metas educativas. Esta

interdisciplinaridade visa o benefício dos alunos como uma forma homogénea de “estar” e pensar comum dos professores em lidar com uma turma em específico.

1.2 Caracterização dos Recursos Temporais, Espaciais e Materiais

1.2.1 Recursos Temporais

Entende-se por recursos temporais a distribuição horária para a área disciplinar de EF. Esta era realizada em 3 momentos da semana, sendo esses distribuídos por um segmento de 50 minutos. Ainda que a frequência de aulas estivesse garantida, era fundamental que a distribuição da carga fosse realizada em dias não consecutivos, por motivos que se prendem, entre outros, com a aplicação dos princípios de treino e o desenvolvimento da aptidão física na perspetiva de saúde (Bom et al., 2011).

Este era um ponto bastante relevante e complicado no externato, pois implicava mudanças de conceções relativas à distribuição horária para as outras disciplinas em detrimento da nossa.

De modo a haver uma melhor distribuição das aulas de EF, os horários desta deveriam ser feitos em primeiro lugar que os das restantes disciplinas, devendo desta forma aproveitar as primeiras horas da manhã para fazer EF e tentar que as turmas tivessem aulas em dias não consecutivos.

De acordo com o departamento de EF no final do ano passado, foram apresentados os benefícios da EF nesse horário através de formações no externato, lecionadas por pessoas de fora que afirmaram o mesmo. Não obstante e mesmo assim, outros interesses sobrepuseram-se às evidências e à fisiologia, na medida em que esta última assegura que a curva de cortisol, hormona energética, está mais alta no período da manhã, sendo que, ao final da tarde, age de forma catabólica fazendo ganhar gordura e inibindo a melatonina, piorando inclusivamente o sono (Madeira, 2016).

1.2.2 Recursos Espaciais

Considera-se como recursos espaciais os espaços que dispúnhamos para lecionar EF no SVP sendo três os espaços definidos, descritos como: o Ginásio, o Pavilhão e o Exterior.

↳ Ginásio- espaço interior utilizado preferencialmente para a ginástica e para a dança.

↳ Pavilhão- espaço interior onde se podem ensinar todas as matérias que

fazem parte do plano de lecionação;

↳ Exterior- espaço no exterior composto por um campo de futebol e dois campos de basquetebol, utilizado pelos alunos no horário do recreio e que permite lecionar jogos desportivos coletivos e atletismo.

1.2.3 Recursos Materiais

Considero que os materiais necessários para as práticas das matérias inseridas no quadro de extensão curricular presente nos PNEF estiveram assegurados no SVP, gratificando este fato, uma vez que para a nossa área disciplinar os recursos materiais são vastos e, em alguns casos, muito dispendiosos.

A única exceção menos positiva foi a da patinagem, em que os materiais eram inexistentes, não possibilitando o ensino desta matéria.

1.3 **Prestação da Docente**

De acordo com o protocolo de gestão, instrução e clima (Siedentop, 1990) e com os balanços das aulas efetuadas (apêndice 9) apresentei fragilidades iniciais na gestão no tempo, na instrução e na adequação de objetivos. Mais especificamente, não distribuía de forma coerente os tempos nas áreas, tinha dificuldade no controlo de atividade, em dar *feedback* e completar o ciclo deste, não conseguindo por vezes corrigir todas as execuções incorretas e nem sempre havia pertinência das tarefas mais concretamente no aquecimento das aulas.

Apresentava também ainda como pontos a melhorar o meu nervosismo, a falta de confiança, o meu posicionamento na aula, o balanço final na aula e o controlo das aulas que eram dadas no exterior. Embora tenham sido pontos que vieram a melhorar, necessitavam de ser trabalhados.

Na lecionação apresentava como facilidade a gestão do tempo no tempo de informação e disponível para a prática, nos comportamentos de desvio, sendo estes quase inexistentes, no controlo da atividade relativamente aos incentivos aos não executantes, na interação com os alunos e no clima.

Penso que o fato de me preparar com antecedência para as aulas tenha sido um ponto facilitador à minha prestação enquanto docente, embora muitas das vezes ainda sentisse que não tenha sido o suficiente.

Deste modo, decidi criar objetivos AGIC e estabelecer estratégias para melhorar a minha prestação enquanto docente de EF, como se pode observar no seguinte quadro.

Quadro 2- Objetivos pessoais AGIC

AGIC	Objetivos	Estratégia	Calendarização
AVALIAÇÃO	Utilizar situações que garantam a validade dos exercícios	Planear os momentos de avaliação formal havendo sempre uma avaliação contínua	Até ao final do ano letivo
GESTÃO	Aumentar o tempo de tarefa de acordo com as necessidades dos alunos	Rotação de modo que os alunos fiquem mais tempo na matéria que mais necessitam	2ª Etapa
INSTRUÇÃO	Garantir o fecho do ciclo do <i>feedback</i> e aumentar os <i>feedbacks</i> à distância	Utilizar situações de <i>feedback</i> interrogativo, e garantir a observação da “resposta” do aluno. Realização do PTI	2ª e 3ª etapa
CLIMA	Motivar os alunos para a tarefa	Situações desafiantes. Planos individualizados.	Até ao final do ano letivo

1.3.1 Balanço da prestação

Uma boa diferenciação significa que o professor oferece aos seus alunos uma variedade e um nível de estímulo adequado às situações de aprendizagem, identificando os alunos que se encontram com mais fragilidades e modificando essas situações e objetivos conforme as necessidades dos alunos, de forma a que um maior número de alunos obtenha sucesso académico (Heacox, 2006).

Neste sentido, no que diz respeito à gestão e clima, os meus objetivos para uma 2ª etapa foram alcançados com estratégias implementadas adequadas mediante observação e validação das mesmas através de grelhas de observação para avaliação formal do final do 1º período.

Uma vez que na segunda etapa se dá uma maior ênfase à diferenciação pedagógica devido às prioridades dos alunos, o professor deve apresentar um papel facilitador, fornecendo oportunidades de aprendizagem diferenciadas, organizar os alunos durante essas aprendizagens e usar o tempo de maneira flexível (Heacox, 2006). Neste sentido, penso que desempenhei bem a minha função enquanto docente.

Ao nível da instrução, melhorei no fecho de ciclo do *feedback*, embora mantivesse alguma dificuldade no número de *feedbacks* que dou principalmente à distância. Melhorei esta fragilidade com a realização do PTI no final do mês de janeiro no decorrer da 3ª etapa.

Penso que uma das razões por que ainda me encontrava, nesta fase, com dificuldades em *dar feedbacks* e, de alguma forma, senti que tivesse regredido, foi o fato de haver uma interrupção na lecionação no mês de novembro com a duração de três semanas.

Esta interrupção também levou a que, no regresso, houvesse alguma dificuldade acrescida na gestão de tempo de aula. Apesar do professor principal ter dado as aulas de acordo com as unidades didáticas (UD) que realizei, a maneira de ensino difere de professor para professor: portanto, quando voltei, tive de despende mais tempo de aula na explicação e reforço de algumas regras de funcionamento e gestão de aula.

Desta forma, empenhei-me mais e ‘corri’ atrás do prejuízo, com foco em voltar à rotina do professor através do PTI, para me ajudar a melhorar nestes aspetos tão importantes numa aula. Este teve como propósito melhorar a minha prestação enquanto docente e ajudar-me a superar as minhas dificuldades através dos seguintes objetivos:

- Melhorar a instrução, mais precisamente o número de *feedbacks* que dou, a maneira como os dou, completando o ciclo deste; melhorar a colocação de voz, uma vez que apresento dificuldades em que os alunos me ouçam com clareza durante as aulas;
- Melhorar a gestão de tempo nas estações e nas rotações da mesma, principalmente em turmas maiores que a minha;
- Formar grupos de acordo com as necessidades dos discentes, e em turmas com um número elevado de alunos, que não é o caso da minha turma.
- Melhorar a autoconfiança.

O meu maior objetivo era melhorar a minha instrução, garantindo o fecho do ciclo do *feedback* e aumentando os *feedbacks* à distância assim como manter a motivação dos alunos. Esses objetivos foram cumpridos com sucesso; penso que a realização do PTI me ajudou imenso nestes aspetos, pois tive de diversificar e adequar o meu *feedback*, assim como arranjar estratégias diferentes para anos escolares diferentes, permitindo-me aplicá-las nas minhas aulas.

O fato de aumentar o número de *feedbacks* à distância, de concluir o ciclo destes e de melhorar a minha projeção de voz foi fundamental no progresso dos alunos, porque consegui identificar mais facilmente pequenas falhas nos gestos técnicos e corrigi-las de imediato.

1.4 Avaliação

A avaliação na 1ª etapa foi diagnóstica, realizada através de situações de aprendizagem e instrumentos, como grelhas de observação, elaboradas de acordo com os critérios designados no plano de avaliação inicial do externato. Na 2ª etapa efetuei uma avaliação formativa através da interpretação das informações recolhidas.

A avaliação permitiu-me averiguar quais as necessidades dos alunos e recolher informação pertinente para a sua orientação, ou seja, como regular e controlar a aprendizagem e desenvolvimento dos mesmos e, deste modo, tomar decisões pedagógicas (Carvalho, 1994).

Inicialmente, em conselho pedagógico, decidiu-se que a avaliação inicial no SVP seria de duas semanas, definindo as matérias prioritárias a avaliar para estas semanas tendo o departamento de se adaptar.

As matérias prioritárias para essas duas semanas, definidas pelo GEF através de um documento revisto anualmente e de acordo com as maiores dificuldades dos alunos nos anos transatos, foram os jogos desportivos coletivos, a ginástica de solo e a ginástica de aparelhos.

Do meu ponto de vista, esta é uma falha do externato pois, de acordo com Carvalho (1994), uma avaliação com o propósito de diagnosticar as dificuldades e limitações dos alunos face à aprendizagem prevista exige um período alargado de, pelo menos, quatro semanas, que permita ao professor recolher dados sobre a aprendizagem dos alunos.

Apesar do conselho pedagógico do externato ter decretado que a avaliação inicial seria apenas de duas semanas, o departamento de educação física em reunião decidiu que se faria mais quatro semanas de avaliação inicial, apesar de ter sido obrigatório entregar no final das primeiras duas semanas as grelhas de avaliação das matérias prioritárias.

A partir da 2ª etapa, a avaliação assumiu duas modalidades distintas, mas complementares, sendo estas a avaliação contínua e a avaliação formal e pontual. Teve como objetivo potenciar ao máximo as capacidades de cada aluno de modo a experimentarem o sucesso e a ultrapassarem as suas dificuldades, alcançando competências essenciais definidas.

A avaliação dos JDC foi realizada através da situação de jogo, devido às características a ele inerente, como a oposição, os aspetos emocionais, a capacidade de arriscar, a tomada de decisões e, ainda, ao fato de haver jogo sem bola.

A estratégia pedagógica utilizada pelo professor no processo ensino- aprendizagem, quer na escola, quer no clube, condiciona as aprendizagens do aluno. Agrupando as estratégias utilizadas podemos referenciar duas principais: a tradicional, que privilegia o

ensino das técnicas isoladas da situação real de jogo; e a ativa, que privilegia o ensino da modalidade através da utilização da situação real de jogo.

Na perspetiva de Gonçalves (2009), os métodos ativos contribuem positivamente para a aprendizagem dos alunos que, através de situações jogadas, têm uma maior noção da utilização das técnicas e reproduzem uma ideia de descoberta da forma de agir de acordo com as diferentes situações que se desenvolvem no desenrolar do jogo.

O desenvolvimento de competências dos alunos nos JDC fez-se com foco na articulação entre as formas básicas do jogo segundo os princípios didáticos da continuidade, progressão e da complexidade crescente (Graça, Ricardo & Pinto, 2006¹ citado por Tavares, 2013), havendo adaptações no espaço de jogo, número de jogadores, tamanho e peso da bola e, ainda, as regras de jogo.

A avaliação formal da 2^a etapa visou avaliar a competência dos alunos, assim como se os objetivos e prioridades foram alcançados. Foi feita nas duas últimas semanas do período letivo através de registos do desempenho em situações formais de jogo, em situações de observação de sequências gímnicas entre outras, para além da avaliação e observação contínua dos alunos.

No apêndice 8 apresento as grelhas de observação relativas às matérias prioritárias para cada grupo de alunos e aos objetivos pretendidos para os mesmos. Estas grelhas, assim como as notas finais do primeiro período, em que todos os alunos apresentaram nota positiva, refletiram o esforço e dedicação por parte dos alunos, alcançando os objetivos traçados para esta etapa.

Apesar da intencionalidade avaliativa nem sempre ser fácil, é nesta que o processo ensino-aprendizagem é baseada porque uma avaliação permite que o professor perceba a realidade que tem na sua frente e, assim, possa diferenciar o ensino, dado que cada vez existe mais diversidade nos alunos (Santos, 2009).

Assim sendo, a avaliação assume sempre as mesmas modalidades de avaliação contínua e de avaliação formal e pontual, sendo esta última realizada no final da aquisição dos conhecimentos, coincidindo por norma com as últimas semanas dos períodos. Tal justifica-se porque uma sensata avaliação pedagógica é sempre recolha, qualificação e interpretação das informações necessárias para tomar decisões pedagógicas.

¹ Graça, A., Ricardo, V. & Pinto, D. (2006). *O ensino do basquetebol: aplicar o modelo de competência nos jogos de invasão criando um contexto desportivo autêntico. Pedagogia do desporto*. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan,

Segundo Bom (2017), este tipo de avaliação complementar permite cumprir os princípios de avaliação:

- Validade, em que se avalia exatamente o que se pretende medir, através de objetivos tangíveis e avaliáveis.
- Objetividade, através de concordância entre mim e o grupo de EF.
- Fidelidade, na constância das minhas avaliações perante idêntico objetivo mantendo o mesmo método de avaliação.
- Discriminação, aferindo o idêntico nível entre todos e o da própria pessoa.

1.5 1ª Etapa- Avaliação Inicial / EROS

1.5.1 Área das Atividades Físicas e Desportivas

Na 1ª etapa procede-se ao prognóstico, ou seja, à avaliação inicial e receção e orientação dos alunos para o sucesso, onde se deve fazer a revisão de matérias anteriores, comunicar as regras de funcionamento do ano e onde se avaliam necessidades e potencialidades dos alunos. É uma etapa fulcral, pois é nesta que quem ensina toma um conjunto de decisões e começa a aplicar o processo ensino-aprendizagem.

Ao abordar o tema “ensino e treino em idade escolar” Gonçalves (2009), deixa bem claros os princípios subjacentes, os quais em momento algum devem ser esquecidos pelos professores e treinadores, que passam por desenvolver nos jovens uma preparação multilateral, privilegiar o desenvolvimento tático e técnico em relação ao desenvolvimento físico, variar os meios de treino e de exercício e adequar a atividade à idade biológica, o que por vezes não é procurado tanto pelos treinadores como professores que tentam replicar as características dos adultos no ensino/treino das crianças.

Durante esta etapa, tive em consideração diversos documentos, nomeadamente, o *roulement* de espaços (anexo 1), os recursos espaciais e materiais e o protocolo de avaliação inicial.

Procedi à construção da primeira unidade didática (apêndice 1) com situações que me permitissem observar o nível dos alunos de acordo com o programa. Concebi também planos de aula e as respetivas grelhas de observação.

Para os planos tive a preocupação de dividir a aula em 3 partes: inicial, fundamental e final, segundo Bento (2003) e, tal como foi referido, durante a licenciatura nas disciplinas de Teoria e Metodologia do Treino e Patinagem.

A parte inicial da aula corresponde à instrução e aos primeiros exercícios da aula em que se visa ativar a circulação, a respiração, a temperatura corporal, criando um clima agradável, solicitando a concentração dos alunos e preparando o organismo para o esforço. É uma fase de ativação geral, também designada por aquecimento, que deve ter início para a fase fundamental. A aula deve começar, por isso, de uma forma moderada e aumentar gradualmente de intensidade, evitando-se, assim, lesões musculares. Neste sentido, os exercícios de força e velocidade como, por exemplo, os *sprints*, devem ser evitados no início da aula.

A parte principal, ou fundamental, é destinada à aprendizagem e aperfeiçoamento dos diversos conteúdos das matérias que fazem parte do programa da disciplina. Assim, realizam-se exercícios para desenvolver as capacidades motoras e para aperfeiçoar as diferentes modalidades desportivas, uma vez que o treino das capacidades condicionais proporciona atributos específicos de resistência, velocidade, flexibilidade e força, que devem estar incluídos na planificação anual e plurianual de EF (Almeida, 2012).

A parte final tem como objetivo garantir o regresso à calma e proceder à recolha do material. O professor deve ainda avaliar a sessão, efetuando um pequeno balanço da aula e questionar os alunos para verificar se estes compreenderam os assuntos tratados.

Na segunda unidade didática (apêndice 2) desta etapa continuei a avaliação inicial dos alunos, tendo em conta a diagnose (apêndice 6) realizada após as duas primeiras semanas.

Nesta UD abordei todas as matérias definidas pelo externato e selecionei objetivos e metas de aprendizagem adequadas aos alunos em algumas matérias, organizando a turma de modo a potenciar a sua evolução e à prática das conquistas dos alunos numa sequência de repetição, mas também de novidade, de modo a garantir os princípios formais da continuidade e da adequação e o princípio da avaliação: a fidelidade, observando constantemente em mais do que um momento perante o mesmo objetivo (Bom, 2017).

Nas aulas no ginásio optei por dividir a turma por cinco estações, de modo a evitar comportamentos desviantes, abordando maioritariamente ginástica de solo e ginástica de aparelhos, conjugando por vezes com matérias de atletismo, salto em altura e com dança.

No exterior optei por lecionar maioritariamente JDC de invasão, nomeadamente basquetebol e futebol, pois o recreio do 1º ciclo é coincidente com a aula, e sendo o exterior composto por dois campos com tabelas e um com balizas, este foi o método que encontrei para conseguir um adequado posicionamento que me permitisse observar a turma toda, dando

feedback e podendo intervir. Ainda conjuguei com condição física, atletismo e corrida de velocidade.

No pavilhão optei por abordar os JDC, conjugando raquetes, nomeadamente badminton, atletismo, salto em comprimento e lançamento do peso e por vezes ginástica de aparelhos. Foi neste espaço que decidi realizar os testes de aptidão física (vai-vem, flexibilidade de ombros, abdominais e extensão de braços) à sexta feira, devido ao fato de estes representarem grande esforço físico por parte dos alunos e a aula, neste dia da semana, ter um tempo útil mais reduzido, uma vez que existe uma outra atividade (oração da manhã).

A oração da manhã era uma prática habitual do SVP: consistia na leitura, na primeira aula de todas as manhãs, de um pequeno texto de liturgia diária e duas ou três frases sobre o que se desejava para a semana, seguidas de uma oração, como por exemplo o “Pai Nosso”.

Algumas das alterações efetuadas na segunda unidade didática foram em ginástica de aparelhos, em que na avaliação inicial (apesar dos alunos apresentarem facilidades no minitrampolim) apresentaram algumas fragilidades na pirueta. A principal causa era a perda de velocidade na corrida e a pouca elevação no voo; esta fragilidade pode ser melhorada segundo Guerreiro e Guerreiro (2010) através das seguintes progressões: meia pirueta e salto em extensão.

Igualmente no salto da carpa, apesar da turma apresentarem maior facilidade, tinham a melhorar o afastamento lateral das pernas e a ligeira flexão do tronco no ponto mais alto da subida do corpo, pois ao não o efetuarem conseqüentemente prejudicam a abertura rápida do corpo com a junção das pernas. Esta fragilidade pode ser melhorada através do salto de carpa a partir de um plano elevado (Guerreiro & Guerreiro, 2010).

Ainda na ginástica de aparelhos, no plinto, foram feitas progressões para o salto entre mãos como o salto de coelho no solo, salto a pés juntos ou de joelhos para o plinto.

No final da unidade didática nos JDC criei grupos heterogéneos com parcerias homogéneas. Dentro dos grupos heterogéneos coloquei condicionantes aos alunos com mais facilidade, de modo a haver continuidade no jogo e de forma a que os outros alunos no grupo tivessem oportunidade de tocar na bola e de progredir, havendo deste modo cooperação entre pares e entre a turma.

Segundo Dyson, Griffin e Hastie (2004)² citado por Comédias (2012), na EF a melhor forma dos alunos dominarem os conteúdos dos JDC é trabalharem em grupos heterogéneos e de modo cooperativo.

Seguindo esta orientação, realizei situações de jogo de 3x3 no basquetebol em meio campo com apenas uma tabela, sem drible, em que os alunos com mais facilidades não poderiam realizar lançamento na passada, com exceção do aluno 18 pois apresenta esta lacuna. Esta situação promoveu a cooperação com os colegas com mais fragilidades e permitiu que se visse jogo.

Apesar desta situação de jogo contrariar um pouco o jogo de basquetebol (pois quando existe a recuperação de bola devemo-nos dirigir para o cesto adversário e neste caso o efeito é cortado, uma vez que quando se chega ao meio campo tem-se de voltar para trás), escolhi esta situação, dado que mantém as características essenciais do jogo, mas reduz a complexidades das situações do mesmo, proporcionando a cada aluno mais tempo, mais espaço e mais oportunidade para tomar decisões e intervir ativamente no jogo (Tavares, 2013).

No andebol utilizei uma situação de jogo 3x3 (3x2+Gr) em campo reduzido, com a condicionante de guarda-redes ser avançado quando a sua equipa ataca, havendo deste modo superioridade numérica ofensiva. Os alunos com mais facilidade na matéria eram os guarda-redes e o principal objetivo para os restantes alunos era o remate em salto.

Esta situação de jogo permitiu o aumento do número de vezes em que cada aluno toca na bola e executa remate à baliza, pega e armação de braço, uma maior garantia de posse de bola e a sua circulação entre atacantes, criação de linhas de passe e ainda noção de jogo em profundidade (Tavares, 2013).

Numa primeira abordagem a esta situação de aprendizagem verifiquei que o espaço escolhido não era amplo o suficiente para o número de jogadores em campo, havendo aglomeração, pouca desmarcação e pouco espaço para efetuar o número os apoios possíveis no andebol. Mudei numa segunda abordagem o espaço, ficando mais largo e comprido, criando mais oportunidade de finalização sem oposição e de tempo para tomada de decisão.

Nas aulas em que coloquei esta situação de jogo referida acima, realizei como aquecimento o jogo dos cinco passes: neste fiz dois grupos homogéneos, para os que

² Dyson, B. Griffin, L. L., & Hastie, P. (2004). Sport Education, Tactical Games and Cooperative Learning: Theoretical and pedagogical considerations. *Quest*, 56, 226- 240. Acedido a 15 de janeiro de 2020 em <http://www.sirc.ca/>.

apresentam nível superior terem também situações de desafio e competição, com quatro equipas de cinco elementos. Apercebi-me que este jogo (ou jogos semelhantes) não devem ter mais alunos numa equipa do que a própria situação de jogo dos JDC de invasão de nível I, pois, além de ser uma situação diferente à que os alunos vão jogar, há muita aglomeração e poucos passes por aluno na equipa.

No futebol coloquei situação de aprendizagem de 3x2 (GR+2x1+GR) com guarda-redes avançado para fazer situação de 3x1, num espaço amplo com superioridade numérica ofensiva, tendo como objetivos decidir bem quando e a quem passar, ocupando a largura do campo, pois havia aglomeração em torno da bola e remates à baliza. A escolha desta situação deve-se ao fato do grande grupo de alunos (2, 6, 7, 8, 9, 11, 14, 15 e 19) ter demonstrado muitas debilidades técnicas.

No voleibol coloquei situação de jogo de 2+2 em campo reduzido 6mx3m promovendo cooperação entre companheiros para manter a bola no ar, passe por cima com as duas mãos com número limitado de 3 toques consecutivos por equipa e serviço e receção em passe.

1.5.2 Área da Aptidão Física

Na área da aptidão física realizei os testes de aptidão aeróbia e de aptidão neuromuscular no final da 1ª etapa. Priorizei a execução dos testes em situação formal de prova, tendo em consideração o princípio da reversibilidade, para que os resultados não fossem condicionados pela pausa letiva- férias de verão.

Por decisão do Grupo de Educação Física (GEF), no que respeita à aptidão aeróbia realizei o teste do vai-vem e, na aptidão neuromuscular, os testes de abdominais, extensões de braços e flexibilidade de ombros.

Os testes foram realizados em duas aulas de forma massiva e controlados por mim, de modo a garantir a validade dos mesmos. As capacidades motoras, como a velocidade, a resistência e flexibilidade, foram abordadas de forma integrada, nomeadamente nas matérias de JDC, atletismo e ginástica.

Para além dos momentos de avaliação definidos e do trabalho das capacidades motoras integrado nas matérias, realizei áreas de trabalho para que todos os alunos atingissem as metas estabelecidas pelo *Fitnessgram*.

Na aplicação e avaliação dos testes do vai-vem, verifiquei que os alunos 1, 7, 16 e 19 ficaram Fora da Zona Saudável (FDZS). Verifiquei ainda que, nos testes de abdominais, o aluno 1 se encontrava também FDZS, assim como nos testes de extensões de braços. Nestes

últimos, também mais 4 alunos, 4,16,17 e 19, se encontravam FDZS. Na flexibilidade de ombros apenas os alunos 4 e 18 não atingiram as metas estabelecidas para estar dentro da zona saudável.

Assim, o meu objetivo nesta área foi que todos os alunos FDZS atingissem a zona saudável e, os que já se encontravam dentro da zona saudável, aí se mantivessem.

1.5.3 Área dos Conhecimentos

O professor deve ter um papel facilitador, ou seja, dar e dispor oportunidades de aprendizagem, usar o tempo de modo flexível e organizar os alunos. Deve, ainda, ser colaborador, ajudando e pedindo ajuda em forma de cooperação a outros profissionais da escola (Heacox, 2006).

Nesta área, os professores do conselho de turma trabalham em conjunto, promovendo a interdisciplinaridade. Por cada ano letivo, são definidos três temas de trabalho em EF, um por período, em que dependendo do tema, cada um articula com uma ou mais disciplinas. No caso do 9º ano, o primeiro tema articulou com a disciplina de Inglês.

Numa 1ª etapa, o objetivo foi definir como abordar o tema “Interpretar a dimensão sociocultural dos desportos e da atividade física na atualidade e ao longo dos tempos”, em articulação com a disciplina de Inglês. Para tal, reuni com a respetiva professora, de modo a perceber qual a matéria os alunos estavam a dar na sua disciplina e para “discutir” uma forma de abordar os conhecimentos de ambas.

A professora de inglês referiu que a matéria que estava a abordar tinha a ver com o respeito e tolerância intercultural, devendo os alunos na sua disciplina realizar um trabalho sobre um país em específico.

Ainda nesta etapa, procedeu-se à criação dos grupos de trabalho e definição da data de apresentação. A composição dos grupos de trabalho teve como único critério não ultrapassar os quatro elementos por grupo, dando autonomia aos alunos para escolher com quisessem ficar. Uma vez que os alunos já tinham grupos definidos para inglês e que este trabalho iria ser em conjunto com esta disciplina, sugeri apenas, de modo a facilitar o trabalho dos alunos, que este tentassem manter minimamente os grupos.

1.5.4 Balanço da 1ª Etapa

Numa avaliação inicial no que concerne aos jogos desportivos coletivos a turma demonstrou ser conhecedora das regras principais e trabalhar bem em grupo, destacando-se pela positiva os alunos 1, 3, 4, 5, 12, 16, 18, 17 e 20. O voleibol e o futebol era onde apresentavam menos facilidade, com exceção dos alunos 5 e 3, jogadores federados nestas modalidades.

O mesmo grupo de alunos apresentava menos facilidade na ginástica de solo e na ginástica de aparelhos, trave e plinto. No plinto, nomeadamente, o problema ocorria tanto no salto de entre mãos como ao eixo; assim, o aspeto a melhorar foi a perda de velocidade na corrida e a chamada, que originava um mau voo e, por consequente, um mau salto.

O grupo de alunos 2, 6, 8, 11, 13, 15, 19 apresentava algumas fragilidades no voleibol: as dificuldades estavam na receção em passe ou manchete que permitisse dar continuidade ao jogo, no passe para finalização, não se observando deste modo intenção na finalização nem dinâmica dos três toques.

Este mesmo grupo de alunos apresentava uma maior facilidade no futebol, sendo que as suas dificuldades se centravam em decidir bem quando passar ou conduzir a bola, enquadrar-se com a baliza quando recebe a bola e a desmarcação à distância de linha de passe, provocando deste modo aglomeração em torno da bola.

Estes fatos facilitaram a formação de grupos tanto homogêneos (permitindo uma maior competição e desafio entre eles), como heterogêneos, em que consegui colocar, pelo menos, dois dos alunos que se destacavam pela positiva em cada uma das equipas nos JDC, permitindo que estes cooperassem com os colegas e dessem alguma continuidade e fluidez ao jogo.

Na ginástica de solo e na ginástica de aparelhos, trave, destacaram-se pela positiva, apresentando mais facilidade os alunos 2, 6, 5, 8, 9, 11, 12 15 e 20.

De modo geral, demonstraram que vinham bem preparados e com conhecimento consolidado do ano transato. Dos 4 JDC, as maiores dificuldades incidiam no futebol, uma vez que os alunos tinham grande dificuldade na desmarcação e receção da bola, e no voleibol, em que a dificuldade residia em deslocar-se para o ponto de queda da bola e em realizar a receção em passe, de modo a dar continuidade ao jogo.

A maior lacuna genérica da turma era no atletismo, onde apresentavam grandes dificuldades na realização do lançamento do peso e no salto em altura.

Conclui que esta turma apresentava uma grande capacidade de trabalho em grupo mesmo em matérias individuais, como a ginástica de solo e aparelhos, sendo que nestas últimas acabavam maioritariamente por trabalhar a pares, estando presentes nas “ajudas”.

No que diz respeito à turma, considero os seus elementos como disciplinados, motivados e autónomos, o que facilitou o clima e a gestão da aula. Igualmente verifiquei a existência de conhecimentos, o que permitiu e demonstrou alguma autonomia.

A turma era ordeira, não fazia muito barulho fora da tarefa, não tinha comportamentos de desvio, cumpria as regras de funcionamento, sendo raros os elementos que chegavam atrasados ou sem material adequado à aula.

Estes fatos permitiram-me uma maior facilidade na criação de grupos de trabalho, na próxima etapa e na organização da aula.

Enquanto nesta etapa os alunos foram agrupados de forma a passar por todas as áreas e ao mesmo tempo, na próxima os alunos com menos dificuldades passaram mais tempo nas matérias em que apresentavam menos facilidade ou em cooperação, enquanto os alunos que apresentavam mais fragilidades tinham de passar mais tempo nas matérias em que estavam mais próximos de atingir o nível de aprendizagem e nas que nutriam um maior gosto.

Durante esta primeira etapa, a nível pessoal senti uma grande dificuldade em compatibilizar a avaliação dos alunos com o controlo da turma, porque era uma tarefa que implicava estar numa área a recolher informação de uma matéria, e simultaneamente controlando e dando *feedback* nas outras, o que requer uma elevada capacidade do professor, principalmente quando ainda não se conhece bem os alunos ou quando é ainda complicado ligar as caras aos nomes...

De modo a melhorar a eficácia nesta tarefa, passei a posicionar-me de forma a ter uma visão global da turma, indo também observar aulas de avaliação formal de outros professores, pesquisando e analisando as estratégias utilizadas por eles.

1.6 2ª Etapa – Prioridades

1.6.1 Área das Atividades Físicas e Desportivas

O professor deve aplicar um ensino diferenciado, rigoroso, motivante, com objetivos individuais e acessíveis a todos. Todo o ensino deve ser relevante (aplicando as aprendizagens essenciais, flexível e variado, dando autonomia aos alunos em relação à sua aprendizagem) e também complexo, estimulando o professor o pensamento dos seus alunos e envolvendo-se ativamente no estudo (Heacox, 2006).

Sob esta inspiração, o meu foco nesta etapa foram as prioridades, dentro das mais importantes as mais urgentes, e, ainda, atribuir os objetivos específicos mais urgentes para atingir os objetivos gerais do fim de ciclo.

Tal como sugere Bom (2019), é nesta etapa que se deve ter em atenção em formar grupos heterogéneos por áreas e é uma etapa que deve ir de novembro a finais de janeiro, contando com a fase transição que existe em janeiro.

No meu estágio, esta etapa foi desenvolvida com base nas informações da primeira etapa e de acordo com os PNEF. Foi uma etapa com a duração de seis semanas e constituída pela terceira e quarta unidade didática, tendo a duração do mês de novembro e dezembro, mais concretamente, com duração de três semanas e nove aulas cada UD. Em ambas foram trabalhadas as prioridades dos alunos, sendo que houve também uma fase de transição para estes, pois passaram de um período para o outro.

Ao contrário da primeira etapa em que os alunos eram agrupados de forma a passar por todas as áreas e ao mesmo tempo, nesta etapa os alunos com menos dificuldades passaram mais tempo nas matérias em que apresentavam menos facilidade ou em cooperação, enquanto os alunos que apresentavam mais fragilidades passaram mais tempo nas matérias em que estavam mais próximos de atingir o nível e as de que mais gostavam.

Segundo Tavares (2013 p.64), “a busca do prazer pelo jogo e o gosto pelo treino deve ser uma preocupação da qual não se deve abdicar, sob pena de se comprometer a eficácia e a continuidade da prática desportiva de crianças e jovens”.

Deste modo, a escolha de matérias prioritárias, a criação de grupos, os objetivos a atingir por grupos de alunos e as estratégias a utilizar para a terceira e quarta UD (apêndice 3 e 4) foram planeadas com base no quadro abaixo:

Quadro 3 - Matérias prioritárias para os alunos

Muitas Fragilidades (2,6,7,9,11,14)	Fragilidades (5,8,13,15,18,19)	Poucas Fragilidades (1,3,4,12,16,17,20,21)
Mais facilidade em:	Mais facilidade em:	Menos facilidade em:
Ginástica de Solo (exceto 7 e 21)	Ginástica de Solo (exceto 13 e 18)	Ginástica de Solo (exceto 12 e 20)
Ginástica Aparelhos -trave	Ginástica Aparelhos -trave -plinto	Ginástica Aparelhos -trave (exceto 12 e 20) -plinto (exceto 4)
Badminton	Badminton	Salto em altura (exceto 4)
Basquetebol	Basquetebol (exceto 18)	Andebol
	Futebol (apenas 5, 13 e 18)	Futebol (exceto 3)
	Voleibol (+2,6 e 11)	Voleibol (+5 e 18)

Legenda: os números a verde são os alunos que se dentro dos grupos ainda se destacam pela negativa/positiva.

Em destaque no grupo de poucas fragilidades encontrava-se o aluno número 4, pois apresentava uma grande facilidade nos JDC de invasão com exceção de futebol, onde acabou por passar mais tempo, mas sempre passando pelas restantes matérias de modo a auxiliar os colegas que tinham mais dificuldades.

Teve por isso algumas condicionantes, como, por exemplo, no basquetebol não poder fazer lançamentos na passada e no andebol ficar à baliza ou como atacante não realizar remates. Este mesmo aluno teve de trabalhar mais tempo na ginástica de solo e na trave de ginástica de aparelhos, devido à sua dificuldade nestas matérias.

No voleibol a maioria dos alunos apresentou dificuldades nos seguintes critérios: deslocamento para o ponto de queda da bola e tocar na bola para dar continuidade ao jogo. A bola não andava no ar e havia dificuldade em que a maioria de toques fosse de dedos. A aluna 5 era a exceção nesta modalidade, pois pratica a mesma fora do externato.

Os alunos 2, 5, 8, 12 e 13 destacaram-se pela positiva na ginástica de solo e apresentaram algumas fragilidades na ginástica de aparelhos, mais especificamente no salto entre mãos e ao eixo no plinto transversal, sendo esta última uma prioridade para estes alunos.

Com base no quadro 3 e nos dados referidos ao longo da 1ª etapa, na terceira e quarta unidade didática o voleibol, o futebol, o basquetebol, a ginástica de solo e a ginástica de aparelhos, trave e plinto foram as matérias presentes nas aulas, sendo prioritárias para diferentes grupos de alunos.

No grupo com muitas fragilidades as matérias prioritárias foram a ginástica de solo, aparelhos e o basquetebol. No grupo com fragilidades as prioridades foram basquetebol, voleibol e ginástica de aparelhos. No grupo com poucas fragilidades as prioridades foram o voleibol, o futebol e ginástica de solo.

Nestas UD, todos os alunos passaram por todas as áreas de modo a garantir o princípio da continuidade, mas os alunos com mais facilidades ficaram mais tempo nas matérias em que apresentavam alguma dificuldade ou em cooperação. Enquanto os alunos que apresentavam mais fragilidades ficaram mais tempo entre as matérias que tinham mais facilidade, ou seja, mais próximos de atingir o nível introdução e as de que mais gostavam.

Por exemplo os alunos 2, 6, 7, 8, 9, 13, 14, 15 e 19 que apresentavam mais dificuldades nos JDC, às quintas e sextas feiras, no pavilhão e/ou no exterior alternavam entre todas as matérias, mas passavam mais tempo no basquetebol, onde tinham mais facilidade, e

no voleibol, sendo esta a matéria que mais gostavam nos JDC. Havendo, tal como Heacox (2006) indica, uma distribuição de atividades de acordo com o desempenho.

Segundo Gonçalves (2009), é modificando as situações de aprendizagem que o professor pode alcançar os objetivos a que se propõe de modo mais simples. Indo de encontro a isto, os alunos devem ser ensinados a ler o jogo, pertencendo ao professor “potenciar, nos jogadores, a capacidade de descobrirem os sinais pertinentes em cada situação de jogo, conduzindo-os a optarem, de forma autónoma e consciente, pelas soluções adequadas a cada dificuldade.”

Para a organização da etapa e da unidade didática, de modo a existir grupos heterogéneos com ensino diferenciado e individualizado, estabeleci objetivos e estratégias para certos grupos de alunos e para as seguintes matérias, tal como indica a tabela abaixo:

Organização da Etapa			
Matérias	Alunos:	Objetivos de aprendizagem	Estratégia
Basquetebol	6, 7, 8, 9, 11, 13, 14, 15 e 19	Em situação do jogo dos 9: - Receber e enquadra-se com o cesto; - Decidir bem quando passar e fá-lo; - Realiza lançamento na passada	Complemento no aquecimento com jogos de drible, passe de peito, passe picado, jogo dos passes. Complemento através de equipas heterogéneas.
	2, 5, 12 e 20	Em situação de jogo 3x3 em campo reduzido: - Desmarca-se à distância de passe; - Decidir bem quando passar ou driblar e fá-lo. - Realizar apenas lançamentos na passada - Participar no ressalto	
	1, 3, 4, 16, 17, 18 e 21	Em situação de jogo 3x3 em campo reduzido: - Cooperar - Marcar o adversário direto - Participar no ressalto ofensivo - Lançar fora da área - Realizar 5 lançamento na passada a cada 3 minutos	
Futebol	2, 6, 7, 8, 9, 11, 14, 15 e 19	Em situação de jogo 3x1 em espaço amplo e com 2 balizas por equipa: - Saber as regras e aplicá-las; - Após receção enquadra-se com a baliza; - Decide bem quando passar e fá-lo; - Remata pelo menos 3 vezes com a baliza ao alcance.	Complemento no aquecimento com jogos de toque, passes, contorno de cones. Complemento através de equipas heterogéneas.
	4,12, 13,17, 20	Em situação de jogo 3x2 em espaço amplo: - Decide bem quando passar ou conduzir a bola e fá-lo - Reconhece-se como defesa e acompanha adversário - Recebe a bola controlada; - Remata, com a baliza ao alcance; - Conduz a bola em progressão na direção da baliza adversária;	
	1, 3, 5, 16, 18 e 21	Em situação de jogo 3x3 em espaço amplo: - Cooperar - Jogar com o pé menos forte	
Voleibol	6, 7, 8, 9, 11, 13, 14, 15 e 19	Em situação de jogo 2+2 num campo 6mx3m e rede a 2,10m: -Deslocamento para o ponto de queda da bola; - Serviço em passe; -Toque de dedos para dar continuidade ao jogo - Realiza 15 transposições de rede seguidas.	Aumentar a rede Complemento no aquecimento com exercícios de auto-passe, serviço, manchete. Complemento através de equipas heterogéneas.
	1, 2, 3, 4, 5, 12, 16, 17, 18, 20 e 21	Em situação de jogo 2x2 num campo 6mx3m e rede a 2,10m: -Cooperação; -Serviço por baixo ou por cima; -Receção em passe ou manchete;	

Ginástica de solo	7, 16, 18 e 21	<p>Realizar uma sequência que combine as seguintes habilidades gímnicas:</p> <p>-Cambalhota à frente, terminando em equilíbrio com as pernas afastadas e extensão num plano inclinado; Meia pirueta; Avião; Vela;</p> <p>Em situação de exercício isolado realizar:</p> <p>Pino de braços com ajuda material (exceto 16); Roda com ajuda material; Ponte</p>	Progressões para as habilidades em que os alunos apresentem maior dificuldade (rolamento à frente em plano inclinado, pino contra a parede, cabeça do plinto para a roda, plinto ou espaldar para o pino e vela).
	1, 3, 4, 9, 11, 14, 17 e 19	<p>Realizar uma sequência que combine as seguintes habilidades gímnicas:</p> <p>Pino com ajuda de um colega; cambalhota à frente de pernas afastadas num plano inclinado; Cambalhota atrás de pernas afastadas num plano inclinado; Avião, com o tronco paralelo ao solo e com os membros inferiores em extensão, mantendo o equilíbrio;</p> <p>Em situação de exercício isolado realizar: Roda; Posição de flexibilidade (ponte ou vela)</p>	Treinar isoladamente as habilidades gímnicas que tem mais dificuldade usando progressões e material, como por exemplo o plinto, o plano inclinado, cabeça do plinto...
	2, 5, 6, 8, 12, 13, 15 e 20	<p>- Cooperar;</p> <p>Realizar sequência com fluidez e elementos de ligação:</p> <p>- Pino de braços, com alinhamento e extensão dos segmentos do corpo (definindo a posição), terminando em cambalhota à frente com braços em elevação anterior e em equilíbrio (com ajuda de um colega); Cambalhota à frente, terminando em equilíbrio com as pernas afastadas, com apoio das mãos no solo, respetivamente entre as coxas, e junto da bacia, mantendo a mesma direção do ponto de partida; Cambalhota à retaguarda, num plano inclinado, com repulsão dos braços na fase final, terminando em equilíbrio, com as pernas afastadas e estendidas, na direção do ponto de partida;; Avião, com o tronco paralelo ao solo e com os membros inferiores em extensão, mantendo o equilíbrio; Saltos, voltas e afundos em várias direções, utilizados como elementos de ligação, contribuindo para a fluidez e harmonia da sequência.</p> <p>Em situação de exercício isolado:</p> <p>- Roda, com marcada extensão dos segmentos corporais e saída em equilíbrio, com braços em elevação lateral oblíqua superior, na direção do ponto de partida;</p> <p>- Posições de flexibilidade (ponte, Vela...)</p>	Treinar isoladamente habilidades gímnicas que tem mais dificuldade Ficar nas ajudas Exemplificar
Ginástica de Aparelhos: Trave	1, 3, 4, 7, 16, 17, 18 e 21	<p>Na trave baixa realizar os seguintes elementos:</p> <p>Entrada a um pé com chamada do outro pé (utilizando se necessário o trampolim reuther ou suco); Marcha na ponta dos pés, à frente e atrás; Meia volta; Saída em salto em extensão.</p>	Treinar isoladamente os elementos que tem mais dificuldade
	2, 5, 6, 8, 9, 11, 12, 13, 14, 15, 19 e 20	<p>- Cooperar</p> <p>Na trave baixa, em equilíbrio elevado, realiza um encadeamento dos seguintes elementos:</p> <p>Entrada a um pé, com chamada do outro pé; Marcha na ponta dos pés, à frente e atrás; Meia volta; Avião mantendo o equilíbrio; Saída em salto em extensão, com os braços em elevação superior, para receção no colchão em condições de adotar a posição de sentido.</p>	Ficar nas ajudas Exemplificar
Plinto	2, 5, 7, 9, 13, 14, 16, 19 e 21	<p>- Salto ao eixo e salto entre mãos no boque</p> <p>- Cambalhota à frente no plinto longitudinal de espuma</p>	Progressões para as habilidades que os alunos apresentam mais dificuldades (salto de coelho para o boque, salto coelho e realizar cambalhota no plinto de espuma)
	1, 3, 6, 8, 11, 12, 15, 17, 18 e 20	<p>- Salto entre mãos e salto ao eixo no plinto transversal</p> <p>- Cambalhota à frente no plinto longitudinal de espuma</p>	
Dança Valsa Lenta	Todos os alunos	<p>Dança a Valsa Lenta (forma simplificada), com o alinhamento espacial para o elemento masculino de frente para a “Linha de Dança”, iniciando no 1º tempo do compasso e mantendo a estrutura rítmica: -1,2,3,4,5,6-, fazendo coincidir cada passo a um tempo do compasso:</p> <p>- Passo básico</p> <p>- Passo de espera</p>	Frente a frente sem contato: - Realiza dois “closed changes” de forma a progredir no espaço físico no sentido inverso. - Realiza sequências dois “closed changes” alternando à frente e atrás, e repetindo enquanto necessário, mantendo-se no mesmo lugar de forma a evitar colisões com outros pares.

Tabela 1 – Organização da 2ª etapa

Legenda: O que está destacado a verde são os objetivos específicos da aluna nº7

Esta tabela defende um ensino diferenciado: elaborei aulas cujas matérias apoiaram as preferências de aprendizagem e os pontos fortes dos alunos, dentro das suas prioridades. Ao mesmo tempo, encorajei, através de estratégias e de situações de aprendizagem adaptadas, o desenvolvimento nas áreas em que apresentam mais dificuldades.

A terceira e quarta unidades didáticas tiveram a duração de seis semanas e realizaram-se entre 6 e 22 de novembro e 27 novembro e 13 de dezembro respetivamente, com a lecionação de nove aulas cada.

Os grupos de alunos mantiveram-se iguais no tipo de formação na 3ª e 4ª UD, sendo estes heterogéneos, de modo a que houvesse sempre, pelo menos, um aluno com muitas facilidades a ajudar os alunos com mais dificuldades. Estes foram formados por cinco elementos, como se pode verificar no quadro abaixo, e constituídos de modo a haver subgrupos, por forma a que, quando se dividissem nos JDC, se mantivessem com equipas equilibradas e heterogéneas.

Por exemplo, no grupo 1, os 5 elementos formavam um grupo heterogéneo, destacando os alunos 1, 18 e 21 como elementos com mais facilidades em JDC e os alunos 2 e 11 com mais facilidade na ginástica de solo. Desta forma, nos JDC os alunos 1, 2 e 21 jogavam contra os alunos 11 e 18.

A criação dos grupos também esteve relacionada com a influência do género, uma vez que na minha turma as raparigas apresentavam uma maior facilidade na ginástica e os rapazes nos JDC. Assim sendo, na formação dos grupos tive o cuidado de colocar alunos de ambos os géneros.

Quadro 4 – Grupos heterogéneos de aula UD3

Grupo 1	Grupo 2	Grupo 3	Grupo 4
1, 2, e 21 vs 11 e 18	3, 6 e 20 vs 14 e 16	12, 13 e 19 vs 15 e 17	4, 9 e 7 vs 8 e 5

A unidade didática faz parte de um planeamento de ação pedagógica que expressa a organização da matéria de ensino e os fatores que influenciam nos resultados do processo de aprendizagem: por isso, ela deve conter aulas semelhantes.

Como estratégia para esta etapa realizei um documento individual para cada aluno, informando-os relativamente às matérias onde cada um apresentava mais dificuldades, assim como quanto ao que tinham de fazer em cada uma delas (apêndice 5), baseada no conselho de que “um tamanho não serve para todos” (Heacox, 2006, p.12).

A parte inicial das aulas consistia num momento de instrução, onde era apresentado aos alunos o plano a ser realizado nesta, os objetivos e os critérios de êxito para cada grupo de alunos. Ainda durante a parte inicial, os alunos realizavam exercícios que permitiam o aumento da temperatura muscular e a mobilização articular de modo a evitar lesões e a estabelecer relações com as matérias na parte fundamental.

Na parte fundamental, as aulas consistem num momento em que os alunos desenvolvem o trabalho de modo a alcançar os objetivos estipulados pelo professor. Nas minhas aulas, foram habitualmente formadas quatro áreas distintas, havendo rotação de grupos entre cada uma. Efetuei diferenciação do ensino entre cada grupo através do tempo que cada um passou em determinada estação e, ainda, nos objetivos que tinham em cada área.

Na parte final da aula, os alunos retornavam à calma e havia a realização de um balanço da mesma, onde se dialogava sobre os aspetos positivos que deviam manter nas aulas seguintes e sobre os aspetos a melhorar.

Às quartas-feiras, uma vez que as aulas foram no ginásio, tanto na terceira como na quarta UD, a parte inicial da aula consistiu na explicação do aquecimento, com duração de 8 minutos: cada grupo, com uma bola de cor diferente, tinha de correr pelo espaço e fazer passes entre si armando o braço e desmarcando-se para receber a bola, podendo as equipas contrárias intervir na jogada. O número de vezes que a bola caísse ao chão correspondia ao número de *burpees*/agachamentos/extensões de braços/abdominais/saltos de corda que teriam de fazer.

Na parte fundamental da 3ª UD, os alunos inicialmente realizavam apenas exercícios isolados na ginástica de solo e ginástica de aparelhos, mas, após alguma reflexão, apercebi-me que os alunos deveriam realizar sequências, mesmo que fossem apenas com o encadeamento de três ou quatro habilidades gímnicas, ou ainda que apenas executassem os exercícios isolados das habilidades com mais dificuldade.

Maioritariamente, realizavam ginástica de solo e aparelhos, mais concretamente plinto longitudinal de espuma, boque e plinto transversal, sendo que cada grupo de alunos sabia o que tinha de fazer em cada área através do documento individual que realizei para cada um (apêndice 5).

Neste espaço, os grupos formados à partida passavam o mesmo tempo em todas as áreas, cerca de 8 minutos em cada, à medida que trocavam de área. Por exemplo, do solo para o plinto longitudinal de espuma, do plinto longitudinal de espuma para a trave, da trave para o

boque/plinto transversal, e deste último para o solo. Os alunos que necessitavam mais de uma das matérias, passavam mais 4 minutos na área em que estavam.

Por exemplo no grupo 1, que era formado pelos alunos 1,4, 5, 11, 17 e 18, se estes iniciavam na trave ao fim de 8 minutos iam para o boque/plinto transversal, mas sendo que os alunos 1,4 e 17 tinham mais dificuldade e necessitavam mais tempo na trave do que nos saltos no plinto transversal, permaneceram mais 4 minutos e só após 12 minutos na trave foram para o plinto durante 4 minutos, e assim sucessivamente para todos os grupos.

Por vezes, o plinto longitudinal, onde se realizava a cambalhota à frente, era substituído por salto em altura.

Na parte final das aulas de quarta-feira com cerca de 8 minutos, os alunos juntavam-se a pares e com o alinhamento espacial para o elemento masculino de frente para a “Linha de Dança”, dançaram Valsa Lenta, ou um dos alunos dava os alongamentos.

Às quintas e sextas-feiras, como as aulas eram no pavilhão, os alunos inicialmente realizavam corrida de precisão com a duração de 8 minutos, sendo esta uma preparação para o corta-mato do externato (realizado no dia 11 de dezembro), com a formação de grupos homogéneos de acordo com os resultados dos testes do vai-vem (Grupo 1: 3, 4, 9, 12, 13 e 17; Grupo 2: 1, 5, 6, 8, 11, 14, 15, 20 e 21; Grupo 3: 2, 7, 16, 18, 19 e 22).

Após a parte inicial os alunos dividiam-se pelos quatro grupos heterogéneos referidos no quadro 4.

Na 3ª UD, parti do jogo privilegiando uma pedagogia do ato tático, de acordo com o que Gonçalves (2009) remete, ao sublinhar que o professor organiza o processo de ensino de acordo com as dificuldades encontradas no jogo, na medida em que não é enriquecedor trabalhar uma técnica que não é suscitada a nível tático. Daí nasce a necessidade de utilizar Jogos Reduzidos Condicionados (JRC) para uma procura e reprodução das soluções técnicas, técnico/táticas e tático/estratégicas.

Ainda na linha de pensamento deste autor, organizei e tive a noção de planear e encadear o processo ensino-aprendizagem segundo uma perspetiva de constante revisão dos conteúdos e em crescente complexidade, das fáceis para as difíceis, e das conhecidas para as desconhecidas. Ou seja, procurei escolher e hierarquizar as situações de aprendizagem face às necessidades e dificuldades individuais e coletivas e, por fim, delimitar a intervenção do aluno, aumentando o uso de determinadas condutas técnicas.

A situação de jogo 3x2 (2x2 + JK) no basquetebol aplicada nesta etapa foi uma situação que proporcionou mais tempo e espaço para o aluno decidir e executar o lançamento na passada.

Segundo Tavares (2013), esta é uma forma parcial de jogo que melhora o desempenho e o controlo corporal do aluno, pois com o aumento de espaço e com a superioridade numérica ofensiva, os alunos irão adquirir noções e habilidades de proteção da posse de bola em presença ao defensor, assim como uma maior iniciativa individual por parte do aluno com bola de modo a estimular a progressão no campo e a finalização.

A situação de 3x2 (GR+2x1+GR) no futebol conseguiu que os alunos que apresentavam um nível melhor do jogo garantissem fluidez no jogo, organização posicional e funcional e ações coletivas: esta situação permitia uma aquisição de leitura e interpretação de jogo de modo a promover a autonomia dos alunos.

A prática de jogos reduzidos com estruturas a variar entre os 2x2 e os 6x6 mostra ser um bom estímulo de treino para jovens (Hill-Haas et al.,2009³; Rebelo et al.,2011⁴ citados por Tavares, 2013), além de que a presença de guarda-redes no exercício constitui um fator motivador, ao mesmo tempo que fomenta o remate.

No voleibol, a situação de 2+2 foi correspondente ao nível I, jogo estático e primeira etapa de aprendizagem: aí, o objetivo principal foi o aluno enviar a bola por cima da rede (Mesquita, Afonso, Coutinho & Araújo, 2013). Para o grupo de alunos 6, 7, 8, 9, 11, 13, 14, 15 e 19 esta foi a situação de aprendizagem, sendo o serviço realizado em passe e, devido às dificuldades na execução desta técnica, contribuindo para a possível influência no fluxo do jogo.

A situação de jogo 2x2 foi introduzida de modo a implementar o carácter coletivo da modalidade, desafiando o grupo de alunos com mais facilidade. Esta situação encontra-se no nível II, jogo anárquico e correspondente à segunda etapa de aprendizagem, em que o propósito se encontra no aluno que deve deslocar-se para receber e colocar-se para enviar de seguida (Mesquita et al.2013).

3 Hill-Haas, S. V., Dawson, B. T., Coutts, A. J. & Rowsell, G. J. (2009). Physiological responses and time–motion characteristics of various small-sided soccer games in youth players. *Journal of Sports Sciences*, 27 (1), 1-8.

4 Rebelo, A., Brito, J., Fernandes, L., Silva, P., Butler, P., Mendez-Villanueva, A. & Seabra, A. (2011). Physiological, technical and time-motion responses to goal scoring versus ball possession in soccer small-sided games. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 11 (1), 409-412.

Foi esta uma situação que permitiu uma elevada oportunidade de contato com a bola, estimulou a comunicação entre jogadores e exigiu uma abordagem à manchete devido às exigências provocadas pela ação do adversário.

A primeira parte da rotação de áreas e diferenciação de alunos funcionava da seguinte maneira: o grupo 1 e 2 que ficavam 16 minutos no futebol e no basquetebol, tinham as alunas nº 2 e 11 a trocar com os alunos nº 16 e 20 passados quatro minutos, pois estes últimos precisam de mais tempo no futebol, tendo as alunas como prioridade o basquetebol.

O aluno 3, por não necessitar do futebol, e sendo o que apresentava menos dificuldades do grupo em que encontra inserido, funcionou como *joker* no basquetebol, criando superioridade numérica e aumentando o sucesso dos restantes alunos.

Enquanto os grupos 3 e 4 iniciavam no circuito de aptidão física e no voleibol, com duração de 16 minutos, a aluna 5 (como apresentava uma grande facilidade no voleibol e se encontrava dentro da zona saudável da aptidão física) ficou cooperante no voleibol. Após 8 minutos, os alunos foram todos trocados de área, com exceção do 19 e 5 que permaneceram onde iniciaram.

Após os 16 minutos de aula na parte fundamental, a segunda parte da rotação funcionou da seguinte forma: o grupo 1 e 2 passaram para as áreas do circuito e do voleibol e os grupos 3 e 4 passaram para as áreas do futebol e do basquetebol respetivamente.

Os grupos 1 e 2 após 8 minutos trocaram e o grupo 3 e 4, após 4 minutos, trocaram os alunos nº 4 e 5 com os alunos nº 15 e 19, ficando o número 19 do grupo 4 como *joker* no futebol.

Na parte final, os alunos procediam aos alongamentos ou dançavam valsa lenta com o objetivo de retornarem à calma.

Na quarta UD, a construção de grupos foi modificada. Embora mantivesse os grupos heterogéneos, troquei alguns elementos de grupos devido à dinâmica, contribuindo para uma melhor gestão do tempo de rotação e para a integração de dois novos alunos, nº22 e 23, chegados à turma.

Os grupos para esta UD foram os seguintes:

Quadro 5 - Grupos heterogéneos de aula UD4

Grupo 1	Grupo 2	Grupo 3	Grupo 4
1, 4 e 11 vs 5, 7 e 18	3, 6 e 14 vs 16, 19 e 20	12 e 15 vs 13 e 17	9, 21 e 22 vs 2, 8 e 23

Nesta UD também se manteve as prioridades por grupos de alunos, embora tenha sido essencialmente uma etapa de avaliações. Como teve a duração de três semanas e nove aulas (em que três dessas aulas foram para auto-avaliações e apresentações de trabalhos de grupo), as restantes ficaram para avaliação formal e pontual dos alunos.

No que diz respeito às aulas de quarta-feira realizadas no ginásio, estas foram abordadas exatamente como na terceira unidade didática. A exceção foi a aula número 37, em que foi realizada a autoavaliação dos alunos, pois uma vez que era necessária e os alunos na parte da manhã tinham tido o corta-mato, aproveitei esta aula justificando que não havia necessidade de realizar mais exercício físico, já que a maioria dos alunos apresentava fadiga.

Nas aulas no pavilhão as situações de jogo já se alteraram em semelhança à UD anterior, uma vez que, em situação de avaliação, a situação de jogo formal deve ser aplicada. Segundo Comédias (2012), o jogo é a grande referência de validade e está na sua autenticidade o garantir de se poderem fazer ilações válidas. É nele que se pode observar o que um aluno sabe e é capaz de fazer.

Desta forma, no voleibol, a situação de jogo 2x2 foi aplicada para todos os alunos: os que apresentavam mais dificuldades evoluíram e achei que estavam aptos a jogar 2x2.

Esta mudança mostrou-se uma boa opção, pois os alunos que, no início, aparentavam uma maior dificuldade nesta situação de jogo, quando aplicada apresentaram um bom desempenho. Esta foi conjugada com uma grande cooperação dentro da equipa e ainda com algumas condicionantes, tais como os alunos que tinham mais facilidade é que realizavam sempre o serviço, de modo a dar continuidade ao jogo e os restantes realizavam serviço e em passe.

No futebol, a situação de jogo utilizada de jogo foi 3x3 (GR+2x2+GR) num espaço amplo, numa tentativa de conferir uma maior fluidez, o portador da bola driblar o adversário direto ou passar a bola ao colega e desmarcar-se para receber novamente (Tavares, 2013).

No basquetebol utilizei a situação de jogo 3x3, facultando uma redução significativa da complexidade da situação de jogo, proporcionando a cada jogador mais tempo, espaço e oportunidade para tomar decisões e intervir ativamente no campo (Tavares, 2013).

1.6.2 Área da Aptidão Física

As prioridades dos alunos relativamente à área de aptidão física, centravam-se, essencialmente, na força superior e média, mas o desenvolvimento das restantes capacidades foi mantido.

Considereei prioritário o desenvolvimento da extensão de braços e do abdominal, porque é fundamental ter em consideração estas capacidades devido à idade dos alunos e o conhecimento sobre as fases sensíveis de desenvolvimento das capacidades motoras (Castelo, Barreto, Alves, Santos, Carvalho & Vieira, 2000; Lloyd & Oliver, 2012).

Procurei desenvolver a aptidão física na parte inicial da aula, em transições de estações, em estações e incorporadas nas matérias.

Nas aulas em que a aptidão física foi trabalhada através de exercícios ou jogos lúdicos na parte do aquecimento os números 1, 4, 16, 17, 18 e 19 tinham sempre de realizar 12, 15, 17, 12, 5 extensões de braços/*burpees* respetivamente, e os números 1,7, 16, 18 e 19 tinham de realizar 35, 23, 20, 25 e 20 saltos à corda respetivamente e ainda o número 1 tinha de fazer 24 abdominais.

Estes alunos foram os que, nos testes da aptidão aeróbia e da aptidão muscular, se encontravam fora da zona saudável. O número de repetições escolhido foi justificado com os resultados destes alunos nos testes do *Fitnessgram*, em que conciliei a meta estipulada para se estar dentro da zona saudável e o número de repetições que eles executaram, não podendo fazer menos do que fizeram no teste e tentando alcançar, com treino a longo prazo, a zona saudável.

Nas aulas em que a aptidão física foi abordada como estação existia um circuito em que os alunos conciliavam o trabalho das matérias dadas em aula e a condição física, como por exemplo num circuito tinham de estar a pares e sentados sem ter os pés a tocar no chão fazer 5 passes com bola de voleibol mais leve, fazer passes de peito com bola medicinal e correr, saltar por cima barreira a pés juntos, realizar 4 saltos de coelho e no final fazer contorno de cones.

Neste circuito trabalhavam a força média e o passe no voleibol, a força superior e passes do basquetebol, impulsão vertical e contato com a barreira, progressões do salto entre-mãos e drible com bola de futebol.

Em transições entre estações e na ginástica de solo privilegiei o treino da flexibilidade, os quais ocorriam depois do aquecimento, sem que os músculos estivessem em fadiga e respeitando o número de repetições, três vezes durante 30 segundos (ACSM, 2014).

1.6.3 Área dos Conhecimentos

Em conjunto com a professora de inglês e no seguimento da 1ª etapa, decidimos que o tema seria abordado em duas partes.

A primeira parte foi realizada através de uma apresentação oral com suporte do PowerPoint, relativa à dimensão sociocultural de um desporto, desporto este do país abordado na apresentação oral em inglês. Na segunda parte, os alunos fizeram uma apresentação prática, demonstraram e criaram uma situação de jogo do desporto escolhido, tendo que utilizar expressões em inglês na explicação das regras e do exercício.

A apresentação prática contou com a presença das professoras de ambas as disciplinas.

Durante esta 2ª etapa, o objetivo foi a entrega e apresentação do trabalho durante a primeira semana de dezembro, assim como a definição dos critérios de avaliação do mesmo e a abordagem de alguns aspetos/temas importantes.

Os temas estavam relacionados com a diferença entre atividade física e exercício físico, o impacto do desporto na sociedade atual, a dimensão cultural da atividade física, a educação física como componente prioritária do processo de educação, a educação física na escola, a educação física como um meio de promoção cultural, a educação física como fator para uma cultura da paz e a educação física como educação para o lazer.

Algumas destas temáticas foram trabalhadas em conjunto com a disciplina de cidadania, através da abordagem a tópicos como a cultura, paz, educação nessa disciplina.

A apresentação oral do trabalho de EF decorreu no dia 5 de dezembro. Os alunos tiveram 8 minutos para apresentar o trabalho referente ao documento que tinham entregue no dia 3 de dezembro com o tema “Interpretar a dimensão sociocultural dos desportos e da atividade física na atualidade e ao longo dos tempos”.

No dia 13 de dezembro os alunos procederam à apresentação prática. Tiveram cinco minutos para explicar em inglês a modalidade desportiva escolhida e as regras e depois tiveram dez minutos para colocar a modalidade, ou um exercício referente à mesma, em prática.

As modalidades apresentadas foram o rugby, o hóquei, o taekwondo, o basquetebol e baseball. Esta atividade contou com a participação de todos os alunos.

Os *feedbacks*, quer da professora de inglês, quer dos professores de educação física, foram bastante positivos, dado que os alunos apresentaram de forma bastante original e com

bastante espontaneidade. A meu ver foi um trabalho muito bem conseguido e, sem dúvida, uma colaboração para se voltar a repetir.

1.6.4 Balanço da 2ª etapa

Em jeito de conclusão, sobre os JDC e os jogos reduzidos condicionados e ainda sobre a interação entre as diferentes variáveis condicionantes visou-se essencialmente promover uma otimização das ações, melhorar as qualidades das ações individuais dos jogadores e melhorar a fluidez com que os jogadores resolvem as situações de jogo.

Em relação à ginástica, houve uma evolução dos alunos e uma melhoria nos desvios da tarefa quando deixei de realizar apenas exercícios isolados e passei a realizar sequências de habilidades gímnicas.

A realização de corrida de precisão, com a duração entre 8 a 10 minutos na parte inicial de quase todas as aulas, foi uma preparação para o corta-mato no externato no dia 11 de dezembro e, ao mesmo tempo, o desenvolvimento da capacidade motora, resistência, onde havia alunos FDZS.

Esta permitiu a possibilidade de formar grupos homogéneos de modo a desenvolver a resistência aeróbia tendo como ponto de referência a frequência cardíaca e permite ainda a aprendizagem do autocontrolo, da disciplina, da cooperação e do conhecimento de si próprio, através da motivação e valorização da competição coletiva, podendo ganhar o que tem mais domínio, mais noção do corpo e não o que é mais resistente.

Nesta etapa destaco a evolução da aluna 7, que inicialmente se encontrava alheada ao que se passava nas aulas, não se esforçava, nem andava motivada. Mas, com o trabalho de colaboração em ginástica com a aluna 15, houve melhorias espantosas: a aluna passou a conseguir fazer a roda, o avião, entre outras habilidades gímnicas.

Nas restantes matérias, a aluna empenhou-se mais e mostrou mais interesse, após ter sido entregue o documento com as prioridades e objetivos de cada aluno em cada matéria.

Segundo Leitão (2010), grupos que se organizem com base nas diferenças dos seus elementos, para que o aluno tenha ele próprio um papel nessa formação, é um papel chave na construção da sua própria identidade, bem como no respeito pelo outro e pelas suas diferenças. Esta cooperação é essencial para a união da turma como um todo e, também, para cada um individualmente.

Concluo, aliás, que houve uma conquista de prioridades por parte de todos os alunos, tendo todos concretizado com sucesso os objetivos que estipulei no início desta etapa. O princípio da individualização segundo o qual alunos diferentes têm de ter estímulos diferentes, foi bem conseguido, assim como o princípio da continuidade, pois houve evolução graças ao trabalho focado em prioridades por grupos de alunos.

Segundo Castelo et al. (2000), cada ser humano possui uma individualização biológica e psicológica, ou seja, cada um reage de forma diferente ao mesmo conjunto de estímulos. Consequentemente, cada conteúdo deve ser abordado e ensinado de forma a individualizar as estratégias utilizadas para cada aluno e, ainda, para que exista uma adaptação ótima, os exercícios devem ser aplicados regularmente.

Portanto, quanto maior for o número de formas que o professor utilizar para envolver os seus alunos na aprendizagem, maior será a capacidade de estes aprenderem (Heacox, 2006).

No que me diz respeito, refiro ainda que senti alguma dificuldade nas vozes de comando na dança em acertar no ritmo/passos com as vozes. Segundo Peixoto (2011), quando as dificuldades são maiores, o esforço para as ultrapassar deve ser mais intenso: nesta perspetiva, empenhei-me e foquei-me mais na dança, passando a treinar de forma mais autónoma, observando aulas de outros professores que contemplavam esta matéria, lecionando aulas no PTI, incluindo sempre a dança e treinando em conjunto com o orientador.

1.7 3ª Etapa - Progresso

1.7.1 Área das Atividades Físicas e Desportivas

A terceira etapa foi referente ao progresso, desenvolvimento de competências e aplicação. Nela se procura a realização dos objetivos, uma consolidação das dificuldades não resolvidas na etapa anterior e o tratamento das matérias nucleares.

Esta etapa foi também de encontro do princípio de treino pedagógico da progressão, que afirma que, além de haver continuidade (neste caso da 2ª etapa), os estímulos devem ser maiores, ou seja, deve haver a junção de mais matérias.

Segundo Castelo et al. (2000), após a aplicação de uma série de exercícios com uma determinada intensidade, segue-se a adaptação do organismo, passando este a dispor de um nível mais elevado de capacidade, o que corresponde a um maior potencial de recursos

disponível. Assim, para mobilizar esta capacidade, dever-se-á aplicar exercícios mais complexos e mais difíceis.

Esta etapa teve uma duração de doze semanas e estava subdividida em três unidades didáticas, mais concretamente quinta, sexta e sétima UD, com quatro semanas cada uma. Nisto atuei de acordo com o princípio de Bom et al. (1993), que defende que as unidades devem ser constituídas por seis a dez aulas, de estrutura organizativa similar, cuja congruência reside nos objetivos traçados.

Nesta etapa, um dos desafios foi encontrar maneiras de trabalhar e ampliar os conhecimentos dos alunos que já estavam bem encaminhados nas matérias, enquanto fornecia instrução e estratégias mais básicas aos alunos que tinham mais dificuldade e que estavam a começar, como o caso dos alunos número 22 e 23. Estes não tiveram EF no seu país de origem.

Na 5ª UD (apêndice 7) criei grupos flexíveis homogêneos e heterogêneos, para o pavilhão e para o ginásio. Os grupos foram diferentes devido às matérias lecionadas, mais concretamente devido à ginástica acrobática. Esta estratégia na formação de grupo ajudou-me com o desafio descrito no parágrafo anterior.

Tal como indica o quadro 6, no pavilhão houve um grupo homogêneo com seis elementos e três grupos heterogêneos com quatro a seis elementos cada. Cada grupo heterogêneo teve dois elementos líderes (destacados a verde no quadro 6), ou seja, alunos com mais facilidade nas matérias. Estes, de aula para aula, trocaram com elementos do grupo homogêneo.

Tal como na 2ª etapa, o género teve influência na formação de grupos, havendo sempre alunos de ambos os géneros nos grupos. Procurei equacionar que, ao ter conhecimento das similaridades e diferenças nas estratégias de aprendizagem e pontos fortes dos alunos de ambos os sexos, se deve estabelecer um equilíbrio nos métodos de ensino, havendo com isso uma maior probabilidade de serem bem-sucedidos (Heacox, 2006).

Quadro 6 – Grupos do pavilhão UD 5

Grupo 1: Homogêneo	Grupo 2	Grupo 3	Grupo 4
3,5 e 12 vs 1, 16 e 20	21, 6 e 14 vs 17, 13 e 19	4 e 11 vs 18 e 7	22, 9 e 15 vs 23, 2 e 8

No ginásio, como se pode ver no quadro 7, os grupos foram formados de acordo com trios e pares possíveis na turma para a ginástica acrobática. Desta forma, criei dois grupos de seis elementos, em que existiam dois trios e três pares em cada. E criei ainda dois grupos de

cinco, em que existiam um trio e um par. O volante do trio trabalhava com todos os bases, de modo a que o par pudesse também fazer as figuras de trio.

No quadro abaixo encontram-se destacados a verde os volantes de cada grupo.

Quadro 7 – Grupos do ginásio UD 5

Grupo 1	Grupo 2	Grupo 3	Grupo 4
16, 19 e 13; 1, 14 e 8	15, 7 e 6; 18, 21 e 22	2 e 5 9 3 e 4	17 e 23 11 12 e 20

Nesta unidade didática, todos os alunos passaram o mesmo tempo em todas as áreas, havendo sempre quatro matérias por aula.

As matérias lecionadas no mês de janeiro foram as seguintes: Basquetebol, Voleibol, Futebol, Andebol, Ginástica de Solo, Ginástica de Aparelhos (trave, minitrampolim, boque, plinto), Ginástica Acrobática, Atletismo (salto em altura, salto em comprimento e lançamento do peso), Dança (Chá-chá-chá) e Badminton, tal como consta nos objetivos referidos na tabela que se encontra posteriormente.

Organização da 5ª UD da 3ª etapa		
Matérias	Alunos:	Objetivos de aprendizagem
Basquetebol	7	Em situação de jogo 3x3 em campo reduzido: - Receber e enquadra-se com o cesto; - Decidir bem quando passar e fá-lo; - Desmarca-se à distância de passe. - Realizar lançamento na passada
	Restantes alunos	Em situação de jogo 3x3, em campo reduzido: - Desmarca-se oportunamente, para oferecer uma linha de primeiro passe ao jogador com bola. - Durante a progressão para o cesto, passa a um companheiro que lhe garante linha de passe ofensiva para finalizar; - Lança utilizando lançamento na passada; - Passa, se tem um companheiro desmarcado; - Participa no ressalto; - Logo que perde a posse da bola, marca o adversário direto;
Futebol	7	Em situação de jogo 3x3 em espaço amplo: - Saber as regras e aplicá-las; - Após receção enquadra-se com a baliza; - Decide bem quando passar e fá-lo; - Remata com a baliza ao alcance.
	Restantes alunos	Em situação de jogo 3x3 em espaço amplo: - Recebe a bola controlada; - Remata, com a baliza ao alcance; - Passa a um companheiro; - Conduz a bola em progressão na direção da baliza adversária; - Quando perde a posse da bola marca o adversário direto.
Voleibol	Grupos heterogéneos	Em situação de jogo 2x2 num campo 6mx3m e rede a 2,10m: -Deslocamento para o ponto de queda da bola; - Serviço em passe ou serviço por baixo; -Toque de dedos para dar continuidade ao jogo
	Grupo homogéneo	Em situação de jogo 3x3 num campo 9mx4,5m e rede a 2,15m: -Serviço por baixo ou por cima; -Receção em passe ou manchete; - Realizam o 2º toque na zona 3; -Passe para finalização.

Andebol	7	<p>Em situação de jogo 3x3 num campo reduzido:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Saber as regras e aplicá-las; - Após receção enquadra-se com a baliza; - Decide bem quando passar e fá-lo; - Remata em salto com a baliza ao alcance.
	Restantes alunos	<p>Em situação de jogo 3x3 num campo reduzido:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Após recuperação de bola pela sua equipa, inicia de imediato o contra-ataque; - Desmarca-se; - Finaliza, em remate em salto. - Quando a sua equipa não consegue vantagem numérica tenta garantir a posse de bola (colaborando na circulação da bola); - Logo que a sua equipa perde a posse da bola assume atitude defensiva; - Como guarda-redes enquadra-se com a bola, sem perder a noção da sua posição relativa à baliza e procura impedir o golo.
Badminton	Todos os alunos	<p>Coopera com o companheiro (distanciados cerca de 6 m), batendo e devolvendo o volante, evitando que este toque no chão:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Mantém uma posição base com os joelhos ligeiramente fletidos e com a perna direita avançada, regressando à posição inicial após cada batimento, em condições favoráveis à execução de novo batimento; - Desloca-se com oportunidade, para conseguir o posicionamento correto dos apoios e uma atitude corporal que favoreçam o batimento equilibrado e com amplitude de movimento, antecipando-se à queda do volante; - Diferencia os tipos de pega da raqueta (de direita e de esquerda); - Coloca o volante ao alcance do companheiro, executando corretamente, os seguintes tipos de batimentos: Clear; Lob;
Lançamento do Peso	Todos os alunos	<p>Lança de lado e sem balanço, o peso de 2/3 Kg, apoiado na parte superior dos metacarpos e nos dedos, junto ao pescoço, com flexão da perna do lado do peso e inclinação do tronco sobre essa perna. Empurra o peso para a frente e para cima, com extensão da perna e braço do lançamento e avanço da bacia, mantendo o cotovelo afastado em relação ao tronco.</p>
Salto em altura	7	<p>Salta em altura com técnica de tesoura, com quatro a seis passadas de balanço. Apoio ativo e extensão completa da perna de impulsão com elevação enérgica e simultânea dos braços e da perna de balanço; transposição da fasquia com pernas em extensão e receção em equilíbrio no colchão de quedas ou caixa de saltos.</p>
	Restantes alunos	<p>Salta em altura com técnica de Fosbury Flop, com três a cinco passadas de balanço, sendo as últimas duas/três em curva. Apoiar ativamente o pé de chamada no sentido da corrida, com elevação enérgica da coxa da perna livre, conduzindo o joelho para dentro (provocando a rotação da bacia). Transpõe a fasquia com o corpo ligeiramente “arqueado”. Flexão das coxas e extensão das pernas na fase descendente do voo, caindo de costas no colchão com os braços afastados lateralmente.</p>
Salto em comprimento	Todos os alunos	<p>Salta em comprimento com a técnica de voo na passada, com corrida de balanço (seis a dez passadas) e impulsão numa zona de chamada e queda a pés juntos na caixa de saltos.</p>
Ginástica de solo	7, 16, 18 e 21	<p>Realizar uma sequência que combine as seguintes habilidades gímnicas:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Cambalhota à frente, terminando em equilíbrio com as pernas afastadas e extensão num plano inclinado; Meia pirueta; Avião; Vela; Ponte <p>Em situação de exercício isolado realizar:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pino de braços com ajuda material (exceto 16); Roda com ajuda material;
	1, 3, 4, 9, 11, 14, 17 e 19	<p>Realizar uma sequência que combine as seguintes habilidades gímnicas:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pino com ajuda de um colega; cambalhota à frente de pernas afastadas num plano inclinado; Cambalhota atrás de pernas afastadas num plano inclinado; Avião, com o tronco paralelo ao solo e com os membros inferiores em extensão, mantendo o equilíbrio; <p>Em situação de exercício isolado realizar: Roda; Posição de flexibilidade (ponte ou vela)</p>
	2, 5, 6, 8, 12, 13, 15 e 20	<p>Realizar sequência com fluidez e elementos de ligação:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pino de braços, com alinhamento e extensão dos segmentos do corpo (definindo a posição), terminando em cambalhota à frente com braços em elevação anterior e em equilíbrio (com ajuda de um colega); Cambalhota à frente, terminando em equilíbrio com as pernas afastadas, com apoio das mãos no solo, respetivamente entre as coxas, e junto da bacia, mantendo a mesma direção do ponto de partida; Cambalhota à retaguarda, num plano inclinado, com repulsão dos braços na fase final, terminando em equilíbrio, com as pernas afastadas e estendidas, na direção do ponto de partida;; Avião, com o tronco paralelo ao solo e com os membros inferiores em extensão, mantendo o equilíbrio; Saltos, voltas e afundos em várias direções, utilizados como elementos de ligação, contribuindo para a fluidez harmonia da sequência. <p>Em situação de exercício isolado: - Roda, com marcada extensão dos segmentos corporais e saída em equilíbrio, com braços em elevação lateral oblíqua superior, na direção do ponto de partida;</p> <ul style="list-style-type: none"> - Posições de flexibilidade (ponte, Vela...)
Ginástica de Aparelhos: Trave	Todos os alunos	<p>Na trave baixa, em equilíbrio elevado, realiza um encadeamento dos seguintes elementos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Entrada a um pé, com chamada do outro pé; Marcha na ponta dos pés, à frente e atrás; Meia volta; Avião mantendo o equilíbrio; Saída em salto em extensão, com os braços em elevação superior, para receção no colchão em condições de adotar a posição de sentido.
Plinto	Todos os alunos	<ul style="list-style-type: none"> - Cambalhota à frente no plinto longitudinal de espuma - Salto entre mãos e salto ao eixo no plinto transversal

Minitrampolim	Todos os alunos	No minitrampolim, com chamada com elevação rápida dos braços e receção equilibrada no colchão de queda, realiza os seguintes saltos: - Salto em extensão (vela), após corrida de balanço (saída ventral); - Salto engrupado, após corrida de balanço (saída ventral) com fecho dos membros inferiores em relação ao tronco, na fase mais alta do voo, seguido de abertura rápida. - Meia pirueta vertical após corrida de balanço (saída ventral) quer para a direita quer para a esquerda, mantendo o controlo do salto; - Carpa de pernas afastadas, após corrida de balanço (saída ventral), realizando o fecho das pernas (em extensão) relativamente ao tronco, pouco antes de atingir o ponto mais alto do salto, seguido de abertura rápida.
Ginástica Acrobática	Todos os alunos	Realiza a pares e a trios os seguintes elementos: PARES - O base em posição de deitado dorsal com os membros superiores em elevação, segura o volante pela parte anterior das suas pernas que, em prancha facial, apoia as mãos na parte anterior das pernas do base, mantendo o corpo em extensão. - O base sentado, com pernas afastadas e estendidas, segura pelas ancas o volante que executa um pino, com apoio das mãos entre as coxas do base, mantendo o alinhamento dos segmentos. O desmonte deve ser controlado e com os braços em elevação superior. TRIOS - Dois bases em posição de deitado dorsal em oposição e os membros superiores em elevação, com um dos bases a segurar o volante nas omoplatas e o outro a segurá-lo nos gêmeos, suportando assim o volante que se encontra em prancha dorsal, com o corpo em extensão.
Dança Chá-chá-chá	Todos os alunos	Dança o chá-chá-chá: em Posições Abertas e em “Posição fechada sem contato”, iniciando no 1º tempo do compasso e respeitando a estrutura rítmica: 1,2,3,4&1, fazendo coincidir respetivamente o 1 ao 1º tempo do compasso, o 2 ao 2º tempo, o 3 ao 3º e o 4 & a meio tempo cada do 4º tempo do compasso, mantendo o nível de execução e ajustando a posição relativa com o par, na realização dos seguintes passos/figuras: - Time step.
Aptidão Física	Os alunos 1, 4, 16, 17, 18 e 19 têm de realizar 12, 15, 17, 12, 5 extensões de braços/ <i>burpees</i> respetivamente; os alunos 1,7, 16, 18 e 19 têm de realizar 35, 23, 20, 25 e 20 saltos à corda respetivamente e aluno 1 têm de fazer 24 abdominais.	

Tabela 2 - Organização da 5ª UD: Objetivos intermédios

Nas aulas nº 40, 43 e 46, realizadas no ginásio, a parte inicial foi sempre com dança seguida de aquecimento articular. A parte fundamental teve como matérias o salto em altura, a ginástica de solo, a ginástica acrobática e a trave na ginástica de aparelhos. A aula finalizou com alongamentos e um balanço da aula.

As aulas nº 41 e 44, que aconteceram no exterior às quintas-feiras, tiveram como aquecimento o jogo do galo: neste, dispus 9 arcos em forma de 3x3, 2 equipas, em que o aluno transportava uma bola até aos arcos e volta; ao voltar, sai o colega da mesma equipa em que o objetivo era colocar 3 bolas de andebol da mesma cor em linha no mínimo tempo possível. O jogo de caça bolas juntou os alunos a pares, num espaço delimitado, sendo que um elemento de cada par tinha uma bola de basquetebol e só podiam driblar a bola e o outro tinha de tentar tirar a mesma.

Como parte principal da aula estiveram presentes as matérias de futebol, basquetebol, andebol em situações de jogo de 3x3 e a corrida de velocidade. Esta última encontrava-se presente com a função de preparação para o *mega sprinter* do SVP. A aula finalizava com alongamentos e um balanço da mesma.

As aulas nº 42, 45 e 48 foram no pavilhão à sexta-feira. Tiveram um aquecimento relacionado com a parte fundamental. A turma estava dividida a meio, e uma das metades dividia-se em dois grupos: cada grupo iniciava em cantos opostos do campo de voleibol realizando 1º corrida até rede, 2º deslocamento lateral na rede, 3º corrida de costas até canto

do campo e 4º *skippings* altos até local onde iniciaram, mudando de direção a meio do exercício.

A segunda metade juntava-se 2 a 2, em que um faz corrida até cone, quando chegava ao cone faz 5 passes/ passe e receção em manchete/ serviços por baixo contra parede e volta a correr, o colega que está à espera faz auto-passe no lugar.

Na parte fundamental da aula realizaram voleibol em situação de jogo 2x2 ou 3x3, saltos no minitrampolim, lançamento do peso e salto em comprimento. Nestas duas últimas áreas os alunos, além da matéria de atletismo realizam condição física, pois é uma aula pouco dinâmica, sendo que eram duas áreas que se encontravam com alunos em tempo de espera devido ao fato de o exercício só poder ser realizado por um aluno de cada vez. Na parte final realizavam-se os alongamentos e o balanço da aula.

As aulas nº 47, 50 e 51 realizaram-se no pavilhão: o aquecimento realizado foi o jogo lúdico a bola ao capitão, sendo este alusivo à parte fundamental da aula.

O lúdico é um jogo com regras preestabelecidas e que os praticantes se obrigam a cumprir, exigindo disciplina, implicando organização e gerando formalização (Tavares, 2013).

Nestas aulas, na parte fundamental constaram as modalidades de andebol, futebol e basquetebol e, além de um destes JDC, teve badminton, ginástica de aparelhos: plinto transversal e longitudinal e um circuito de condição física.

Na aula nº 49, devido ao fato de haver *mega sprinter*, na parte da manhã, à tarde lecionei uma aula mais tranquila, relembrando os passos da valsa lenta e executando jogos lúdicos que também exercitaram a mente.

Procurei sempre que a maior parte dos jogos/ exercícios efetuados no aquecimento fossem de encontro à especificidade da parte fundamental da aula, criando exercícios específicos para a modalidade que se iria abordar (Castelo et al, 2000).

Nesta UD mantive nos JDC as mesmas situações de jogo que na UD anterior, de modo a promover a continuidade, mas com diferentes objetivos a alcançar, havendo uma alternância de estímulos e uma progressão.

No futebol, uma das razões para ter mantido a situação de jogo foi também o fato de ser a modalidade onde os alunos apresentavam mais limitações técnicas e dificuldades na compreensão do jogo. À semelhança da ginástica de solo, que também foi uma das matérias onde os alunos apresentaram alguma dificuldade, mantive as prioridades definidas na 2ª etapa

para grupos de alunos, apenas com uma ou outra alteração na sequência, contribuindo assim para uma maior consolidação da matéria e uma maior fluidez na realização da sequência.

No Andebol, por ser uma modalidade que os alunos apresentaram uma certa facilidade, comparada com as outras, defini a situação de jogo 3x3 (3x2 + GR) em espaço reduzido com profundidade em relação à baliza, no sentido de criar situação de finalização, em que um dos elementos de equipa se encontrava sem oposição, visto encontrarem-se em superioridade numérica.

O salto em comprimento encontrava-se com objetivos de nível elementar/avançado de forma a consolidar esta matéria nesta UD com perceção na próxima unidade didática dar lugar ao triplo salto.

O salto em altura foi estimulado através do lançamento na passada no basquetebol, no que diz respeito à capacidade de impulsão vertical. Foi trabalhado com técnica de Fosbury Flop e para quem tinha mais dificuldade como era o caso da aluna nº 7 utilizava a técnica de tesoura. A fasquia encontrava-se à altura de pelo menos 1 metro e o aluno ajustava conforme acha adequado, esta ia subindo à medida que o aluno executava o salto com sucesso (Federação de Atletismo, 2012).

A capacidade de salto era estimulada através dos saltos de corda e através dos saltos de joelhos ao peito nos circuitos de condição física.

O lançamento do peso, numa primeira aula tinha colocado para o aluno lança a bola (tipo hóquei), com quatro a sete passadas de balanço em aceleração progressiva. Executava as três passadas finais com os apoios e ritmo corretos, com a mão à retaguarda e o braço em extensão, realizando o último apoio pelo calcanhar da perna contrária.

Mas por ser uma matéria em que os alunos apresentaram grandes dificuldades os objetivos foram definidos de acordo com o nível introdução e de forma jogada, vendo quem lança mais longe (Federação de Atletismo, 2012). O aluno lançava de lado e sem balanço, o peso de 2/3 Kg, apoiado na parte superior dos metacarpos e nos dedos, junto ao pescoço, com flexão da perna do lado do peso e inclinação do tronco sobre essa perna. Empurrava o peso para a frente e para cima, com extensão da perna e braço do lançamento e avanço da bacia, mantendo o cotovelo afastado em relação ao tronco.

Nesta UD os objetivos foram iguais para todos os alunos com a exceção da aluna 7 que apesar da evolução ainda apresentava dificuldades na disciplina de EF, e por este motivo possuía um plano diferenciado.

Logo após a primeira aula desta UD no ginásio, observei que as figuras propostas para a ginástica acrobática eram de fácil execução para os alunos e levou por isso a alguns comportamentos de desvio. Desta forma optei por adicionar mais figuras na aula seguinte como estratégia de incentivo e adequação da tarefa.

Durante esta unidade didática chamou-me a atenção o fato da aluna 12 apresentar uma grande dificuldade na coordenação ao executar o remate em salto, na chamada do salto em altura e no lançamento na passada, embora neste último não fosse tão notório.

Após uma observação mais atenta e de algum trabalho individual do remate em salto e *feedback* mais direcionado, soube pela aluna que apesar de lançar, rematar e realizar o salto com o lado direito, sendo este o lado que lhe dava mais jeito, a aluna era canhota. Penso que fosse por isso que existia alguma descoordenação dos membros inferiores com os superiores.

Continuei a realizar *feedback* direcionado e providenciei estrategicamente exercícios individuais que a ajudaram.

Segundo Leitão (2009), a aprendizagem motora é fundamentalmente aprender a aprender, descobrir e explorar procedimentos e estratégias, novas soluções para novos ou os mesmos problemas à luz dos *feedbacks*.

No que diz respeito ao Andebol, embora fosse uma matéria que não apresentava ser uma dificuldade para os alunos, estes apresentam fragilidade em assumir uma atitude defensiva e na marcação do colega oponente, neste sentido de forma a adequar às necessidades dos alunos e trabalhar esta lacuna realizei uma situação de exercício de 3x2+GR, ao invés de uma situação de jogo.

Segundo Comédias (2012) aconselha-se a que os professores escolham situações de aprendizagem baseadas em situações de jogo modificadas, para pôr em evidência problemas detetados na situação de jogo que é referência de um determinado nível e que as situações de exercício analítico só devam ser usadas para resolver problemas de execução que não conseguem ser resolvidos em situação de jogo

Na UD número 6 (apêndice 10) desta etapa, com duração de 4 semanas e 11 aulas, foram abordadas duas matérias novas, a corrida de barreiras e o triplo salto.

Na primeira semana desta UD o meu tempo de informação nas aulas foi mais extenso e houve um menor tempo disponível para a prática devido à existência de matérias novas em cada aula, mais especificamente o salto de entre mãos no plinto longitudinal, a corrida de barreiras e o triplo salto.

Para a formação de grupos no pavilhão, como se pode verificar no quadro 8, mantive de acordo com a UD anterior, um grupo homogéneo e grupos heterogéneos, reduzindo o número de grupos para três. Cada um dos grupos heterogéneos tinha dois elementos líderes (destacados a verde no quadro 8), ou seja, em que de aula para aula trocam com outros elementos do grupo homogéneo. No grupo 2 e 3 havia sempre um *joker* (destacado a azul no quadro).

Quadro 8 – Grupos do pavilhão UD 6

Grupo 1: Homogéneo	Grupo 2	Grupo 3
3,5, 12 e 22 vs 1, 16, 20 e 23	21, 6 e 14 vs 7, 17 e 19 13	9, 11 e 18 e vs 2, 8 e 4 15

No ginásio, como se pode averiguar no quadro 9, mantive os grupos tal e qual como na unidade didática anterior, uma vez que estes foram formados de acordo com a ginástica acrobática e os seus respetivos trios e pares.

Quadro 9 – Grupos do ginásio UD 6

Grupo 1	Grupo 2	Grupo 3	Grupo 4
16, 19 e 13 vs 1, 14 e 8	15, 7 e 6 vs 18, 21 e 22	2, 5 9 3 e 4	17 e 23 11 12 e 20

Nesta unidade didática todos os alunos passaram o mesmo tempo em todas as áreas, havendo pelo menos três matérias por aula.

As matérias lecionadas neste mês de fevereiro foram idênticas às da UD didática anterior com exceção: do salto em comprimento no atletismo que foi substituído pelo triplo salto e do acréscimo da corrida de barreiras.

As aulas iniciavam com 10 minutos de aptidão física, mais especificamente com o programa de treino intervalado de alta intensidade (HIIT) criado por Daphnie Yang em 2013 (Bossi, 2017), que desenvolvi e adaptei às necessidades dos alunos e matérias que eram lecionadas. Este programa fez parte do projeto de seminário.

Nas aulas no ginásio os alunos dividiram-se por estações, ginástica de solo, ginástica de aparelhos, ginástica acrobática e salto em altura, tal como se verifica na tabela abaixo.

Organização da 6ª UD Ginásio		
Matérias	Alunos:	Objetivos de aprendizagem
Salto em altura	Todos os alunos (exceto 3 e 4)	Salta em altura com técnica de Fosbury Flop, com três a cinco passadas de balanço, sendo as últimas duas/três em curva. Apoia ativamente o pé de chamada no sentido da corrida, com elevação enérgica da coxa da perna livre, conduzindo o joelho para dentro (provocando a rotação da bacia). Transpõe a fasquia com o corpo ligeiramente “arqueado”. Flexão das coxas e extensão das pernas na fase descendente do voo, caindo de costas no colchão com os braços afastados lateralmente.

Ginástica de solo	7 e 16	<p>Realizar uma sequência que combine as seguintes habilidades gímnicas: Pino com ajuda de um colega; cambalhota à frente de pernas afastadas num plano inclinado; meia pirueta; Roda; cambalhota atrás num plano inclinado; Avião, com o tronco paralelo ao solo e com os membros inferiores em extensão, mantendo o equilíbrio; Em situação de exercício isolado realizar: Posição de flexibilidade (ponte ou vela)</p>
	Restantes alunos (exceto 12)	<p>Realizar sequência com fluidez e elementos de ligação: Realizar sequência com fluidez e elementos de ligação: Cambalhota à frente, terminando em equilíbrio com as pernas afastadas, com apoio das mãos no solo, respetivamente entre as coxas, e junto da bacia, mantendo a mesma direção do ponto de partida; Cambalhota à retaguarda, num plano inclinado, com repulsão dos braços na fase final, terminando em equilíbrio, com as pernas afastadas e estendidas, na direção do ponto de partida; Pino de braços, com alinhamento e extensão dos segmentos do corpo (definindo a posição), terminando em cambalhota à frente com braços em elevação anterior e em equilíbrio (com ajuda de um colega); Avião, com o tronco paralelo ao solo e com os membros inferiores em extensão, mantendo o equilíbrio; Em situação de exercício isolado: Roda, com marcada extensão dos segmentos corporais e saída em equilíbrio, com braços em elevação lateral oblíqua superior, na direção do ponto de partida; Posições de flexibilidade (ponte, Vela...) Saltos, voltas e afundos em várias direções, utilizados como elementos de ligação, contribuindo para a fluidez e harmonia da sequência.</p>
Ginástica de Aparelhos: Plinto	Todos os alunos	<p>No plinto, após corrida de balanço, chamada a pés juntos no trampolim (reuther ou sueco) e chegando ao solo em condições de equilíbrio para adotar a posição de sentido, realiza os seguintes saltos: - Salto de eixo (no plinto longitudinal), com o primeiro voo longo para apoio das mãos na extremidade distal com a bacia e pernas acima da linha dos ombros (no momento de apoio das mãos); Progressão: fazer o salto para o boque e ficar sentado e sair - Salto entre mãos (plinto longitudinal), apoiando as mãos com a bacia acima da linha dos ombros, transpondo o aparelho com os joelhos junto ao peito. Progressão: fazer o salto a pés juntos para o plinto, salto de coelho e salto de extensão para o colchão.</p>
Ginástica Acrobática	Todos os alunos	<p>Realiza a pares e a trios os seguintes elementos: - O base em posição de deitado dorsal com os membros superiores em elevação, segura o volante pela parte anterior das suas pernas que, em prancha facial, apoia as mãos na parte anterior das pernas do base, mantendo o corpo em extensão. - O base sentado, com pernas afastadas e estendidas, segura pelas ancas o volante que executa um pino, com apoio das mãos entre as coxas do base, mantendo o alinhamento dos segmentos. O desmonte deve ser controlado e com os braços em elevação superior. - O base de pé com joelhos fletidos (ligeiro desequilíbrio à retaguarda), suporta o volante que se equilibra de pé sobre as suas coxas com os segmentos do corpo alinhados. O volante equilibra-se de frente ou de costas para o base, que o segura pela pega de pulsos ou pelas coxas. Desmonte simples com braços em elevação superior. - Com o base em pé, o volante realiza a partir do monte lateral simples, equilíbrio de pé nos seus ombros. O base coloca-se com um pé ligeiramente à frente do outro e à largura dos ombros, segurando o volante pela porção superior dos gêmeos. O desmonte é realizado em salto, após pega das mãos, para a frente do base. TRIOS - Dois bases em posição de deitado dorsal em oposição e os membros superiores em elevação, com um dos bases a segurar o volante nas omoplatas e o outro a segurá-lo nos gêmeos, suportando assim o volante que se encontra em prancha dorsal, com o corpo em extensão." - O base em pé, suporta um volante que se equilibra de pé sobre as suas coxas (de costas para ele). Por sua vez o volante apoia o outro base, que executa o pino à sua frente, segurando-o pelos tornozelos, ajudando-o a manter a sua posição.</p>
Dança Chá-chá-chá	Todos os alunos	<p>Dança o chá-chá-chá: em "Posição fechada sem contato", iniciando no 1º tempo do compasso e respeitando a estrutura rítmica: 1,2,3,4&1, fazendo coincidir respetivamente o 1 ao 1º tempo do compasso, o 2 ao 2º tempo, o 3 ao 3º e o 4 & a meio tempo cada do 4º tempo do compasso, mantendo o nível de execução e ajustando a posição relativa com o par, na realização dos seguintes passos/figuras: - Time step em "Posição Fechada sem contato", sem oscilações verticais.</p>

Tabela 3 - Organização da 6ª UD: Ginásio

No salto em altura o principal foco dos alunos foi na corrida de balanço, uma vez que era nesta fase onde os alunos apresentavam mais dificuldades, pois desaceleravam e consequentemente prejudicavam a fase de chamada e elevação energética da coxa da perna livre.

Nesta matéria os alunos nº3 e 4 apresentavam muita facilidade, executando com total sucesso o salto, por isto e devido a terem algumas dificuldades na realização do pino de

braços na ginástica de solo, estes dois alunos quando passavam para estação do salto em altura apenas realizam dois saltos cada e depois praticam o pino com ajuda no espaldar.

Dei a oportunidade destes dois alunos realizarem à mesma o salto em altura, porque era uma matéria que eles gostavam e se sentiam confiantes. Pois como já referido anteriormente, é necessário cultivar e manter o gosto pela disciplina e pelo que lhes dá prazer.

É importante o aluno sentir que o seu professor se preocupa com o sucesso dentro das aprendizagens decorrentes na aula e de forma a garantir um maior sentido de confiança (Haskins, 2000).

Na ginástica de solo os únicos alunos que executam sequências diferentes eram o nº7 e 16, porque desde do princípio do ano letivo, embora por razões diferentes, apresentavam dificuldades nesta matéria. O aluno 16 além de executar uma sequência diferente, ainda apresenta outra exceção relativamente à aluna 7, devido ao seu excesso de peso não lhe era permitido realizar o pino em segurança, desta forma esta habilidade gímnica não estava incluída na sua sequência nem na sua avaliação.

A aluna 12 devido ao fato de apresentar uma grande apetência nesta matéria, quando o seu grupo passava para esta estação, esta deslocava-se para a estação do salto em altura, matéria do ginásio, na qual apresenta menos facilidade.

Na ginástica de aparelhos, introduzi o salto entre mãos no plinto longitudinal de espuma. Como era um salto novo, coloquei progressões para que os alunos sentissem menos insegurança.

Utilizei como progressão no salto entre mãos: salto a pés juntos para o plinto, salto de coelho e salto de extensão para o colchão. Já no salto ao eixo, apesar na altura já não ser uma matéria nova, existiam alunos ainda com dificuldades, nomeadamente o 2, 5, 7, 13 e 19, para tal apliquei como progressão o salto para o plinto ficando sentado em cima deste (Araújo, 2004).

Na ginástica acrobática acrescentei novas figuras, pois os alunos apresentavam na sua maioria uma grande destreza e facilidade para esta matéria.

Na dança iniciei a posição fechadas nos passos, para os alunos começarem a criar relação com o par, visto esta ser uma característica das danças de salão.

As restantes aulas sem ser no ginásio estavam repartidas pelo exterior e pelo pavilhão, as matérias lecionadas estão indicadas na tabela abaixo.

Organização da 6ª UD Pavilhão/Exterior		
Matérias	Alunos:	Objetivos de aprendizagem

Basquetebol	7	O aluno em situação de jogo 3x3 em campo reduzido: <ul style="list-style-type: none"> - Receber e enquadra-se com o cesto; - Decidir bem quando passar e fá-lo; - Desmarca-se à distância de passe. - Realizar lançamento na passada
	Restantes alunos	O aluno em situação de jogo 3x3+ <i>Joker</i> ou 4x4 em campo reduzido: <ul style="list-style-type: none"> - Durante a progressão para o cesto, passa a um companheiro que lhe garante linha de passe ofensiva ou progride em drible, para finalizar; - Lança, se tem ou consegue situação de lançamento, utilizando lançamento na passada; - Passa, se tem um companheiro desmarcado, utilizando a técnica mais adequada à situação; - Sem posse de bola no ataque desmarca-se em movimentos para o cesto; - Participa no ressaltado ofensivo e defensivo procurando recuperar a bola sempre que há lançamento; - Logo que perde a posse da bola, assume de imediato atitude defensiva procurando recuperar a posse da bola;
Futebol	7	O aluno em situação de jogo 3x3 em espaço amplo: <ul style="list-style-type: none"> - Saber as regras e aplicá-las; - Após receção enquadra-se com a baliza; - Decide bem quando passar e fá-lo; - Remata com a baliza ao alcance.
	Restantes alunos	O aluno em situação de jogo reduzido 4x3 (GR+2+ <i>Joker</i> x 2+ GR) e /ou situação de jogo 4x4: <ul style="list-style-type: none"> - Recebe a bola controlada; - Remata, com a baliza ao alcance; - Passa a um companheiro em desmarcação para a baliza; - Conduz a bola em progressão para rematar ou passar; - Quando perde a posse da bola marca o adversário direto.
Voleibol	Todos os alunos	Em situação de jogo 3x3/4x4 num campo reduzido (9m x 4.5m) com a rede a 2.15m de altura: <ul style="list-style-type: none"> - Serve por baixo, colocando a bola no campo oposto, com intencionalidade de dificultar a receção ao adversário; - Recebe o serviço em manchete ou em passe de dedos; - Na defesa, desloca-se para a zona da queda da bola, executando um passe alto ou manchete, favorecendo a continuidade das ações da sua equipa; - Realiza passe para finalização.
Andebol	Todos os alunos	Em situação de exercício 3x2+GR o aluno realiza: <ul style="list-style-type: none"> -Passe de ombro/ receção -Remate em salto -Armação do braço -Como defesa faz marcação ao jogador com bola.
Badminton	Todos os alunos	O aluno coopera com o companheiro (distanciados cerca de 6 m), batendo e devolvendo o volante, evitando que este toque no chão: <ul style="list-style-type: none"> - Mantém uma posição base com os joelhos ligeiramente fletidos e com a perna direita avançada, regressando à posição inicial após cada batimento, em condições favoráveis à execução de novo batimento; - Desloca-se com oportunidade, para conseguir o posicionamento correto dos apoios e uma atitude corporal que favoreçam o batimento equilibrado e com amplitude de movimento, antecipando-se à queda do volante; - Diferencia os tipos de pega da raqueta (de direita e de esquerda); - Coloca o volante ao alcance do companheiro, executando corretamente, os seguintes tipos de batimentos: Clear; Lob;
Lançamento do Peso	Todos os alunos	Lança o peso de 1 kg / 2 kg, de costas (duplo apoio) e sem balanço, roda e avança a bacia do lado do peso com extensão total (das pernas e do braço do lançamento), para empurrar o engenho para a frente e para cima, mantendo o cotovelo afastado em relação ao tronco.
Tripló Salto	Todos os	O aluno executa o tripló salto com corrida de balanço e impulsão na tábua de chamada. Realiza

	alunos	corretamente o encadeamento dos apoios - 1.º salto em pé coxinho, 2.º salto para o outro pé e o último com a técnica de passada, com queda a dois pés.
Corrida de Barreiras	Todos os alunos	O aluno efetua uma corrida de barreiras, “Ataca” a barreira, apoiando o terço anterior do pé longe desta, facilitando a elevação do joelho e a extensão da perna de ataque. Passa as barreiras com trajetória rasante, mantendo o equilíbrio nas receções ao solo e sem desaceleração nítida.
Minitrampolim	Todos os alunos	Os alunos com chamada com elevação rápida dos braços e receção equilibrada no colchão de queda, realiza os seguintes saltos: - Salto em extensão (vela), após corrida de balanço (saída ventral) e também após 2 ou 3 saltos de impulsão no aparelho (saída dorsal), colocando a bacia em ligeira retroversão durante a fase aérea do salto. - Salto engrupado, após corrida de balanço (saída ventral) e também após 2 ou 3 saltos de impulsão no aparelho (saída dorsal), com fecho dos membros inferiores em relação ao tronco, na fase mais alta do voo, seguido de abertura rápida. - Meia pirueta vertical após corrida de balanço (saída ventral), mantendo o controlo do salto; - Carpa de pernas afastadas, após corrida de balanço (saída ventral), realizando o fecho das pernas (em extensão) relativamente ao tronco, pouco antes de atingir o ponto mais alto do salto, seguido de abertura rápida.

Tabela 4 - Organização da 6ª UD: Pavilhão e Exterior

No voleibol escolhi a situação de 3x3 para os grupos heterogéneos para aguçar o sentido tático tendo como objetivo o ataque. Elegi a situação de 4x4 para os grupos homogéneos, pois considerei que estes últimos já estavam sólidos na situação de 3x3 e possibilitei assim o aumento de complexidade ofensiva e consequentemente defensiva (Tavares, 2013).

No andebol escolhi para esta UD uma situação de exercício para a aprendizagem dos alunos, pois repararei que os alunos tinham dificuldades na desmarcação e armação do braço, por consequência no passe. Segundo Comédias (2012) é aconselhado situações de exercício analítico quando não se consegue resolver problemas em situação de jogo.

Escolhi um exercício 3x2 em meio campo, nestas situações é necessário reduzir o número de elementos que trocam a bola entre si e limitar as opções de escolha (Tavares, 2013), permitindo-lhes mais espaço sem aglomeração, e uma maior desmarcação, assim como mais tempo para decidir e agir devido à superioridade numérica, consequentemente um melhor passe e armação de braço.

Tanto na corrida de barreiras como no triplo salto apliquei a aprendizagem por descoberta guiada. Na primeira matéria porque apesar de ser nova este ano, eles já tinham dado e queria perceber em que nível se encontravam os alunos e quais as dificuldades. Na segunda matéria expliquei a técnica, tal como na primeira, mas mais pormenorizadamente, mas visto que a maioria se tinha saído tão bem no salto em comprimento, decidi deixá-los explorar.

De acordo com o que aprendi nas aulas de atletismo este estilo de ensino, é acompanhado pelo professor, estimula e valida a solução ajustada dando oportunidade ao aluno de escolher e ensaiar várias soluções promovendo a sua atividade de exploração,

investigação e descoberta da resposta ou modelo de desempenho mais adequado a um problema (convergência) e a autodescoberta na progressão de uma aprendizagem individual.

“Eu chamo-lhe a «descoberta guiada», ou seja, eles os jogadores, descobrem segundo as minhas pistas. Eles começam a sentir isso, falamos, discutimos e chegamos a conclusões (...). Era assim até todos, em conjunto chegarmos a uma conclusão. É a esta metodologia...que chamo a «descoberta guiada».” (Lourenço, 2003)

Nas aulas com estações de corrida de barreiras e triplo salto conjuguei outras matérias, lançamento do peso e minitrampolim respetivamente, porque eram estações onde por norma os alunos estavam mais parados, devido ao tempo de espera para realizarem a tarefa.

Nesse caso os alunos que se passavam para a estação da corrida de barreiras, dividiam-se em subgrupos e metade ia para o lançamento do peso e os restantes para as barreiras, após cada lançamento ou transposição de barreiras trocavam de estação. O mesmo aconteceu com o triplo salto e o minitrampolim, os alunos mal terminassem de executar um dos saltos, dirigiam-se para o outro, tendo sempre a preocupação de haver ajudas e segurança nas matérias.

A 7ª UD teve a duração 4 semanas, 12 aulas, com foco na consolidação do desenvolvimento e aplicação dos objetivos, pois tratava-se de fase de transição.

Esta fase de transição foi referente às duas últimas semanas da etapa que coincidem com o final do 2º período, e onde procedi a uma avaliação formal das matérias.

Nesta etapa mantive os grupos para o ginásio, mas defini grupos de nível para o pavilhão/externo, pois o nível é uma questão de progresso e não um lugar de estagnação.

Mantive as mesmas matérias no ginásio que anteriormente, com exceção do salto em altura que substituí pelo minitrampolim, com os mesmos saltos realizados no pavilhão nas aulas anteriores.

Na parte inicial da aula, de forma a manter o ABCD, mnemónica para aptidão física, bolas, colchões e dança que ajuda a manter o princípio da continuidade e progressão, realizei no ginásio exercícios de condição física misturados com sustentação de balão e remates no mesmo.

Devido ao fato dos alunos 4, 17 e 23 apresentarem na unidade didática anterior uma grande facilidade na execução correta dos saltos no plinto, utilizei como estratégia eles nesta estação realizarem exercícios de voleibol como por exemplo passes contra a parede, fazer

passa e receber em machete, uma vez que é uma matéria que apresentam menos facilidade quando estão no pavilhão.

Na ginástica de solo apesar de ter mantido as mesmas sequências alterei a situação de exercícios isolados acrescentando a rodada e/ou a cambalhota à frente saltada.

No pavilhão/externo criei grupos de nível (quadro abaixo), planeando as aulas de modo a que existissem apenas três estações e que estes passassem mais tempo na estação que lhes era mais necessária.

Quadro 10 – Grupos do pavilhão UD 7

Grupo 1: Fortes	Grupo 2 : Intermédios	Grupo 3: + Dificuldades
3, 12, 17 e 18 vs 1, 4, 16 e 20	15, 21 e 23 vs 5, 13 e 22	9 e 11 vs 7 e 8 / 2 e 14 vs 6 e 19

Nestes espaços decidi manter em algumas aulas o programa do HIIT na parte inicial da aula, pois houve obtenção de bons resultados. E apesar dos alunos não apreciarem trabalho de condição física demonstraram grande satisfação com os resultados, querendo continuar com o programa.

As matérias abordadas foram os JDC, triplo salto, corrida de barreiras e ginástica de aparelhos (plinto), mencionadas na tabela abaixo com os seus respetivos objetivos de aprendizagem.

Organização 7ª UD Pavilhão/Exterior			
Matérias	Alunos	Objetivos de aprendizagem:	
Basquetebol	Grupo 1	O aluno em situação de jogo 4x4 em campo reduzido:	<ul style="list-style-type: none"> - Durante a progressão para o cesto, passa a um companheiro que lhe garante linha de passe ofensiva ou progride em drible, para finalizar; - Lança, se tem ou consegue situação de lançamento, utilizando lançamento na passada; - Passa, se tem um companheiro desmarcado, utilizando a técnica mais adequada à situação; - Sem posse de bola no ataque desmarca-se em movimentos para o cesto; - Participa no ressalto ofensivo e defensivo procurando recuperar a bola sempre que há lançamento; - Logo que perde a posse da bola, assume de imediato atitude defensiva procurando recuperar a posse da bola;
	Grupo 2:	O aluno em situação de jogo 3x3 em campo reduzido:	
	Grupo 3	O aluno em situação de jogo 3x3 em campo reduzido:	
Futebol	Grupo 1	O aluno em situação de jogo 4x4 em espaço amplo:	<ul style="list-style-type: none"> - Recebe a bola controlada; - Remata, com a baliza ao alcance; - Passa a um companheiro em desmarcação para a baliza; - Conduz a bola em progressão para rematar ou passar; - Quando perde a posse da bola marca o adversário direto.
	Grupo 2	O aluno em situação de jogo 3x3 com GR avançado em espaço amplo:	
	Grupo 3	O aluno em situação de jogo 2x2 com GR avançado em espaço amplo:	
	Grupo 1	O aluno em situação de jogo 3x3 em campo reduzido:	<ul style="list-style-type: none"> - Serve em passe ou por baixo, colocando a bola no campo oposto, com intencionalidade de dificultar a receção ao adversário; - Recebe o serviço em passe de dedos ou em manchete; - Na defesa, desloca-se para a zona da queda da bola, executando um passe alto ou manchete, favorecendo a continuidade das ações da sua
	Grupo 2	O aluno em situação de jogo 2x2 em campo	

Voleibol		reduzido:	equipa; - Realiza passe para finalização.
	Grupo 3	O aluno em situação de jogo 2x2 em campo reduzido:	
Andebol	Grupo 1	O aluno em situação de jogo 4x4:	- Após recuperação de bola pela sua equipa, inicia de imediato o contra-ataque; - Finaliza; - Garante a posse de bola (colaborando na circulação da bola); - Desmarca-se, procurando criar linhas de passe mais ofensivas ou de apoio ao jogador com bola; - Logo que a sua equipa perde a posse da bola assume atitude defensiva; - Como guarda-redes enquadra-se constantemente com a bola.
	Grupo 2	O aluno m situação de jogo 3x3:	
	Grupo 3	O aluno m situação de jogo 3x3:	
Triplo Salto	Grupo 1	O aluno executa o triplo salto com corrida de balanço e impulsão na tábua de chamada. Realiza corretamente o encadeamento dos apoios - 1.º salto em pé coxinho, 2.º salto para o outro pé e o último com a técnica de passada, com queda a dois pés.	
	Grupo 2		
	Grupo 3		
Corrida de Barreiras	Grupo 1	O aluno efetua uma corrida de barreiras, “Ataca” a barreira, apoiando o terço anterior do pé longe desta, facilitando a elevação do joelho e a extensão da perna de ataque. Passa as barreiras com trajetória rasante, mantendo o equilíbrio nas receções ao solo e sem desaceleração nítida.	
	Grupo 2		
	Grupo 3		
Ginástica de Aparelhos: Plinto	Grupo 1	No plinto, após corrida de balanço, chamada a pés juntos no trampolim (reuther ou succo) e chegando ao solo em condições de equilíbrio para adotar a posição de sentido, realiza o seguinte salto: - Salto entre mãos (plinto longitudinal), apoiando as mãos com a bacia acima da linha dos ombros, transpondo o aparelho com os joelhos junto ao peito. Progressão: fazer o salto a pés juntos para o plinto, salto de coelho e salto de extensão para o colchão.	
	Grupo 2		
	Grupo 3		

Tabela 5 - Organização da 7ª UD: Pavilhão e Exterior

Assim sendo, de acordo com os grupos de nível, na aula em que houve futebol, corrida de barreiras e basquetebol, o grupo 1, 2 e 3 iniciavam e passavam respetivamente mais tempo nessas estações, mais especificamente 15 minutos e depois quando havia rotação de estação, ficavam 8 minutos nas outras duas.

Nas aulas que continham como matérias andebol, voleibol e triplo salto, exatamente como anteriormente o grupo 1, 2 e 3 iniciavam e passavam respetivamente mais tempo nessas estações, mais especificamente 15 minutos e depois quando havia rotação de estação, ficavam 8 minutos nas outras duas.

As situações acima referidas na tabela 5, foram escolhidas de modo a corresponder às necessidades da maioria dos alunos,

No basquetebol o grupo 3 fazia situação de jogo 3x3, de modo a permitir mais tempo e espaço para desmarcação e tomada de decisão. Sendo um grupo de 8 elementos havia dois deles que estavam de fora a realizar exercícios de passe e receção com 20 repetições ou situação de 1x1, trocando depois com outros dois colegas que estavam em jogo.

O futebol era a matéria prioritária para o grupo 1, jogavam em uma situação de 4x4, de modo a despontar os princípios do jogo -penetração/contenção e cobertura- e evidenciando uma maior organização posicional e funcional através de mais ações coletivas e ideia de posição associada à função (Tavares, 2013).

Na unidade didática anterior apercebi-me que os alunos ao mudarem de situação de jogo no voleibol apresentaram grandes dificuldades na qualidade técnica de execução e na continuidade do jogo desta forma decidi mudar as situações de jogo.

Segundo Tavares (2013) quem não tenta, com receio de falhar, não pode evoluir.

Tornei as situações de jogo mais reduzidas, principalmente para o grupo 1, que anteriormente jogava 4x4 e apresentou uma grande dificuldade em mostrar desempenho técnico no jogo.

Este grupo, tal como o grupo 2 devido às situações de jogo tinham 2 elementos a mais, estes realizavam jogo 1+1 utilizando apenas passe e manchete, até a bola passar 15 vezes seguida por cima da rede.

No andebol, após realizar a situação de exercício na UD anterior, os alunos evidenciaram evolução na armação do braço e na desmarcação desta forma voltei a introduzir situação de jogo, sendo esta a melhor forma de avaliar a evolução dos alunos.

A estação de triplo salto era trabalhada juntamente com ginástica de aparelhos, plinto longitudinal- salto entre mãos, porque esta última era uma área em que a maioria dos alunos apresentavam dificuldades na sua realização, principalmente os alunos do grupo 3.

Na corrida de barreiras decidi dividir em duas áreas, uma que continha uma progressão para os alunos que apresentavam mais dificuldades na transposição da barreira e na própria corrida entre estas, consistindo em que as barreiras estivessem mais próximas. Permitiu aos alunos que as 3 passadas entre as barreiras fossem a andar e que eles tivessem mais tempo para compreender o movimento de transposição de barreira (Federação de Atletismo, 2012).

A outra área era para os alunos que já conseguiam efetuar a corrida de barreiras com 6 a 8 passos de balanço, uma boa transposição e 3 passadas de corrida entre estas.

1.7.2 Área da Aptidão Física

No que diz respeito a esta área dei continuidade às formas de trabalhar, em que os alunos em situação de espera em alguma área realizavam 10 *burpees*, 10 agachamentos e 10 saltos de joelhos ao peito com a exceção dos alunos número 1, 4, 16, 17, 18 e 19 que nos *burpees*/extensões de braços realizam 12, 15, 17, 12, 5 respetivamente, e os alunos 1,7, 16, 18 e 19 ao invés dos saltos de joelhos ao peito têm de realizar 35, 23, 20, 25 e 20 saltos de corda respetivamente e aluno 1 tem de fazer 24 abdominais pois estes são os alunos que se encontram fora da zona saudável.

Em situação de circuito os alunos em competição tinham de realizar um *sprint*, passar por cima da barreira, de modo a haver uma introdução à corrida de barreiras, realizar drible contornando os cones com a bola de basquetebol/andebol/futebol consoante a aula anterior de forma a haver alguma continuidade.

Segundo o princípio biológico da continuidade sem estimulação prolongada não há evolução.

Mantive também o trabalho da velocidade, flexibilidade e resistência integradas nas matérias. A primeira capacidade motora desenvolvida em atletismo, nas corridas de velocidade e de barreiras, a segunda na ginástica de solo e acrobática e a terceira na corrida de precisão e nos JDC.

Nesta área, de acordo com o projeto de seminário e com alguns dos objetivos da saída de campo, como contribuir para o desenvolvimento físico dos alunos, estimular a colaboração, a participação, o compromisso e desenvolver e orientar algumas das suas capacidades e aptidões implementei o programa HIIT (apêndice 26).

Este esteve integrado na área da aptidão física, mais dirigido para o desenvolvimento da força. Esteve presente na parte inicial de todas as aulas e consistiu num circuito de dez exercícios em estações, com uma execução de 30 segundos e descanso de 30 segundos. Os exercícios eram quase sempre relacionados com as matérias e materiais abordados na parte fundamental da aula e mobilizavam o corpo todo.

Nas aulas em que realizei os testes de aptidão física, a turma apresentou uma evolução enorme, todos os alunos que se encontravam fora da zona saudável nos testes de aptidão muscular (abdominais, extensões de braços e flexibilidade de ombros) passaram a estar dentro desta. Apenas o aluno 16 não conseguiu alcançar a zona saudável nos testes de extensões de braços, mas aumentou o número de repetições relativamente às primeiras avaliações.

Nos testes de aptidão aeróbia (vai-vem) houve também uma evolução, mas infelizmente não tão significativa. Dos 6 alunos que estavam fora da zona saudável 4 não chegaram a alcançar a zona saudável, porém aumentaram consideravelmente o número de percursos.

Dos objetivos definidos no início do ano ainda não foram todos alcançados, mas o progresso dos alunos foi evidente.

1.7.3 Área dos Conhecimentos

Nesta etapa o tema do trabalho seria ‘Relacionar aptidão física e saúde e identificar os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente a composição corporal, a alimentação, o repouso, afetividade e a qualidade do meio ambiente’.

Este trabalho estava definido ser apresentado no dia 25 de março, era um trabalho em que pretendia articular com espanhol no que diz respeito à saúde, alimentação e hábitos saudáveis e com físico-química no que diz respeito ao sistema cardiorrespiratório, relacionando estes temas também com a saída de campo na área da direção de turma.

Como apenas dez dos alunos da turma frequentavam a disciplina de espanhol e os restantes tinham francês, foi complicado articular este trabalho com esta unidade curricular. No entanto, propus à professora que os alunos na apresentação de trabalhos de espanhol pudessem usar a os trabalhos de EF e apenas traduzi-los e adequar melhor à disciplina. A proposta foi aceite, ficando de lhe entregar os temas e subtemas do trabalho.

O trabalho estava previsto ser apresentado em 2 fases, uma primeira em que os alunos efetuavam um trabalho escrito com o tema acima referido e com os seguintes subtemas: a definição de aptidão física, definição de saúde, frequência cardíaca e respiratória (sistema cardiorrespiratório), relacionar aptidão física e saúde, estilo de vida saudável, composição corporal, alimentação, repouso, afetividade, meio ambiente e hábitos saudáveis. Relacionando o que aprendiam em EF, físico-química e espanhol. Após a entrega do documento escrito efetuam uma apresentação com base no mesmo.

Numa segunda fase e de uma maneira mais prática de articular com físico-química, estava previsto utilizar esta matéria na saída de campo, quer em perguntas na orientação quer numa reflexão crítica que permitiria os alunos estabelecerem uma relação entre as disciplinas e a saída de campo. O trabalho estava agendado para o início do terceiro período.

Haskins (2000) refere que a competência é um fator crítico na relação professor-aluno, defendendo que, é determinante que o professor domine a sua área, mas que também consiga relacionar com outras áreas, dando-lhe maior credibilidade, assumindo sempre uma forma muito dinâmica de interação.

1.7.4 Balanço da 3ª etapa

Esta etapa foi realizada dentro da calendarização prevista, com exceção da última UD, que devido à pandemia do Coronavírus contou com menos duas semanas de aulas. Estas duas semanas correspondiam à avaliação formal da maior parte das matérias.

No entanto devido ao processo de avaliação contínua, que é o que ajuda o professor a ensinar e o aluno a aprender (Perrenoud, 1992⁵ citado por Carvalho, 1994), pude constatar que os objetivos foram alcançados com êxito, conseguindo que todos os alunos fortalecessem e aperfeiçoassem as suas aprendizagens.

Nesta etapa uma boa decisão foi a formação dos grupos homogêneos, pois os alunos que eram mais fortes sentiram-se motivados e desafiados podendo evoluir e competir de forma saudável. Assim como, a manutenção de grupos heterogêneos, porque os alunos que apresentavam mais dificuldades tiveram a oportunidade de progredir com a ajuda dos colegas com mais facilidades, apresentando bons resultados.

Comédias (2012) refere que a conceção das equipas deve ser feita de forma a garantir o equilíbrio na competição e colaboração na aprendizagem.

No decorrer das aulas fui verificando aspetos positivos e aspetos a melhorar. Como por exemplo apesar do fato do aluno número 3 apresentar ser muito forte nos JDC e no atletismo, tinha algumas dificuldades na ginástica e desta forma era um aluno que requisitava mais atenção e *feedback* principalmente nas aulas no ginásio, e essa atenção não foi recebida tão cedo quanto desejável.

Na ginástica acrobática os alunos no geral mostraram um gosto enorme por esta matéria, e alguma facilidade na execução das figuras, sendo que a maior dificuldade se encontrava no controle do desmonte. Era necessário um maior *feedback* e atenção da minha parte no que diz respeito a esta matéria que não foi de imediato disponibilizada devido também a alguma dificuldade por minha parte.

Ainda em relação a esta, o fato de os alunos terem alguma facilidade e de eu não estar tão presente ao nível do *feedback*, fez com que dispersassem mais, e por isso fui acrescentando sempre novas figuras para que na próxima etapa o objetivo fosse a coreografia de ginástica acrobática.

Nos JDC a maior dificuldade dos alunos encontrou-se no voleibol e as situações de jogo primeiramente propostas nesta etapa, não foram adequados e prejudicaram a melhoria das capacidades. Segundo Siedentop (2002) o ensino dos jogos para ser educativo deve conduzir ao entendimento e desfrute do jogo, a uma melhoria da relação com a situação de jogo e com os intervenientes (cooperação, oposição, autonomia e interdependência).

5 Perrenoud, P. (1992). Não mexam na minha avaliação! Para uma aprendizagem sistêmica da mudança pedagógica. Estrela, A.; Nóvoa, A. *Avaliações em educação: novas perspetivas*. Porto: Porto Editora, 173.

No salto em altura o fato dos alunos 3 e 4 realizarem apenas o salto duas vezes, para motivá-los, e depois treinar elementos gímnicos de solo considero que foi uma boa estratégia e um sucesso, pois ambos evoluíram.

Nesta etapa, numa fase inicial, foi notória uma certa dificuldade pelos alunos na transposição das barreiras, mostrando como maior dificuldade a transposição da perna de esquiva de uma forma rasante e de lado relativamente ao tronco, com a coxa paralela ao solo. Esta dificuldade foi melhorada à medida que os alunos percebiam, através do *feedback* e de várias demonstrações, que o braço contrário à perna de ataque toca nesta quando se passa a barreira. O que facilitou a aprendizagem desta matéria foi também a aplicação de progressões referidas na última UD da etapa.

Conclui ainda nesta etapa que apesar dos alunos alcançarem com facilidade os passos da dança do Chá-chá-chá de nível elementar, não estão aptos para este nível pois segundo a caracterização geral de danças de salão de Laban (1971), os alunos não cumpriram os requisitos no que diz respeito à fluência e ao tempo, não apresentando expressão e fluidez do movimento como um todo.

A implementação do programa HIIT foi um sucesso no que diz respeito à melhoria da aptidão física, principalmente para alunos 1,4, 6, 16, 17, 19 e 22 que se encontravam fora da zona saudável, passando a estar dentro desta. Nos outros casos, mantiveram-se na ZSAF e os que não chegaram lá, melhoraram os resultados.

No que diz respeito à área dos conhecimentos, esta acabou por não ser desenvolvida este período, pois consistia na realização e apresentação de trabalhos de grupo que estavam previstos para última semana de aulas, contudo com fecho das escolas tal não foi possível.

No entanto na próxima etapa, devido à situação de lecionação virtual, foi algo que foi mais desenvolvido e mais consistente.

Apesar de alguns altos e baixos houve uma aprendizagem efetiva induzida pelo professor, grande parte dessa mesma aprendizagem ocorreu através do estilo de ensino recíproco, em que cada aluno foi professor do companheiro e onde houve a constante responsabilidade de ajudar o colega levando à evolução individual e coletiva da turma (Mosston & Ashworth, 2002).

1.8 4ª Etapa- Produto

Pretendeu-se que nesta etapa existisse uma recuperação, consolidação e aplicação das matérias críticas dos alunos, para realizar objetivos por concretizar do ano e gerais de

ciclo, permitindo a introdução de novos temas depois de novos resultados podendo antecipar matérias do ano letivo que vem ou a introdução de matérias alternativas.

A organização desta etapa estava prevista para 7 semanas, de 15 de abril a 29 de maio, dividida em duas unidades didáticas e da seguinte forma:

Organização da 4ª etapa	
Matérias	Objetivos finais
Basquetebol	<p>Em situação de jogo 5x5, coopera com os companheiros para alcançar o objetivo do jogo o mais rápido possível:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Desmarca-se oportunamente, para oferecer uma linha de primeiro passe ao jogador com bola; - Durante a progressão para o cesto, passa a um companheiro que lhe garante linha de passe ofensiva ou, progride em drible, preferencialmente pelo corredor central, para finalizar ou abrir linha de passe; - Lança, se tem oportunidade, utilizando preferencialmente o lançamento na passada; - Passa, se tem um companheiro desmarcado em posição mais ofensiva; - Se não tem bola, no ataque, desmarca-se para o cesto e para a bola; - Logo que perde a posse da bola, assume de imediato atitude defensiva acompanhando o seu adversário direto (defesa individual), procurando recuperar a posse da bola o mais rápido possível; - Participa no ressalto defensivo e ofensivo, reagindo ao lançamento, colocando-se entre o seu adversário direto e o cesto.
Andebol	<p>Em situação de jogo 5x5 (campo reduzido, 32m x 18m):</p> <ul style="list-style-type: none"> - Após recuperação de bola pela sua equipa, inicia de imediato o contra-ataque; - Desmarca-se rapidamente, oferecendo linhas de passe ofensivas; - Opta por um passe a um jogador em posição mais ofensiva ou por drible em progressão para permitir a finalização; - Finaliza, se recebe a bola em condições favoráveis, utilizando fintas e mudanças de direção, consoante a oposição, para desenquadrar o seu adversário direto. - Quando a sua equipa não consegue vantagem numérica e ou posicional que lhe permita a finalização, continua as ações ofensivas, garantindo a posse de bola (colaborando na circulação da bola); - Desmarca-se, procurando criar linhas de passe mais ofensivas ou de apoio ao jogador com bola, ocupando equilibradamente o espaço de jogo, em amplitude e profundidade, garantindo a compensação ofensiva (“trapézio ofensivo”). - Logo que a sua equipa perde a posse da bola assume atitude defensiva, procurando de imediato recuperar a sua posse tentando interceptar a bola; - Intercepta a bola colocando-se numa posição diagonal de defesa, para intervir na linha de passe do adversário; - Marcação individual e de vigilância; - Como guarda-redes enquadra-se constantemente com a bola, sem perder a noção da sua posição relativa à baliza, procurando impedir o golo e se recupera a bola, inicia de imediato o contra-ataque, com um passe rápido num companheiro desmarcado.
Futebol	<p>Em situação de jogo 4x4:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Recebe a bola, controlando-a e enquadra-se ofensivamente; - Remata, se tem a baliza ao seu alcance; - Passa a um companheiro em desmarcação para a baliza; - Conduz a bola, em progressão ou penetração para rematar ou passar. - Desmarcar-se utilizando fintas e mudanças de direção, oferecendo linhas de passe na direção garantindo a largura e a profundidade do ataque. - Logo que perde a posse da bola (defesa), marca o seu atacante, procurando dificultar a ação ofensiva. - Como guarda-redes, enquadra-se com a bola para impedir o golo. Ao recuperar a bola, passa a um jogador desmarcado.
Voleibol	<p>Em situação de jogo 4x4 num campo reduzido (12 m x 6 m), com a rede aproximadamente a 2,15 m de altura:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Serve por baixo ou por cima colocando a bola numa zona de difícil receção ou em profundidade; - Recebe o serviço em manchete ou em passe, de forma a dar continuidade às ações da sua equipa. - Na sequência da receção do serviço, posiciona-se correta e oportunamente para passar a bola a um companheiro em condições de este dar continuidade às ações ofensivas (segundo toque preferencialmente na zona 3), ou receber/ enviar a bola, em passe colocado ou remate (em apoio), para o campo contrário. - Na defesa, desloca-se para a zona da queda da bola, executando um passe alto ou manchete, favorecendo a continuidade das ações da sua equipa.
Badminton	<p>Em situação de jogo de singulares, num campo de Badminton, desloca-se e posiciona-se corretamente, para devolver o volante (evitando que este caia no chão), utilizando diferentes tipos de batimentos:</p> <ul style="list-style-type: none"> . Serviço, curto e comprido (na área de serviço e na diagonal), tanto para o lado esquerdo como para o direito, colocando corretamente os apoios e dando continuidade ao movimento do braço após o

	<p>batimento em:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Clear, batendo o volante num movimento contínuo, por cima da cabeça e à frente do corpo, com rotação do tronco. - Lob, batendo o volante num movimento contínuo, avançando a perna do lado da raquete (em afundo), utilizando em conformidade os diferentes tipos de pegadas de raquete (de esquerda ou de direita). - Amorti (à direita e à esquerda), controlando a força do batimento de forma a colocar o volante junto à rede. - Drive (à direita e à esquerda), executando o batimento à frente do corpo, com a "cabeça" da raquete paralela à rede e imprimindo ao volante uma trajetória tensa.
Lançamento do salto	<p>Lança o peso de 3 kg / 4 kg, de costas (duplo apoio) e sem balanço, num círculo de lançamentos. Roda e avança a bacia do lado do peso com extensão total (das pernas e do braço do lançamento), para empurrar o engenho para a frente e para cima, mantendo o cotovelo afastado em relação ao tronco.</p>
Triplo Salto	<p>Executa o triplo salto com corrida de balanço de seis a dez passadas e impulsão na tábua de chamada. Realiza corretamente o encadeamento dos apoios - 1.º salto em pé coxinho, 2.º salto para o outro pé e o último com a técnica de passada, com queda a dois pés na caixa de saltos.</p>
Salto em altura	<p>Salta em altura com técnica de Fosbury Flop, com cinco a oito passadas de balanço, sendo as últimas três/quatro em curva. Apoiar ativamente o pé de chamada no sentido da corrida, com elevação enérgica da coxa da perna livre, conduzindo o joelho para dentro (provocando a rotação da bacia). Transpõe a fasquia com o corpo ligeiramente "arqueado". Flexão das coxas e extensão das pernas na fase descendente do voo, caindo de costas no colchão com os braços afastados lateralmente.</p>
Corrida de Barreiras	<p>Efetua uma corrida de barreiras com partida de tacos. "Ataca" a barreira, apoiando o terço anterior do pé longe desta, facilitando a elevação do joelho e a extensão da perna de ataque. Passa as barreiras com trajetória rasante, mantendo o equilíbrio nas receções ao solo e sem desaceleração nítida.</p>
Ginástica de solo	<p>Elabora, realiza e aprecia uma sequência de habilidades no solo, que combine, com fluidez, destrezas gímnicas, de acordo com as exigências técnicas indicadas, designadamente:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cambalhota à frente, terminando em equilíbrio com as pernas estendidas, afastadas ou unidas, com apoio das mãos no solo, respetivamente entre e por fora das coxas, e junto da bacia, mantendo a mesma direção do ponto de partida; - Cambalhota à frente saltada, após alguns passos de corrida e chamada a pés juntos, terminando em equilíbrio e com os braços em elevação anterior. - Cambalhota à retaguarda, com repulsão dos braços na fase final, terminando em equilíbrio, com as pernas unidas e estendidas, na direção do ponto de partida. - Pino de braços, com alinhamento e extensão dos segmentos do corpo (definindo a posição 3s), terminando em cambalhota à frente com braços em elevação anterior e em equilíbrio. - Roda, com marcada extensão dos segmentos corporais e saída em equilíbrio, com braços em elevação lateral oblíqua superior, na direção do ponto de partida. - Avião, com o tronco paralelo ao solo e com os membros inferiores em extensão, mantendo o equilíbrio. - Posições de flexibilidade (ponte) - Saltos, voltas e afundos em várias direções, utilizados como elementos de ligação, contribuindo para a fluidez e harmonia da sequência.
Ginástica de Aparelhos: Trave	<p>Na trave baixa, em equilíbrio elevado, realiza um encadeamento dos seguintes elementos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Entrada a um pé, com chamada do outro pé; - Marcha na ponta dos pés, à frente e atrás; - Meia volta, com balanço de uma perna; - Salto a pés juntos, com flexão de pernas durante o salto e receção equilibrada no aparelho; - Avião, mantendo o equilíbrio; - Saída em salto em extensão com meia pirueta.
Plinto	<p>No plinto, após corrida de balanço, chamada a pés juntos no trampolim (reuther ou sueco) e chegando ao solo em condições de equilíbrio para adotar a posição de sentido, realiza os seguintes saltos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Salto de eixo (plinto transversal), transpondo o aparelho com os membros inferiores acentuadamente afastados e estendidos; - Salto de eixo (no plinto longitudinal); - Salto entre mãos (plinto transversal), transpondo o aparelho com os joelhos junto ao peito; - Salto entre mãos (no plinto longitudinal), com o primeiro voo longo para apoio das mãos na extremidade distal, com a bacia e pernas acima da linha dos ombros, passando com os joelhos junto ao peito na transposição do aparelho.
Minitrampolim	<p>No minitrampolim, com chamada com elevação rápida dos braços e receção equilibrada no colchão de queda, realiza os seguintes saltos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Salto em extensão (vela), após corrida de balanço (saída ventral); - Salto engrupado, após corrida de balanço (saída ventral); - Pirueta vertical após corrida de balanço (saída ventral); - Carpa de pernas afastadas e de pernas unidas, após corrida de balanço (saída ventral) relativamente ao tronco, pouco antes de atingir o ponto mais alto do salto, seguido de abertura rápida. - Após dois a três saltos de impulsão no aparelho (saída dorsal), realiza: - Salto em Extensão - Salto Engrupado - Salto Encapado - Salto Pirueta

Ginástica Acrobática	Coreografia Final
Dança	<p>NA VALSA LENTA: Dança (forma simplificada), com o alinhamento espacial para o elemento masculino de frente para a “Linha de Dança”, iniciando no 1º tempo do compasso e mantendo a estrutura rítmica: - 1,2,3,4,5,6-, fazendo coincidir cada passo a um tempo do compasso: - Realiza sequências de 6 passos em 6 tempos (dois “closed changes”), de forma a progredir no espaço físico no sentido inverso. - Realiza sequências de 6 passos em 6 tempos (dois “closed changes”), alternando à frente e atrás, e repetindo enquanto necessário, mantendo-se no mesmo lugar de forma a evitar colisões com outros pares. - Realiza sequências de 6 passos em 6 tempos (dois “closed changes”), virando progressivamente durante os 6 passos até ¼ de volta para a esquerda, quando se encontrar perto de um “canto” do espaço físico, para poder continuar a progredir no sentido inverso.</p> <p>No CHÁ-CHÁ-CHÁ: Dança em “Posição fechada sem contato”, iniciando no 1º tempo do compasso e respeitando a estrutura rítmica: 1,2,3,4&1, fazendo coincidir respetivamente o 1 ao 1º tempo do compasso, o 2 ao 2º tempo, o 3 ao 3º e o 4 & a meio tempo cada do 4º tempo do compasso, mantendo o nível de execução e ajustando a posição relativa com o par, na realização dos seguintes passos/figuras: - Time step em “Posição Fechada sem contato”, sem oscilações verticais; - Passo básico em “Posição Fechada sem contato”, virando aproximadamente ½ volta à esquerda na decorrer da figura.</p> <p>No MALHÃO MINHOTO: - Realiza o “passo serrado” descontraído e com os braços pendentes ao longo do corpo. - Executa o “passo de malhão” da segunda figura em “meio pivot”, facilitando a passagem do parnas meias voltas, mantendo a estrutura da roda.</p>
Aptidão Física	Todos os alunos dentro da zona saudável
Conhecimentos	Trabalho de grupo: identificar fenómenos associados a limitações e possibilidades de prática dos desportos e das atividades físicas, tais como: o sedentarismo e a evolução tecnológica, a poluição, o urbanismo e a industrialização, relacionando-os com a evolução das sociedades.

Tabela 6 - Organização da 4ª etapa

A 8ª UD teria a duração de três semanas e servia para consolidar os objetivos da unidade didática anterior. Desta forma, os grupos, estrutura da UD, planos de aula iriam manter-se semelhantes à mesma.

Apenas haveria a introdução da dança do malhão minhoto. Nesta, os alunos teriam de realizar o “passo serrado” descontraído e com os braços pendentes ao longo do corpo e executar o “passo de malhão” da segunda figura em “meio pivot”, facilitando a passagem do par nas meias voltas, mantendo a estrutura da roda.

Conjuntamente, os alunos também iriam iniciar a preparação da coreografia de ginástica acrobática em que a pares e trios, combinam numa coreografia musicada (sem exceder dois minutos), utilizando diversas direções e sentidos, afundos, piruetas, rolamentos, passo-troca-passo, tesouras (saltos), posições de equilíbrio e outras destrezas gímnicas, com os seguintes elementos técnicos, marcando o início e o fim de cada elemento:

- PARES

- Com o base em posição de deitado dorsal com as pernas em extensão e perpendiculares ao solo, o volante executa prancha facial (com pega frontal), apoiado pela bacia nos pés do base;
- O base de pé com joelhos fletidos (ligeiro desequilíbrio à retaguarda), suporta o volante que se equilibra de pé sobre as suas coxas com os segmentos do

corpo alinhados. O volante equilibra-se de frente ou de costas para o base, que o segura pela pega de pulsos ou pelas coxas. Desmonte simples com braços em elevação superior.

- Com o base em pé, o volante realiza a partir do monte lateral simples, equilíbrio de pé nos seus ombros. O base coloca-se com um pé ligeiramente à frente do outro e à largura dos ombros, segurando o volante pela porção superior dos gémeos. O desmonte é realizado em salto, após pega das mãos, para a frente do base.

- TRIOS

- Base em pé, suporta um volante que se equilibra de pé sobre as suas coxas (de costas para ele). Este base é auxiliado por um base intermédio que em posição de deitado dorsal, com os membros superiores em elevação, apoia o base colocando os pés na sua bacia.
- O base em pé, suporta um volante que se equilibra de pé sobre as suas coxas (de costas para ele). Por sua vez o volante apoia o outro base, que executa o pino à sua frente, segurando-o pelos tornozelos, ajudando-o a manter a sua posição.

Desta forma, estas matérias e ainda o voleibol, o futebol, o lançamento do peso e os saltos no plinto, devido a ser onde os alunos apresentavam menor facilidade, iriam ser as matérias com uma maior incidência, conseguindo que os alunos ultrapassassem os obstáculos e alcançassem os objetivos finais propostos.

Na 9ª UD pretendia enfatizar a competição e demonstração de competências adquiridas, formando grupos heterogéneos nos JDC em situações de jogo formal. Criei uma competição interna na turma em que os alunos iriam “defrontar-se” nestas modalidades no total de 6 aulas: o grupo que, no final do período, obtivesse maior número de pontos ganhava, a pontuação seria contabilizada no final de cada aula.

Procurei com isto seguir o Modelo de Educação Desportiva (Siedentop, 1994), segundo o qual é importante vitalizar a competição, estabelecendo um compromisso pedagógico entre a inclusão, competição e aprendizagem.

Os jogos de badminton também seriam disputados até aos 21 pontos, mas num único set.

Na ginástica acrobática, os alunos teriam uma aula no final do período para apresentar as suas coreografias finais, não excedendo os dois minutos. E nessa mesma aula seriam também avaliados em Dança.

Na ginástica de aparelhos, os alunos teriam de realizar a preparação de algo semelhante a um sarau onde executassem todas as habilidades e saltos gímnicos ensinados. Assim como na modalidade de atletismo.

Na aptidão física, o objetivo era que todos os alunos alcançassem a zona saudável e para isso manter a aplicação do circuito HIIT nos alunos 5, 16, 18, 19, 21 e 22, que se encontram no limiar entre a zona não saudável e a zona saudável em alguma das aptidões.

A certa altura, e porque a realidade é dinâmica e instável, devido a toda uma situação de pandemia, em que as aulas foram lecionadas virtualmente, o planeamento foi alterado. As aulas virtuais consistiram em abordar os temas e subtemas referidos na 3ª etapa na área dos conhecimentos, os alunos em casa tinham de realizar três vezes por semana exercícios de condição física coincidentes com os vídeos enviados pelo GEF.

Foi uma fase difícil, quer para os alunos quer para os professores, existindo em todos os setores inúmeros obstáculos que tivemos de tentar superar com criatividade e resiliência. Mas sendo a EF uma disciplina essencial (porque ajuda os jovens a criarem hábitos de vida saudável relativos à saúde e bem-estar), creio que, mais do que “obrigar” os alunos a praticar atividade física, devemos como professores de educação física, motivá-los/sensibilizá-los para a prática podendo usar a tecnologia a nosso favor.

Segundo Koekoek, Van Der Mars, Van Der Kamp, Walinga & Van Hilvoorde (2018), o uso das tecnologias na educação física é diferente do uso nas restantes disciplinas, sendo que esta, ao ser mais prática é diretamente observável (colegas e docente), bem como influencia a maneira das crianças “olharem” para o desporto, criando a sua identidade desportiva.

No cenário da nossa «nova realidade», os docentes devem ainda ter capacidade de se adaptar e conseguir criar estratégias possíveis em todos os contextos: mesmo que pareça impossível conseguir chegar a todos os alunos, devemos ao máximo criar diferentes maneiras de potencializar a prática de exercício a todos os alunos conforme o contexto em que estão, e até mesmo a idade dos alunos.

Neste momento, um professor não trabalha apenas no tempo do seu horário definido pelas escolas, neste momento um professor dedica-se 24h por dia, sendo exigido deles uma paciência excepcional e, mais do que nunca, considero que os docentes devem ter formação

sobre o uso das tecnologias relativos à disciplina, quiçá introduzindo estas ferramentas nas licenciaturas e nos mestrados, de modo a compreender as suas vantagens e podendo, assim, sentir-se mais confortáveis em lecionar, optando pelas opções que achem mais viáveis.

Ao fim ao cabo, a educação física também dá um relevante contributo para que haja um equilíbrio entre a sobrecarga dos trabalhos das outras disciplinas e as horas em que os alunos ficam passivamente sentados à frente de um ecrã.

Devemos sempre ter em conta que o professor de educação física muitas vezes é, também emocionalmente, visto como «próximo» e “amigo” dos alunos, dada a relação sensorial e empírica que a atividade física nos leva a ter. Quotidiana e exigente, essa relação pede hoje (ou pediu, no meu estágio realizado em tempos de pandemia) continuar a agir da mesma maneira, não deixando que a distância coloque em causa a boa imagem dos docentes de educação física.

1.9 Balanço das Aprendizagens dos Alunos

Este balanço serve para evidenciar a evolução dos alunos ao longo do ano letivo. Infelizmente, devido à situação de pandemia, não foi possível realizar as situações de avaliação formal na 4ª etapa; igualmente, na 3ª etapa não foram totalmente realizadas. No entanto, existiu uma avaliação contínua que permitiu sempre a reflexão e comparação entre a avaliação inicial e final.

No quadro seguinte estão apresentados os alunos que superaram e os que mantiveram as dificuldades, relativamente às apresentadas no início do ano letivo e no final do 2º período.

Matérias	Dificuldades	Alunos com dificuldades na avaliação inicial	Alunos com dificuldades no final do 2º período
Basquetebol	Receber e enquadrar-se com o cesto; Decidir bem quando passar; Reconhecer-se enquanto defesa; Realizar lançamento na passada; Participar no ressalto;	2, 6, 7, 8, 9, 11, 13, 14, 15, 19	6, 7, 11, 14
Voleibol	Deslocar-se para ponto de queda da bola; Servir por baixo; Realizar receção em passe para dar continuidade;	6, 7, 8, 9, 11, 13, 14, 15, 19, 21, 22	7, 9, 14, 19, 21, 22
Futebol	Desmarcar-se à distância de passe; Sem pressão, receber a bola, passar a colega desmarcado, conduzir a bola; Finalizar se está perto da baliza; Decide bem quando passar ou conduzir;	6, 7, 8, 9, 11, 14, 15, 19	6, 7, 14
Andebol	Colaborar na circulação de bola; Pega da bola e armação do braço; Realizar remate em salto.	7, 9, 11, 14, 19	7
Ginástica de Solo	Pino de braços com ajuda; Cambalhota à retaguarda num plano inclinado; Cambalhota à frente de pernas estendidas; Roda.	3, 4, 7, 16, 18, 21, 22, 23	21, 22

Ginástica Aparelhos	Salto ao eixo no plinto transversal Salto entre mãos no plinto transversal Salto entre mãos no plinto longitudinal	2, 7, 9, 19, 21, 22	2, 21
Dança	Acompanhar a música nos tempos certos Alinhamento espacial Passo base	1, 3, 7, 9, 17, 21, 22, 23	17, 21, 22, 23
Atletismo	Lançamento do peso: Lança o peso de 3 kg / 4 kg, de costas (duplo apoio) e sem balanço, num círculo de lançamentos; Rodar e avança a bacia do lado do peso com extensão total (das pernas e do braço do lançamento), para empurrar o engenho para a frente e para cima, mantendo o cotovelo afastado em relação ao tronco.	Todos os alunos	2, 3, 6, 7, 9, 13, 16, 19, 22, 22 e 23
	Salto em Comprimento: Impulsão na zona de chamada; “Puxar” a perna de impulsão para junto da perna livre na fase descendente do voo, tocando o solo o mais à frente possível.	7, 17, 21, 22	
	Salto em Altura: Apoiar ativamente o pé de chamada no sentido da corrida, com elevação enérgica da coxa da perna livre; Transpor a fasquia com o corpo ligeiramente “arqueado”.	2, 5, 6, 7, 8, 9, 11, 14, 15, 18, 19, 20, 21, 22, 23	8, 21 e 22
Aptidão Física	Extensões de Braços Abdominais	1, 4, 16, 17, 19, 22	

Tabela 7 – Evolução dos alunos

Legenda: alunos a verde - dificuldades em todos os critérios; alunos a preto- dificuldades no critério da mesma cor

Como se pode verificar, os alunos apresentaram uma evolução positiva e significativa. Estas melhorias foram visíveis, principalmente, nas matérias de salto em comprimento, ginástica de solo e aparelhos, andebol e futebol.

No que diz respeito ao basquetebol e ao andebol, estas foram as disciplinas dos JDC onde os alunos sempre mostraram uma maior destreza e entendimento da matéria.

No final do segundo período, no basquetebol, as dificuldades centravam-se em os alunos reconhecerem-se como defesa e participarem no ressalto. Para estes alunos, penso que uma solução seria efetuar, mais vezes, o jogo dos 6 e passarem mais tempo nesta modalidade. No entanto, verifica-se que houve uma evolução pela maior parte dos alunos, que é justificável com o trabalho cooperativo dos grupos heterogéneos.

No voleibol, as grandes dificuldades prendiam-se na receção em passe para dar continuidade no jogo e no serviço por baixo. Estas mantiveram-se ainda em alguns alunos, mesmo após a utilização de diversas estratégias, já mencionadas nas etapas anteriores.

Penso que estas dificuldades se justifiquem e se tenham mantido para alguns alunos, devido ao fato dos alunos 19, 21 e 22 não mostrarem tanto interesse pela aprendizagem desta matéria e pela aula em si.

No futebol, a facilidade com que os alunos ultrapassaram os obstáculos foi notória, e tal deveu-se ao fato de ter planeado o jogo com espaços mais amplos e, a maior parte das vezes, com situações de superioridade numérica.

No andebol, apenas uma aluna não conseguiu ultrapassar as suas fragilidades. Esta aluna apresentava algumas dificuldades, desde o início, à disciplina de EF, em todas as matérias, tanto que os objetivos para esta eram sempre bem diferenciados dos restantes colegas. No entanto, foi uma aluna que de etapa para etapa, de mês para mês e principalmente do primeiro para o segundo período, evoluiu muito na disciplina.

Este acontecimento deveu-se ao empenho da aluna, mas acima de tudo à colaboração dos colegas, em especial da colega 15, em que esta última, em trabalho de cooperação foi professora da colega com dificuldades.

Na ginástica de solo e de aparelhos as dificuldades iniciais, deviam-se ao fato de muito dos alunos não ter tido esta matéria quando mais novos, ou nem terem tido de todo a matéria, quando vindos de outra escola.

O trabalho com as progressões e utilização de materiais de apoio para estas, foram grandes facilitadores no processo de evolução dos alunos, assim como o constante trabalho a pares nesta matéria, não podendo nenhum aluno realizar qualquer habilidade gímnica sem o acompanhamento de um colega ou do professor.

Na dança, a grande dificuldade dos alunos era ‘sentir’ o ritmo, movimentarem-se no espaço e apresentarem um movimento completo e fluído. Apesar de grande parte dos alunos soubessem os passos, de se terem esforçado, de haver uma presença constante desta matéria na aula, o grande problema era o movimento ser ‘robótico’, não haver fluidez no corpo.

Após estratégias implementadas através da utilização de bolas nas mãos, movimentação da parte superior do corpo a pares, houve algumas melhorias.

Os alunos que não apresentaram tantas melhorias foram 3 dos alunos novos: estes não tiveram de todo danças em todo o seu período escolar.

No atletismo, a maior lacuna da turma era (e continuou a ser) no lançamento do peso, a turma toda, sem exceção, apresentava grandes dificuldades no simples movimento de manter o cotovelo afastado do tronco e empurrar o peso para a frente e para cima. Apesar de todas as estratégias implementadas, desde partir o movimento em fases a utilizar bolas nas progressões, esta matéria não teve grande sucesso na turma.

Na área de aptidão física, inicialmente não havia muitos alunos fora da zona saudável, e ainda assim, o progresso destes e da restante turma foi um êxito. Tal deveu-se à aplicação do programa HIIT, projeto de seminário.

1.10 Professor a Tempo Inteiro – PTI

O Professor a Tempo Inteiro é um projeto de desenvolvimento curricular colocado aos estagiários como projeto de formação e ensino em equipa, no que diz respeito a outras formas de lecionação. Durante uma semana, o professor estagiário deve lecionar turmas de outros professores, concretizando a carga horária correspondente ao horário completo, passando assim de um horário de 150 minutos semanais para um horário de cerca de 22h semanais.

Os meus PTIs decorreram na última semana de novembro e na última de janeiro, sendo este último coincidente com o final da 2ª etapa. Estas datas foram escolhidas devido aos objetivos estabelecidos enquanto docente: neles pretendia-se que houvesse uma maior cooperação e compromisso entre os estagiários e os professores.

Este projeto requereu diversos momentos, tais como a calendarização (ilustração 2), a análise e observação das turmas, planeamento das aulas, realização das aulas planeadas e por fim a supervisão e a análise crítica das mesmas.

De referir que o primeiro PTI, o de novembro, não foi algo planeado e estruturado como o segundo. Foi executado porque na anterior previsão tinha planeado a realização do primeiro PTI para esta altura, antes de haver a interrupção do estágio por três semanas. Uma vez que, estava preparada e sabia as matérias e estratégias a abordar, os professores permitiram-me, na semana de regresso às aulas, dar algumas das suas aulas.

Além dos momentos de preparação o PTI teve como objetivos gerais:

- Promover maior integração entre os estagiários e o grupo de Educação Física;
- Refazer as relações com novos alunos;
- Receber supervisão de outros professores para além do orientador e fazer o planeamento;
- Tratar matérias e níveis de matéria diferentes da turma que acompanham ao longo do ano.

Neste projeto de interação com horário completo, tive como objetivos específicos e de acordo com as dimensões AGIC (Siedentop, 1998):

- Melhorar a instrução, mais precisamente o número de *feedbacks* que dou, a maneira como os dou e completar o ciclo deste visto que esta é uma das minhas maiores dificuldades;

- Melhorar a pertinência das tarefas e a diversificação de estratégia, ou seja, conseguir diferenciar e adequar as tarefas aos alunos e ao espaço;
- Melhorar a colocação de voz, uma vez que tenho dificuldades em que os alunos me ouçam com clareza durante as aulas;
- Melhorar o posicionamento no espaço da aula, no meu caso mais especificamente no exterior onde me é mais difícil fazê-lo;
- Melhorar a gestão de tempo nas estações e nas rotações da mesma, principalmente em turmas maiores que a minha;
- Formar grupos de acordo com necessidades dos alunos, e em turmas com um número elevado de alunos, que não é o caso da minha turma.
- Melhorar a autoconfiança.

1.10.1 Preparação e Planeamento das aulas

De modo a conseguir uma boa preparação do PTI, entreguei cartas de apresentação aos professores responsáveis das turmas escolhidas com cerca de um mês de antecedência.

Nesta fase de preparação também tive a oportunidade de pedir as UD's das turmas em que intervim. Obtive, igualmente, permissão para observar as aulas uma semana antes da realização do PTI, de modo a perceber a dinâmica da turma e do professor, e para esclarecer e discutir algumas possíveis dúvidas.

1.10.2 Horário PTI

Horário	Segunda		Terça		Quarta		Quinta		Sexta	
	G	P	G	P	G	P	G	P	G	P
8:30/9:20		6°C								9ºB
9:45/10:30		2ºA					3ºB			
10:30/11:20		7ºB								
10:50/11:35			1ºA							
11:20/12:10								7ºB	7ºB	
12:15/13:05	9ºA		8ºA			8ºA		9ºB		
13:30/14:15									2ºC	
14:00/14:45								3ºC		
14:30/15:20				6ºB	9ºB					6ºC
15:30/16:20			6ºC					9ºA		
16:30/17:20										

ANTÓNIO SANTOS

PEDRO AUGUSTO

Ilustração 2- Horário PTI

1.10.3 CrITÉrios da escolha

Os critérios de escolha surgiram com o intuito de completar os objetivos gerais e específicos, lecionar em turmas de anos de escolaridade diferentes, turmas com número de alunos integrantes diferentes, estabelecer relações com alunos que não os da minha turma e, ainda, receber supervisão de outro professor, além do meu orientador.

Uma das minhas prioridades centrou-se em lecionar ginástica de solo, porque no que dizia respeito a dar *feedback* e em aplicar progressões para algumas habilidades gímnicas, era onde apresentava lacunas.

Outras das minhas prioridades foram o voleibol e o futebol, pois à semelhança da ginástica de solo, apresentava dificuldades no número de *feedbacks* e na adequação destes, mas também porque após algumas aulas observadas reparei que era matérias onde os alunos a nível geral apresentavam menos facilidade e onde foi necessária uma maior intervenção, permitindo-me a possibilidade melhorar as minhas lacunas, mas também ajudar na evolução dos alunos.

Inicialmente, embora não soubesse qual o planeamento por parte dos professores António Santos e Pedro Augusto para a altura em que realizei o PTI, reuni com eles e solicitei planear as aulas de modo a estarem presentes as três matérias onde apresentava maiores dificuldades, aproveitando para melhorar a minha instrução e gestão de aula.

1.10.4 Balanço do PTI

O objetivo principal para esta semana dizia respeito à possibilidade de experienciar uma situação próxima à realidade de um horário completo de professor, o qual foi atingido com êxito.

Embora me encontrasse já numa fase avançada de estágio, foi uma semana de trabalho enriquecedora, como se poderá verificar no balanço das aulas (apêndice 24): possibilitou-me aprendizagens e experiências diferentes às vivenciadas com a minha turma.

Durante esta semana consegui atingir a maior parte dos meus objetivos específicos com sucesso.

Dentro das várias aprendizagens que surgiram, é ainda determinante referir que:

1. Os objetivos individuais projetados para este PTI foram alcançados e com estes surgiram muitas aprendizagens, exemplificando na relação professor-aluno que difere muito de um 9º ano para um 1º ano, por exemplo, ou mesmo o caso das diferentes matérias que foram projetadas e solicitaram-me muita aprendizagem. E a geração de novos conhecimentos, contribui para a melhoria da qualidade da prática pedagógica do professor de EF e, conseqüentemente, do ensino oferecido pela área (Marante & Ferraz, 2006).
2. Relativamente à gestão, foi possível perceber que as rotinas nas aulas são essenciais para garantir a aprendizagem dos alunos porque aumentamos o tempo de aprendizagem, por exemplo ter um esquema de aula muito similar dentro da aula e saber utilizar/aproveitar o material e organização de uma aula anterior para a aula seguinte.

Ter uma gestão preventiva e manter o fluxo das atividades de modo a não fragmentar ou repetir muito conserva a tranquilidade e o ritmo da aula prevenindo desta forma comportamentos desviantes e contribuindo para um maior e melhor tempo disponível para a prática (Silva Claro & Filgueiras, 2009).

3. O clima foi um parâmetro de modificação de ano em ano, sendo perceptível que nas aulas do 6º e 7º ano está assegurado, se calhar pelas características da maturação dos alunos, porque os alunos são muito dinâmicos e estão motivados para a aula, ao contrário do que foi verificado nas turmas de 8º e 9º ano, mais evidente no 9º ano, havendo um desinteresse acentuado pela maior parte dos alunos na aula. Mas mesmo assim, o clima, no que diz respeito à disciplina era bom.

Nas aulas de Educação Física com todos os alunos altamente motivados, torna-se de extrema importância o conhecimento do professor sobre esquemas motivacionais, não se esquecendo que determinada atividade pode ser estimulante para alguns, mas desestimulante para outros (Gouvêa, 1997⁶ citado por Marante & Ferraz, 2006). Dessa forma, o educador deve assumir uma posição de especialista e periodicamente rever a sua metodologia, no sentido de alcançar e readaptar as crianças “desinteressadas” e sem “vontade de aprender” (Marante & Ferraz, 2006).

4. Para a análise das aulas em concreto, especificando, ao nível da instrução, foi crucial para mim perceber que os níveis de aprendizagem que já estavam consolidados eram

6 Gouvêa, F. C. (1997). *Motivação e atividade esportiva. Psicologia do esporte: temas emergentes I*. Jundiaí: Ápice, 187-194.

diferentes. Por isso, em momento de instrução inicial e final, a adaptação do discurso à faixa etária foi essencial e isso elucidou-me para a sua importância, garantindo assim a aprendizagem de forma adequada.

Segundo Rodrigues e Ferreira (2011) as situações de aprendizagem devem ter uma lógica intrínseca, indo ao encontro dos comportamentos procurados e devendo ser adaptadas às competências que se pretende desenvolver. Devem também enquadrar-se no tema da aula, explicitando o seu objetivo, a sua organização, os conselhos/instruções a dar aos alunos, os critérios de êxito e as retificações previstas em função dos comportamentos e necessidades dos alunos.

5. O fato de manter a UD idêntica e com os grupos e tarefas bem definidas foi fundamental para o bom funcionamento da aula e para aumentar o tempo de prática dos alunos, principalmente no primeiro ciclo.

Segundo Bento (2003), o plano anual consiste principalmente nas opções que permitem adequar as atividades às aptidões dos alunos, nas condições de trabalho disponíveis, materiais e de tempo. Essas opções traduzem-se em planos de unidade didática, numa sequência lógica de trabalho, sendo que estas por sua vez, fazem parte de uma etapa como um conjunto de aulas com objetivos e estrutura organizativa idênticos.

6. Passar mais tempo em cada estação para consolidar algumas aprendizagens de cada grupo e não passar de forma tão rápida, para que o meu *feedback* fosse dirigido mais vezes para o mesmo conteúdo ou objetivo, garantindo maior qualidade do mesmo, uma vez que a percentagem de informação perdida depende das características do *feedback*, devendo este ser curto, objetivo, claro e adequados ao aluno e à situação (Quina, Carreiro da Costa & Alves Diniz, 1995). Deste modo, considerei que devo reduzir as matérias por aula ou ter grupos de alunos que não passem por algumas matérias naquela aula e passam na próxima.

Bom e Brás (2003) afirmam que a nossa área está vinculada a uma pedagogia social, pelo caráter grupal e interativo das matérias, em que a cooperação e a equipa são matriciais na organização das experiências de aprendizagem, sendo que no âmbito da pedagogia, as atividades devem funcionar como uma “lente de focagem” e como um programador de coerência programática e de cooperação entre o corpo docente (Crum, 2000).

Após a semana de PTI, destaco como aspeto francamente positivo o fato de ter havido uma grande cooperação por parte dos professores titulares, colocando nas suas unidades didáticas as matérias (ginástica de solo, voleibol e futebol) que eu tinha definido como uma prioridade para mim.

Costa, Onofre, Martins, Marques e Martins (2013) afirmam que o trabalho coletivo desenvolvido pelo GEF se assume como um fator determinante no sucesso dos alunos através do desenvolvimento profissional contextualizado.

Destaco ainda, como fenómeno pedagógico relevante para mim própria, a permuta e discussão de ideias com os professores titulares, uma vez que o compromisso colaborativo minimiza as diferenças individuais e potencia a aprendizagem dos alunos. Para uma EF de qualidade, o trabalho colegial e decisões curriculares coerentes são provavelmente os fatores mais determinantes (Marques & Costa, 2015), tendo assim ampliado o meu conhecimento em diversos anos de escolaridade e níveis de ensino e ainda um maior à vontade na organização e gestão de espaço do pavilhão com turmas numerosas.

Durante o PTI, assinalo como aspeto menos positivo o fato de não saber os nomes de todos os alunos, tendo por isso mais dificuldades em dar alguns *feedbacks* à distância ou em chamar à atenção de algum comportamento de desvio no decorrer da aula. Contudo, dentro deste aspeto menos positivo, adaptei-me à situação e recorri a outras estratégias vinculativas, como chamá-los pelos ténis ou cor da camisola.

Foi-me possível perceber que as rotinas são determinantes para as aprendizagens porque, o simples fato de começar a aula a horas faz com que os alunos tentem chegar antes da hora e, segundo Bratfische (2003), devemos estimular a aprendizagem nos alunos: ora, tal, sem um processo de continuidade é impossível. Posso agora confirmar na primeira pessoa que as rotinas de aula ajudam, inequivocamente, a potencializar o tempo potencial de aprendizagem.

Perante estes fatos, apercebi-me que a capacidade de adaptação dinâmica e resiliente à realidade foi uma das lições nucleares do meu estágio e da minha aprendizagem docente. Pressinto o seu maior *transfer* para a minha vida futura: sei agora quão essencial é conhecer a fundo as turmas, cada um e cada um em grupo. Percebo agora como isso irá sempre facilitar a capacidade de discurso adequado, a postura na aula e, até, o seu crescimento, como alunos e como pessoas.

CAPÍTULO 2 - DIREÇÃO DE TURMA

2.1 Panorama Geral da Direção de Turma

A sociedade vive marcada por uma evolução constante onde impera a incerteza, a imprevisibilidade, a tecnologia, a variedade de informação e a diversidade de culturas.

“A vida na escola é também ela complexa, heterogénea, ambígua, marcada por contradições e incertezas. Nela se cruzam percursos diferentes, mundos diversos, valores díspares. Nela se sente a tensão entre a fragmentação dos saberes e a multidimensionalidade da vida real.”
(Alarcão, 2000, p. 14)

Segundo Maio (2010), pede-se que a escola de hoje assuma uma identidade própria, que lhe é atribuída pelos elementos que compõem a sua comunidade educativa e com esta, seja capaz de se autogovernar e autorregular, de modo a dar resposta aos problemas que se lhe colocam na sua ação educativa.

O diretor de turma (DT) é um elemento chave na relação educativa porque está envolvido com os agentes escolares mais diferenciados, entre alunos, professores, funcionários, estruturas de orientação educativa e ainda os pais. Assim, este funciona como um guia para estes agentes e é, também, um mediador da relação escola-família (Alho & Nunes, 2009), ou seja, é o eixo em torno do qual gira a relação educativa na escola.

De acordo com o regulamento interno do externato, é o diretor que nomeia um dos docentes de cada turma, 2º e 3º ciclo, para desempenhar o cargo de diretor de turma. Sendo que um deles deverá ser nomeado de entre os coordenadores de departamento curricular.

Esta escolha deve ter em consideração a experiência, competência e o perfil dos docentes. Contudo devido ao reduzido número de professores no externato com essas características e de acordo com o que observei durante o ano letivo pareceu-me haver que existiam professores sem esse perfil a desempenharem o cargo de diretor de turma.

Na minha perspetiva, e de acordo com Clemente e Mendes (2013), tal não devia acontecer, pois o sucesso da ação pedagógica depende, intrinsecamente, da figura eleita para exercer o cargo, para além de que também não beneficia o relacionamento dos pais, professores e alunos.

A função de DT é de enorme responsabilidade e indispensável para a missão da escola, principalmente pelo papel que tem ao nível das estruturas de gestão intermédia da escola com os EE (Clemente & Mendes, 2013).

Em concordância com o regulamento interno do SVP, compete ao diretor de turma:

- Colaborar com o diretor e com os docentes da turma, na adequação de atividades, conteúdos, estratégias e métodos de trabalho, à situação do grupo e às necessidades específicas do aluno;
- Supervisionar a prática pedagógica e assegurar a articulação entre os professores da turma;
- Colaborar com os encarregados de educação no desenvolvimento do processo educativo;
- Elaborar o plano de turma e verificar a respetiva execução;
- Fazer a gestão das faltas de presença;
- Propor ao diretor, medidas de apoio educativo;
- Colaborar na apreciação e gestão de ocorrências disciplinares;
- Convocar o Conselho de Turma (CT);
- Lecionar a disciplina de Cidadania e Desenvolvimento, assim como aos restantes docentes do CT.

A inclusão da área de cidadania no currículo justifica-se pelo reconhecimento, inscrito na Lei de Bases do Sistema Educativo e no Perfil dos Alunos, de que compete à escola garantir a preparação adequada para o exercício de uma cidadania ativa e esclarecida, bem como uma adequada formação para o cumprimento dos objetivos para o Desenvolvimento Sustentável.

A organização dos diferentes domínios da Educação para a Cidadania, a serem desenvolvidos na componente curricular de Cidadania e Desenvolvimento (CD), distribui-se por três grupos com implicações diferenciadas:

- O primeiro, obrigatório para todos os níveis e ciclos de escolaridade (porque se trata de áreas transversais e longitudinais);
 - 1.º Grupo - Direitos Humanos; Igualdade de Género; Interculturalidade; Desenvolvimento Sustentável; Educação Ambiental; Saúde.
- O segundo, pelo menos em dois ciclos do ensino básico;
 - 2.º Grupo – Media; Instituições e participação democrática; Literacia financeira e Educação para o Consumo; Sexualidade; Segurança Rodoviária.
- O terceiro com aplicação opcional em qualquer ano de escolaridade:
 - 3.º Grupo: Empreendedorismo; Mundo do Trabalho; Risco; Segurança, Defesa e Paz; Bem-estar animal; Voluntariado; Outras (de acordo com as necessidades de educação para a cidadania diagnosticadas pela escola).

A função de DT exige, portanto, muita disponibilidade, trabalho e responsabilidade. O fato de ter sido professora estagiária coadjuvante nesta área levou-me a estabelecer uma relação mais próxima com os alunos, professores e Encarregados de Educação (EE), permitindo-me estar a par dos problemas existentes e compreender como intervir em situações mais complexas.

No exercício das minhas funções enquanto coadjuvante do DT procurei ter em conta as cinco dimensões definidas por Boavista e Sousa (2013): Responsável, Simpática, Compreensiva, Amiga e Paciente. Estas permitiram-me entender, devido às dimensões que acarreta, que o trabalho nesta área (tão profissional quanto emocional), deve ser sobretudo colaborativo, compreensivo, focado nas relações, no desenvolvimento e motivação dos alunos.

De acordo com Pierson (2013), estes aspetos são relevantes para o gosto e desenvolvimento de relações entre alunos e professores, contribuindo para a aprendizagem e atribuição de valor e importância às pessoas. Mas tal, envolve novos hábitos, novas atitudes e novas práticas.

Por outro lado, constatei que a perceção de credibilidade é, realmente, um fator crítico na relação professor-aluno, considerado o fator número um ou dois no topo das influências de aprendizagens dos alunos (Haskins, 2000). Importa o respeito, a deontologia e a exemplaridade: fui disso testemunha e também isso espero levar como aprendizagem básica do meu estágio e desta coadjuvação.

2.2 Caracterização da Turma

Relativamente à direção de turma e à coadjuvação desta, foi-me atribuída a turma do 9º B.

Esta turma era composta por vinte e três alunos, catorze raparigas e nove rapazes, sendo que dois dos alunos, nº22 e 23, chegaram em novembro, uma das alunas, nº 21, foi transferida da turma do 9ºA durante o mês de outubro e um dos alunos, nº10, saiu do SVP em novembro. Destes 23 alunos, 5 deles eram novos no externato.

Destes alunos, o nº 16, apresentava dificuldades na aprendizagem em algumas disciplinas como: matemática, português, história, inglês e físico-química.

O aluno nº10 tinha dezassete anos e ainda se encontrava no 9º ano. Este apresentava dificuldades em se adaptar às regras do externato, possuindo um histórico problemático e revelando muita indisciplina. Devido à difícil adaptação do aluno, este foi transferido para

outra escola, decisão tomada pela direção do SVP, em conjunto com o DT, o coordenador dos DT e o encarregado de educação.

A aluna nº 21, que transitou da turma do 9ºA para a turma do 9º B, era de nacionalidade inglesa, tinha vindo há pouco tempo para Portugal e vivia com a sua avó. Esta última, por sua vez, era portuguesa, mas iletrada.

Inicialmente, a aluna aparentava ser calma, tinha dificuldade em falar e perceber português pois tinha aprendido o pouco que sabia apenas no verão, e segundo o processo escolar, que não era muito explícito, a aluna na sua escola anterior em Inglaterra era mediana/fraca e pouco assídua.

No mês de novembro integraram-se dois alunos novos na turma, vindos do Brasil. Eram alunos que traziam recomendações positivas relativamente às suas notas e comportamento.

Através da avaliação inicial, já tardia, pois chegaram duas semanas antes do primeiro período acabar, aferi que as recomendações acerca do comportamento pareciam reais, mas em relação às capacidades não tive tempo suficiente para apurar.

De acordo com a reunião diagnóstica, a turma apresentava fragilidades na interpretação de gráficos, no raciocínio em respostas escritas, no vocabulário, no interesse e motivação nas aulas e na postura em sala de aula. Contudo, apresentavam pontos fortes como trabalhar em grupo, a motricidade e a cooperação.

Neste sentido, surgiu a oportunidade de intervir na integração e encaminhamento dos novos alunos, na coesão da turma e na responsabilidade e motivação da mesma perante as aulas.

A par da direção de turma lecionei, em conjunto com o professor responsável, a disciplina de cidadania, visto que existem objetivos comuns a ambas. Esta disciplina tem um currículo próprio, temas a serem debatidos, onde pode e deve entrar a interdisciplinaridade de todo o CT.

Neste sentido, e de acordo com o Diretor de Turma, as aulas de cidadania foram dinamizadas de forma a que o trabalho em sala de aula não se resumisse apenas à aprendizagem de conteúdos específicos da disciplina, mas também contemplasse objetivos sociais e psicoafectivos de elevada importância (Leitão, 2010).

A organização e planeamento do ano letivo, à semelhança da lecionação, foi feito por etapas: prognóstico, prioridades, progresso e produto.

Com base nesse planeamento, defini objetivos a atingir ao longo do ano de acordo com as necessidades da turma, como se pode verificar no quadro 11.

Quadro 11- Planeamento anual

1ª Etapa Prognóstico	2ª Etapa Prioridades	3ª Etapa Progresso	4ª Etapa Produto
- Caracterizar a Turma e CT	- Preparar a saída de campo	- Realizar Saída de Campo	- Realizar balanço sobre o sucesso do projeto e sobre os alunos
- Procurar envolvimento com os EE	- Participar nas reuniões com os EE	- Participar nas reuniões com EE	- Avaliar e realizar balanço da integração dos alunos
- Participar presencialmente nos CT	- Participar ativamente nos CT - Ajudar na preparação dos CT	- Participar ativamente nos CT - Ajudar na preparação dos CT	- Avaliar os resultados dos alunos
- Entender o funcionamento da disciplina de cidadania (CD)	- CD: definir e desenvolver o projeto para a turma	- Continuar com o desenvolvimento e intervenção no projeto de CD: Voluntariado	
- Definir os casos especiais	- Intervir nos alunos novos (nº21, 22 e 23)	- Intervir nos alunos nº 16 e 21	
	- Intervir no aluno nº 16		

2.3 1ª Etapa - Prognóstico

Nesta etapa, que decorreu de 13 de setembro a 31 de outubro, o meu foco e os meus objetivos foram caracterizar a turma, identificar os casos especiais na turma, ou seja, identificar alunos problemáticos, ou com alguma dificuldade de aprendizagem ou integração, através de conversas com professores e alunos, através dos conselhos de turmas e através de reuniões com o diretor de turma.

Foi também uma meta perceber como intervir na disciplina de cidadania em colaboração com o professor principal, e que objetivos podia haver em comum com a direção de turma de modo a facilitar o estabelecimento de estratégias para atingir os objetivos que pretendia com a turma. Assim, foi muito importante e elucidativo estar presente nos conselhos de turma e saber como funcionava a comunicação entre o DT e os encarregados de educação.

Desde o início, o DT mostrou-se bastante receptivo à minha participação nesta área, permitindo-me a coadjuvação da mesma.

A minha intervenção começou na participação presencial no CT antes do ano letivo iniciar, permitindo-me apresentar e conhecer os professores da turma, obter informações dos alunos que frequentavam o externato no ano letivo passado, perceber o funcionamento das reuniões e alguma logística que estas acarretam.

Nesta etapa, tive como fim conhecer as funções que um Diretor de Turma detém e definir a área de intervenção: alunos, encarregados de educação ou conselho de turma. Para tal, foram necessárias estratégias para atuar nos problemas e integrar os novos alunos.

De acordo com Haskins (2000), deve-se ter em conta quatro fatores determinantes para que a credibilidade seja estabelecida, sendo estes:

- Confiança – sendo sincero e honesto nas apresentações de informação e ganha a confiança, mostrando-a nos seus alunos;
- Competência – demonstrar organização, planeando as aulas detalhadamente e utilizando experiências pessoais para envolver os alunos;
- Dinamismo – linguagem integrada no momento (Ok, fixe...), variar os gestos, expressões e os contatos visuais e ainda integrar momentos de *update* tecnológico e interativo;
- Urgência – uma postura corporal relaxante, natural, procurando estabelecer o contato visual com a turma toda, além do sorriso e face acolhedora.

2.3.1 Alunos

Na turma apesar da colaboração, do interesse e da disciplina de alguns, existiam alunos que foram destacados e requeriam uma maior atenção.

O primeiro caso que me chamou a atenção foi o aluno nº 10: este era novo no SVP, estava a frequentar o 9º ano e tinha 17 anos. Era um aluno que aparentava dificuldade em se adaptar e em perceber qual era o seu rumo quer a nível escolar quer pessoal.

Este aluno, segundo as informações que se obteve junto à mãe, andava no psicólogo desde pequeno e apresentava problemas no crescimento emocional e maturacional do aluno.

Era um aluno que realizava voluntariado, era animador, visitava e ajudava freiras e sem abrigo, tocava guitarra, jogava futebol, locais onde era cumpridor e respeitador para com as pessoas.

O que torna este um caso bastante ambíguo e incoerente, pois no externato os professores pronunciaram-se alertando que este aluno não levava o material necessário para as aulas, estava sempre desatento e distraía os colegas, comia durante as aulas, apresentava uma

má postura, chegava sempre atrasado, faltava ao respeito aos professores e confrontava os mesmos e não cumpria as regras estabelecidas. A postura do aluno levou, mesmo, ao confronto e exclusão por parte de alguns colegas da turma.

A estratégia implementada na altura passou por uma conversa direta e sincera com a mãe do aluno por parte do diretor de turma, do diretor da escola, de alguns professores e até de minha parte.

O resultado não foi positivo, porque, apesar do aluno dar a entender que percebeu as conversas e o intuito destas, que estava errado e necessitava de se encaminhar e mudar os seus comportamentos, assim que terminava a conversa, o DT era alertado outra vez sobre o comportamento recorrente do aluno.

O aluno acabou por ser transferido de escola, pois os seus comportamentos eram inaceitáveis e iam contra todos os valores, principalmente católicos, defendidos pelo externato.

Apesar de ter sido um aluno com quem me relacionei pouco tempo, não o poderia deixar de destacar, porque ao longo do ano letivo acho que foi o caso em que me senti mais impotente, sem saber como agir e interagir.

Na verdade, comigo o aluno sempre foi respeitador e sempre cumpriu as regras nas minhas aulas, quer de cidadania quer de EF, o que tornou a situação mais frustrante, pois senti que poderia ter sido feito algo mais, embora não estivesse ao meu alcance.

Neste caso, por ser uma escola privada, estas situações são pontuais e existem alternativas peculiares para tratar das mesmas, mas numa escola pública existem imensos casos destes e como os alunos têm de continuar na escola, os professores têm de obter estratégias possíveis de implementar para resolver estas questões ou pelo menos para atenuar as mesmas. Mas as questões que coloco são: quais são essas estratégias? Como é que se lida com alunos assim? O que é um professor pode fazer para os ajudar?

Na minha opinião, a nossa formação não nos prepara para lidar com estas situações específicas, de foro mais delicado. Tivemos disciplinas abrangentes, que nos ajudaram a entender o comportamento do ser humano, o cérebro, o organismo, mas nada nos prepara para a resposta a uma situação destas a não ser a experiência científica e clínica. Segundo Jones

(2005)⁷ citado por Thomas, Nelson e Silverman, é a experiência que nos permite reconhecer um erro ao repeti-lo, permitindo-nos corrigi-lo.

O segundo caso foi referente a duas alunas, nº 2 e 5, que são irmãs gémeas e que na continuidade do ano letivo passado, permaneceram com o mau comportamento, desinteresse e falta de respeito, respondendo de modo incorreto e altivo aos professores.

Ambas apresentavam mau comportamento, sendo numa delas mais evidente que noutra. O diretor de turma conversou com a aluna com melhor comportamento, alertou para o fato de não poder amparar tudo o que a irmã dizia ou fazia, que em comparação ao ano letivo passado estavam a ficar piores.

Rego e Caldeira (1998) afirmam que os jovens nestas idades adquirem uma sensibilidade crescente face ao grupo, levando a que as noções de justiça e poder não estejam totalmente focadas no adulto, e conduzindo à tomada de comportamentos que na sua opinião, favoreçam os interesses do grupo, o que propicia situações de indisciplina na aula.

A estratégia implementada neste caso foi chamar e informar o pai da situação para que em casa falasse e tentasse conversar com as filhas, de modo que as atitudes destas mudassem e tivessem um maior aproveitamento em sala de aula.

Mesmo assim, a estratégia não surgiu efeito, pois as alunas continuaram com um comportamento péssimo. A aluna número dois chegou a ser mal-educada com os professores de físico-química e espanhol, tendo mais tarde havido uma reunião com a aluna, com os respetivos professores e com o DT.

No caso da disciplina de espanhol, segundo a professora em reunião de CT a conversa com a aluna surtiu efeito nas suas aulas e o comportamento e atitude melhoraram. Já no caso de físico-química o resultado não foi igual, pelo contrário, a aluna continuou a apresentar divergências com a professora.

O terceiro caso foi referente à aluna nº 13, de nacionalidade brasileira, que apresentava um comportamento aceitável, mas não realizava as tarefas recomendadas pelos professores para casa, nem as dadas em sala de aula, aparentando negligências contínuas.

O quarto caso foi o aluno nº16, que apresentava pouca capacidade de concentração e foco na aula. Era um aluno que se encontrava sinalizado pois necessitava de um programa educativo individual com medidas especiais e adaptadas. Estas foram definidas juntamente

⁷ Jones, F. P. (2005). Pesquisa qualitativa. *Thomas, Jerry R.; Nelson, Jack K.; Silverman, Stephen J. Métodos de Pesquisa em Atividade Física*, 5, 297-312.

em conselho de turma e com a Equipa Multidisciplinar de Apoio à Educação Inclusiva (EMAEI).

Neste caso, para ajudar o aluno recorreu-se ao Decreto de Lei nº54 (2018), que nos indica quais as medidas de suporte à aprendizagem e inclusão. Realizou-se uma ficha de acomodações, que sinaliza os alunos com mais dificuldades na aprendizagem e seleciona as medidas mais adequadas e necessárias, sejam estas universais, seletivas ou adicionais. O nº16 ainda frequentava a sala de estudo e o reforço a português, inglês e matemática.

Para diferenciar a aprendizagem, deve-se fazer chegar um objetivo de forma diferente ao aluno, em resposta às necessidades, estilos ou interesses do mesmo (Heacox, 2006).

O quinto e último caso relevante nesta etapa foi a aluna nº 21. Esta veio da outra turma do 9º ano, teve dificuldade na integração, encontrando-se muitas vezes isolada dos colegas e até mesmo dos professores. Evitava a comunicação, apresentava dificuldades socioeconómicas e alguma falta de higiene.

A integração desta aluna foi uma prioridade e, em reunião de CT, sugeri a realização de trabalho cooperativo nas diversas disciplinas a fim de concretizar esse desiderato.

2.3.2 Cidadania e Desenvolvimento

Segundo o despacho normativo n.º 13- A/2012 de 5 de junho, é possível dar resposta aos desafios escolares estabelecendo currículos através da oferta complementar e promovendo a integração de todos os alunos em diversas áreas, nomeadamente ao nível da cidadania, onde o diretor de turma poderá intervir de forma construtiva dado o seu conhecimento dos alunos e do meio local.

A disciplina de cidadania, embora da responsabilidade do CT, foi definido pela escola que fosse o diretor de turma a lecionar. Não obstante que o restante CT realizasse atividades, seria no DT que se concernia a intervenção relativa às necessidades da turma, transmissão de valores e reflexão de variados temas.

Desta forma, tive como objetivo a participação ativa na leção desta. Para tal fui procurar e verificar os temas a abordar e apresentei-os ao professor responsável discutindo quais as melhores estratégias para abordar os mesmos em sala de aula.

A disciplina de Cidadania e Desenvolvimento faz parte das componentes do currículo nacional e é desenvolvida nas escolas segundo três abordagens complementares: natureza transdisciplinar no 1.º ciclo do ensino básico; disciplina autónoma nos 2.º e 3.º ciclos

do ensino básico; componente do currículo desenvolvida transversalmente com o contributo de todas as disciplinas e componentes de formação no ensino secundário.

A avaliação das aprendizagens na disciplina de Cidadania e Desenvolvimento está enquadrada pelos normativos legais em vigor para cada nível de ensino, isto é, tem avaliação qualitativa no 1.º ciclo do ensino básico e ensino secundário e quantitativa nos 2.º e 3.º ciclos do ensino básico e quantitativa nos 2º e 3º ciclos do ensino básico.

Nesta disciplina esteve integrado um programa de orientação vocacional para os alunos do 9º ano. Este programa serviu para desenvolver um conjunto de ações que visaram clarificar, informar e habilitar os alunos para uma tomada de decisão mais segura e consistente no que dizia respeito ao prosseguimento dos estudos.

O programa de orientação vocacional estava dividido por oito fases, entre os meses de novembro e junho, e contou com a presença da Dra. Filipa, psicóloga do SVP, a dirigir as sessões.

Nesta disciplina, como docente coadjuvante, tive um papel na eleição do delegado e subdelegado de turma, assim como fui eu que informei as normas de sala de aula e do externato.

Nesta primeira fase, não tive um papel tão ativo e fui tirando apontamentos e informações relevantes que me permitiram perceber o contexto da turma em sala de aula, o comportamento dos alunos, a interação entre os mesmos e a postura e atitude de um professor em certas situações.

Esta fase de recolha de dados foi-me bastante útil e ilustrativa nas etapas seguintes em que liderei algumas aulas.

2.3.3 Encarregados de Educação e o seu Envolvimento

De acordo com Zenhas (2004), o DT deve promover atividades frequentes e diversificadas de colaboração com a família, de forma a dar resposta às necessidades de todas estas. Destaca-se o papel primordial da qualidade da comunicação e das relações interpessoais entre o DT e os EE. Os contextos de comunicação mais importantes são os presenciais, nomeadamente as reuniões de EE e os atendimentos individuais, podendo estas constituir espaços importantes de debate entre todos os intervenientes no processo educativo.

A frequência e a qualidade da comunicação estabelecida entre escola-família são determinantes para o desenvolvimento de confiança, sem a qual não pode haver uma colaboração eficaz.

Tentei entender se tal acontecia, apesar de inicialmente não ter tido contato direto com nenhum encarregado de educação, e constatei, em conversa com o Diretor de Turma, que de um modo geral os EE são bastante colaborativos com o externato.

Quando questionado sobre a envolvimento com o desempenho escolar dos filhos e/ou educandos, o professor afirmou não haver uma padronização de comportamentos, pois existem EE muito comunicativos com o DT, mas também há outros que só demonstram interesse quando alertados para irem à escola para resolver algum problema.

O DT, os professores e os EE partilhavam um portal em que se podiam comunicar e em que estes últimos tinham conhecimento das faltas de atraso, material, trabalho de casa e qualquer ocorrência do seu educando.

Importa referir que os EE tinham reuniões regulares com o DT no sentido de conhecerem o progresso escolar e social dos seus educandos, de modo a consciencializar os pais das necessidades efetivas dos alunos no âmbito comportamental e escolar.

O DT dispunha de um horário de atendimento aos pais, uma vez por semana às terças feiras das 14h30 às 15h20 e ainda agendava reuniões fora deste atendimento sempre que o achasse necessário esclarecer um assunto, informar os EE de uma situação importante.

Sabendo que existia esta comunicação entre o diretor de turma e os EE, a questão que se colocava era saber se existia esta mesma ligação entre os EE e os educandos, no sentido de consciencialização e intervenção sobre as necessidades aferidas na reunião com o DT.

O que se idealiza é, portanto, que exista essa comunicação em casa, de modo que a melhoria nos diversos âmbitos, e de acordo com as necessidades dos educandos, seja efetivada.

O meu objetivo foi, numa etapa seguinte, estabelecer contato com os EE para entender qual o papel destes no âmbito escolar dos filhos e como agem perante situações mais peculiares.

2.3.4 Conselho de Turma

O conselho de turma era formado pelos 12 professores da turma, incluindo-me como professora estagiária de EF e coadjuvante da direção de turma, e ainda, por um elemento da Equipa Multidisciplinar de Apoio à Educação Inclusiva. O CT foi sempre dirigido pelo diretor de turma.

Como se pode constatar, era um CT numeroso, que exigia a presença da EMAEI porque existia um aluno, nº16, sinalizado na turma. Os professores há mais tempo na casa foram bastante recetíveis aos novos que tinham acabado de chegar, como no meu caso. Fui muito bem-recebida, procuravam sempre saber a minha opinião e tinham esta em conta, tentavam ajudar-me no que tinha dificuldades. Apresentaram-se sempre dispostos a trabalhar em conjunto e de modo interdisciplinar com as disciplinas que leciono, educação física e cidadania.

Os CT tinham como objetivo detetar e selecionar os maiores problemas e necessidades da turma de forma coesa, unida e interdisciplinar.

Em suma, era um conselho pacífico e construtivo, que trabalhava em equipa e em prol dos alunos. O meu papel natural, facilitado por esta equipa, foi o de “voz ativa” como docente na disciplina de EF e como coadjuvante em CD.

2.3.5 Balanço da 1ª etapa

Na sequência da observação e interação com os alunos, participação nos CT, coadjuvação em CD concluí que o meu foco eram os alunos nº16 e 21, pois era onde tinha hipótese de intervir de forma autónoma. Tal não excluiu a minha intervenção nos alunos nº 2, 5 e 13, em colaboração com o diretor de turma.

Estes alunos foram a minha prioridade na etapa seguinte: elaborei estratégias que visaram um melhor aproveitamento destes e que me permitiram estabelecer um relacionamento positivo com eles.

No que diz respeito aos EE, o DT achou por bem numa fase inicial não intervir nem ter contato com eles de modo a evitar qualquer tipo de constrangimentos, no entanto não foi posta de parte a hipótese de uma interação futura com os EE.

As aulas de CD nesta etapa serviram para tratar da minha apresentação como professora estagiária. Nelas foquei assuntos relacionados com a direção de turma, com o acolhimento dos alunos novos, estabelecimento de regras e debate de temas a ser abordados noutras etapas.

Sendo o CT de turma tão unido, permitiu-me integrar o projeto de Saída de Campo nesta área, facilitando uma análise e apuração de conhecimentos e objetivos das restantes áreas disciplinares.

Como objetivo pessoal enquanto professora estagiária, defini participar na liderança partilhada com o diretor de turma na disciplina de cidadania, nas reuniões de CT e nas reuniões com encarregados de educação, podendo intervir nas mesmas e junto dos alunos.

Dado estas informações, procedi à preparação da 2ª etapa.

2.4 2ª Etapa - Prioridades

O papel do professor é importante na aprendizagem porque funciona como um fator extrínseco no que diz respeito a determinar o sucesso escolar, influencia para uma escola eficaz e tem um impacto diferencial na aprendizagem. Um professor eficaz é inovador, adepto da improvisação, compreende a matéria, reconhece o esforço do aluno e celebra os sucessos alcançados (Silva & Lopes, 2015).

Procurando ter isto em mente, iniciei essa etapa da minha aprendizagem no princípio do mês de novembro e terminou no final de janeiro.

Os objetivos desta fase prenderam-se pela preparação da saída de campo, definição do projeto para CD e participação nas reuniões de CT e EE.

Segundo Boavista e Sousa (2013), entre as várias competências inerentes ao diretor de turma, encontram-se a capacidade de diálogo e tolerância, duas competências que na minha opinião são postas à prova nestes dois momentos, as reuniões com os encarregados de educação e nos conselhos de turma.

No entanto, a prioridade de intervenção na direção de turma focou-se na tutoria do aluno nº 16 e do nº 21, problemas identificados, portanto já na primeira etapa.

2.4.1 Alunos

Dentro de todos os casos classificados como casos especiais, decidi que para a minha intervenção ser eficaz na Direção de Turma, deveria consolidar a tutoria do aluno número 16 e da aluna número 21.

O aluno nº 16, referido como quarto caso especial na primeira etapa, era um aluno que necessitava de mais acompanhamento, atenção, adaptações em algumas disciplinas e que possuiu um PEI (Programa Educativo Individual). A aluna número 21, referida como quinto caso na primeira etapa, apresentava dificuldades económicas, sociais e escolares.

No que diz respeito ao aluno nº 16, participei na realização do formulário de sinalização para a EMAEI, visto este aluno tinha necessidade de um RTP (Relatório

Técnico-Pedagógico). A estratégia utilizada para o acompanhamento deste aluno foi a verificação de participação nos reforços de matemática, português e inglês, o desenvolvimento dela nas respetivas disciplinas, se ele cumpria todas as tarefas em sala de aula e de casa e se, com as adaptações feitas pelos professores, ele conseguia ou não realizá-las com mais facilidade.

Foi pedido às professoras de português, matemática, inglês, físico-química e história que entregassem uma grelha no último CT do 1º período com as medidas seletivas utilizadas com o aluno nas suas aulas, para se preencher o RTP.

Constatei nesse CT que as medidas aplicadas estavam a ter resultados, pois o aluno, apesar das dificuldades, com a ida aos reforços e com o seu esforço não teve nenhuma negativa no final do período.

Continuei a acompanhar o aluno ao longo do ano, falando com os outros professores e coadjuvando o DT na elaboração de relatórios e de outros documentos necessários para a implementação de medidas extraordinárias de aprendizagem.

No que diz respeito à aluna nº 21, esta era muito reservada, e por isso tive como primeiro desafio e objetivo ganhar a sua confiança. Estabeleci um relacionamento positivo e próximo com a aluna, demonstrando empatia e examinando as suas preocupações. Procurei provar o meu interesse por ela e pelas suas atividades, prestando atenção e dando algum afeto, apoio e valor às suas ações, de modo a evitar que a aluna sentisse algum tipo de julgamento ou de culpa.

Haskins (2000) refere que a melhor forma de promover uma boa educação é criar um bom relacionamento professor-aluno. Defende ainda que a credibilidade do professor face aos seus alunos é fundamental para que os mesmos considerem que a aula é produtiva e que dela possam sair com mais e melhores aprendizagens.

Ainda como objetivo para esta aluna, estabeleci trabalho cooperativo com colegas que já se encontravam há mais tempo no SVP, e utilizei como estratégia inicial colocá-la na sala junto ao colega número 4, dado que ela demonstrava empatia para com este.

Nas aulas de cidadania, utilizava os debates para que ela participasse mais, chamando-a e perguntando-lhe diretamente a opinião, tendo sempre o cuidado de não forçar demasiado a sua exposição.

Na disciplina de EF, na organização dos grupos heterogéneos, evidenciei a facilidade da aluna nos jogos desportivos coletivos. Esta evidência fez com que ela se sentisse útil na sua prestação perante os colegas, pois ao colaborar com estes percebeu que o trabalho

cooperativo era recíproco, que eles também a podiam ajudar nas matérias de EF e restantes disciplinas em que ela apresentava mais dificuldades.

Foi um trabalho desenvolvido durante todo o ano letivo, que mostrou resultados positivos. A aluna interagiu mais com os colegas e com os professores, participava nas atividades do DE, tanto individuais como de equipa, inclusivamente demonstrava mais interesse por aprender e fazia um maior esforço para realizar as tarefas mostrando uma maior motivação quer nas aulas de EF quer nas outras aulas.

A aluna também apresentava alguma falta de cuidados de higiene, perceptíveis devido ao seu odor. Em EF, de forma discreta alertou-se mais uma vez todos os alunos para o fato que no final de EF tinham de tomar banho, pois este é um fator imprescindível para a saúde e bem-estar. O DT também conversou com o EE sobre esta situação, ao qual este disse que iria estar mais atento e “obrigar” a aluna a ter mais cuidados.

Durante uma reunião do CT foi detetado e referido pela professora de inglês, que esta aluna apresentava dislexia, desta forma foram discutidas estratégias a utilizar e adaptadas às suas necessidades, visto ter ainda a dificuldade da sua língua materna não ser o português.

Os professores concordaram estar mais atentos e apresentar estratégias para a aluna, caso nas suas disciplinas se verificasse essa necessidade. O DT comprometeu-se em reunir com o EE, no sentido de abordar o caso e de o aconselhar a consultar um especialista.

Este trabalho do CT, nomeadamente da docente de inglês, foi fundamental, no sentido de alertar os restantes colegas para situações semelhantes a estas.

Pedi aos restantes professores do CT para que, para ambos os alunos, 16 e 21, utilizassem o reforço positivo, ou seja, o elogio e a valorização do esforço. Após alguns dias da implementação das estratégias já se tinham verificado alguns efeitos benéficos.

Devido ao mau comportamento e a falta de educação para com a professora de Educação Física, de Físico-Química e com Diretor de Turma por parte das alunas nº2 e 5, e uma vez que as estratégias implementadas não surtiram efeito, estas foram dispensadas da escola por dois dias, por modo a refletirem sobre o que se passou e para voltarem com outra atitude.

Esta decisão foi tomada pelo DT, pelo coordenador de diretores de turma e pelo diretor da escola, foi conversada e comunicada aos pais durante uma reunião em que as alunas também estavam presentes, para que estas percebessem e assimilassem a gravidade da situação.

Estrela (1991)⁸, citada por Rego e Caldeira (1998), refere que os comportamentos de indisciplina podem ser divididos em dois tipos: o primeiro refere-se a comportamentos de pouca gravidade, como falar fora do tempo ou de forma inoportuna, mas que se repetem com muita frequência, enquanto o segundo se refere a comportamentos graves como o abuso verbal ou agressões, mas que são esporádicos. Note-se que, no destas alunas, começávamos a estar perante a segunda situação, daí uma atitude mais drástica por parte do SVP.

Nesta etapa, houve ainda a chegada dos novos alunos nº 22 e 23, ainda numa avaliação inicial. Eles vinham da escola do Brasil com observações bastante favoráveis relativamente às suas notas e tiveram apoio extracurricular prévio à vinda para o SVP. Porém, rapidamente foram identificados em CT com dificuldades nas disciplinas em geral, sendo que a professora de matemática, português e espanhol propuseram a comparência destes no apoio, além da sugestão, por parte da professora da disciplina de inglês, destes frequentarem aulas desta língua fora do externato.

2.4.2 Cidadania e Desenvolvimento

A Estratégia Nacional de Educação para a Cidadania é implementada através da disciplina de Cidadania e Desenvolvimento lecionada nos anos iniciais de cada ciclo de ensino e, gradualmente, consoante o definido pelo Decreto-Lei nº 55/2018, de 6 de julho. Pretende-se que os estudantes desenvolvam e participem ativamente em projetos que promovam a construção de sociedades mais justas e inclusivas, no quadro da Democracia, do respeito pela diversidade e da defesa dos direitos humanos.

Nesta etapa, os alunos iniciaram as suas reuniões com a psicóloga para o projeto de orientação vocacional. O meu objetivo concreto foi ajudar os alunos na sua decisão e visão do futuro bem próximo. Para tal estive presente em algumas das aulas dadas pela psicóloga e junto desta tentei perceber de que forma podia eu abordar este tema nas aulas de cidadania.

O objetivo nesta área foi definir o projeto geral da turma em conjunto com o professor principal e incentivar os alunos para uma participação mais ativa. O tema definido para o projeto foi o voluntariado, devido ao fato dos alunos demonstrarem um grande interesse neste tema, já também anteriormente referido por eles em algumas aulas.

⁸ Estrela, M. T. (1991). Investigação sobre a disciplina/indisciplina na aula e formação de professores. *Revista Inovação*, 4(1), 29-48.

Segundo Heacox (2006), um ensino diferenciado deve ser flexível e variado, ou seja, os alunos devem ter oportunidade, sempre que apropriado, de escolha sobre as maneiras como irão aprender e como farão a demonstração do aprendizado. Neste caso e durante o meu estágio, procurei aplicar esse conselho através da seleção de tópicos que os alunos desejavam explorar em maior profundidade.

O subtema deste projeto foi os sem abrigo, as mães solteiras e jovens e as crianças hospitalizadas e órfãs. Os alunos procuraram saber de que forma podiam intervir para ajudá-los e foram os próprios que ligaram para algumas associações, colocando questões de modo a saberem se aceitavam trabalhar com alunos do 9º ano ou como podiam interceder.

Este projeto teve como propósito a socialização, interação/apoio com outras pessoas, de forma a tornar o seu dia diferente e, ainda, a possibilidade de os alunos explorarem e trocarem experiências de realidades diferentes às suas.

Este projeto foi aplicado em 3 fases como se pode verificar no quadro abaixo:

Quadro 12- Fases do Projeto de CD

Projeto: Um Sorriso de Cada Vez	
1ª Fase	Estabelecer contato com as associações pesquisadas (ex.: ajuda de berço, casa do Gil, hospital Santa Maria...)
2ª Fase	Relacionar os tipos de associação com temas de cidadania: media, direitos humanos, saúde, voluntariado, mundo do trabalho.
3ª Fase	Realizar atividades com o grupo alvo identificado (duas manhãs por período).

A primeira fase do projeto foi iniciada em novembro, os alunos formaram grupos e cada grupo entrou em contato com determinadas associações, sendo elas a Ajuda de Berço, a Casa do Gil, o Instituto Português de Oncologia – ACREDITAR, a TIC pediátrica, a CASA, a ACA e a CVEP. Esta fase que não correu como esperado pelo compreensível fato de que as associações não aceitaram trabalhar com os alunos porque eles eram menores de idade.

Devido a este contratempo, eu e o DT intervimos para que houvesse hipótese de seguir em frente com o projeto. Entrámos nós em contato com algumas das associações. As respostas foram de certa forma reconfortantes, apesar de não haver nenhuma confirmação de se poder intervir diretamente. Algumas das associações pediram mais informações e quiseram reunir connosco.

Devido a este impedimento, sugeri ao DT que cada grupo de trabalho escolhesse um tema dos já referidos (media, direitos humanos, saúde, mundo do trabalho) e que os relacionassem com o projeto em que estavam a trabalhar, o voluntariado.

Nesses trabalhos, os alunos tinham de criar uma pergunta no final de cada apresentação que gerasse um debate.

A ideia apresentada foi do agrado dos alunos. Desta forma, as aulas em que os alunos não estavam com a psicóloga a abordar a orientação vocacional, realizavam uma apresentação com o máximo de 10 minutos, debatendo entre eles o assunto durante o resto da aula.

Todo este trabalho e projeto seguiu uma estratégia de ensino complexa, em que o professor estimulou o pensamento dos alunos e com eles se envolveu ativamente no estudo (Heacox, 2006).

2.4.3 Encarregados de Educação e o seu Envolvimento

Ainda segundo Heacox (2006), o passado dos alunos e as suas vidas em contexto familiar têm efeito profundo no desempenho escolar.

Tendo isto em clara conta, o meu objetivo nesta área foi estabelecer contato direto, se possível, estável e sólido com os EE através da minha presença em reuniões entre EE e DT.

Nenhum EE se opôs à minha presença nas reuniões e incluíram-me de forma participativa, recorrendo por vezes à minha opinião no que me dizia respeito enquanto professora de EF e coadjuvante da direção de turma.

2.4.4 Conselho de Turma

O meu objetivo foi participar presencial e ativamente nas reuniões de conselho de turma, através do meu papel de docente estagiária. Reuni-me antes de cada reunião com o meu professor orientador e responsável da turma para discutirmos alguns pontos de relevância a apresentar em reunião e chegarmos à concordância dos mesmos.

No CT do final do primeiro período iniciei a minha participação ativa, li as notas de todos os alunos, confirmando com os professores que a pauta estava correta e procedendo à identificação do número de alunos em risco com mais de duas negativas.

Os alunos nº 1, 2, 3, 13, 19 e 21 apresentavam, pelo menos, duas negativas, o que era grave, pois estavam num ano muito importante, ano de final de ciclo em que tinham exames.

No que diz respeito à interdisciplinaridade existiu o projeto entre EF e inglês, referido no capítulo da lecionação e um projeto entre TIC e Educação Visual.

O meu projeto nesta área, a Saída de Campo, foi relacionado com o CT, mais especificamente com a interdisciplinaridade com algumas das disciplinas (o que também me ajudou nas tutorias dos números 16 e 21).

2.4.5 Balanço da 2ª Etapa

Na sequência de observação e interação com os alunos, na participação nos CT e na coadjuvação em CD, verificou-se que as estratégias utilizadas com os alunos nº16 e 21 estavam a ter sucesso.

O aluno nº16 nesta fase já tinha o RTP atribuído e, desta forma, todas as novas adaptações utilizadas estavam a surtir efeito.

Relativamente à aluna nº 21, o fato de a ter colocado como um elemento forte nos JDC foi positivo. Ela sentiu-se útil na prestação dos colegas, colaborou mais com estes e percebeu que, assim como ela pode ajudar os outros a evoluir, ela própria também poderia evoluir, caso aceitasse a ajuda dos outros e se empenhasse.

Também relativamente aos cuidados de higiene, notou-se uma grande melhoria após o encarregado de educação ter sido alertado e de os professores de EF terem insistido nos banhos pós aula.

Acerca das alunas nº 2 e 5 que foram dispensadas da escola devido ao seu mau comportamento e à falta de educação apresentada, regressaram com uma atitude e postura diferentes, para melhor, o que tem facilitado nas aulas e, notoriamente, na melhoria de resultados.

Segundo Omote, Thiguri e Moenga (2015), a intervenção para a indisciplina pode ser de dois tipos: o castigo ou a recompensa pelo bom comportamento. No caso destas alunas, o castigo mostrou ser o mais adequado e eficaz.

Os alunos nº 22 e 23, recentes na escola e na turma, integraram-se muito bem, mas apresentavam dificuldades na maioria das disciplinas, pois a matéria e o ensino eram muito distintos do seu país de origem.

Em cidadania, os alunos escreveram cartas para apresentar à associação “Ajuda de Berço” e ao hospital Santa Maria, contendo os objetivos, a duração e a frequência do projeto.

Fiquei bastante satisfeita com os resultados desta etapa, pois as prioridades que defini de acordo com as necessidades da turma foram proveitosas.

Passei a liderar e a ter uma maior autonomia nas aulas de cidadania e tive uma maior participação nas reuniões com EE e nos CT. Toda a informação e partilha ajudou-me bastante na preparação da saída de campo.

Dado estas informações, e tendo em consideração as palavras de Heyneman (1996)⁹, que afirma que as práticas dos professores possuem um importante poder de influência sobre o sucesso, em especial, dos alunos mais débeis a nível socioeconómico (Azevedo, 2013, p.4), procedi à preparação da 3ª etapa, consolidando o desenvolvimento obtido na 2ª etapa. De fato, a qualidade dos professores e da escola é o fator mais intenso para a aprendizagem, não menor que a influência paternal.

2.5 3ª Etapa – Progresso

Esta etapa iniciou no mês de fevereiro e terminou no final de março.

Os meus objetivos nesta etapa, além dos já mencionados em fases anteriores (como participar nas reuniões com os EE e no CT de forma ativa, sabendo que o sucesso escolar reúne uma grande complexidade social e política porque se refere a um determinado conjunto de influências, nomeadamente o quadro social das famílias, o quadro institucional da escola e o clima (Azevedo, 2013), foram, além desses, o desenvolvimento e intervenção no projeto de cidadania e o sucesso escolar dos alunos. Este último surgiu naturalmente, ao confirmarem-se nas avaliações intercalares do CT situações críticas de alunos com pelo menos três menções negativas.

No entanto, e sem desatender estas preocupações de grupo, a minha prioridade nesta etapa manteve-se na tutoria do aluno nº 16 e do nº 21 e na saída de campo, como projeto interdisciplinar.

2.5.1 Alunos

No que diz respeito ao aluno nº 16, verifiquei através de conversas informais com as docentes de matemática, português e inglês que este esteve presente nos reforços e que ele efetuava todas as tarefas em sala de aula e os trabalhos para casa com as adaptações realizadas pelos professores, com sucesso.

Ainda para acompanhar de forma mais próxima o progresso do aluno, falava com ele nos dias em que tinha as aulas de matemática, português e inglês, tendo como objetivo

⁹ Heyneman, S. (1996). *The Search for School Effects in Developing Countries*. Washington DC: World Bank, Economic Development Institute, Seminar Paper nº33

aumentar os índices de auto motivação e confiança nas suas capacidades para melhorar o seu desempenho escolar.

Durante a reunião de conselho de turma de avaliação intercalar, no dia 20 de fevereiro, constatou-se que apesar dos esforços dos professores e do aluno e deste apresentar progressos, este faltava às aulas com alguma frequência, perdendo matéria nova e momentos de avaliações formais.

Com esse intuito tutorial, procurei saber junto do diretor de turma e do aluno o que se passava. Constatei que o aluno tinha faltado devido a problemas de saúde, razão pela qual também não tinha participado ativamente nas aulas de EF.

Neste caso, procurou-se falar com o EE e pedir para que as consultas ou exames fossem marcadas fora do horário escolar, de modo a não prejudicar o desempenho escolar do aluno nem a sua saúde. Igualmente se instou o aluno a solicitar aos professores e colegas ajuda de modo a recuperar a matéria perdida.

No que diz respeito à aluna nº 21, a minha relação com esta progrediu, havendo uma maior confiança e um maior diálogo entre as duas. Foi uma aluna com bastantes problemas familiares, económicos, alguns de saúde e que teve bastantes dificuldades em aceitar certas regras e a sua realidade atual.

A estratégia utilizada de colocá-la na sala junto ao colega número 4 inicialmente correu bastante bem, ajudaram-se mutuamente, mas a aluna continuou pouco participativa em sala de aula. Em EF, contudo, foi notória uma maior participação.

Nesta etapa e na reunião de conselho de turma de avaliação intercalar, no dia 20 de fevereiro, constatou-se que a parceria com o aluno nº4 passou a ser desvantajosa em algumas disciplinas, nomeadamente em EF. Houve que separá-la do colega, sendo evidente a distração e a constante brincadeira quando estavam os dois juntos.

Em CT foi outra vez referido a grave dislexia que a aluna apresentava e que esta desistia com muita facilidade quando não conseguia fazer algo.

Voltei a recorrer aos professores pedindo que utilizassem reforço positivo, ou seja, o elogio e a valorização do esforço, e que igualmente tentassem usar e adequar estratégias e metodologias, de forma a ajustar o processo de aprendizagem às características de dislexia da aluna, apesar de não confirmada por um especialista.

Pedi, especificamente, que se utilizasse um maior questionamento e interpelação durante as aulas, permitindo a própria aluna identificar e tomar decisões corretas indo de encontro à segunda fase do Modelo de Instrução Direta.

O Modelo de Instrução Direta (Azevedo, 2013) vai ao encontro das orientações expressas nos PNEF – Planeamento por Etapas. Este modelo é explícito, sistemático e está organizado em três fases: modelagem, prática dirigida e prática autónoma, o que permite ensinar aos alunos a adotarem um processo de aprendizagem ajustado ao seu nível de conhecimentos.

Azevedo (1993) considera que o reforço deve ser considerado como uma informação sobre os resultados prováveis do próprio desempenho, porque a tríade informação - *feedback* - reforço positivo influencia a motivação do aluno.

Penso que a saída de campo teria sido muito importante para estes dois alunos, para o aluno nº16 porque apresentava bastante dificuldade em se expor e em sair da sua zona de conforto, e igualmente para a aluna nº21 porque ainda não se integrara totalmente na turma e na escola. Tal experiência teria proporcionado estas situações...

Segundo Azevedo (2013), os professores têm de cuidar dos percursos escolares de cada um dos alunos com o cuidado máximo que uma escola pode desenvolver e aplicar. A diferenciação pedagógica otimiza a aprendizagem enquanto processo de desenvolvimento da inteligência e da criatividade dos docentes e enquanto capacitação progressiva dos alunos: todos são capazes e, para cada um, há sempre processos de aprendizagem a desenvolver.

Ciente disto, teria apreciado a experiência pedagógica e escolar da saída de campo que, em estado de pandemia, não foi possível vivenciar com as turmas...

2.5.2 Cidadania e Desenvolvimento

Nesta etapa, os alunos continuaram as suas reuniões com a psicóloga para o projeto de orientação vocacional.

O meu objetivo nesta área foi abordar o tema da Violência no Desporto e do *bullying* nas aulas de Cidadania. Para tal recorri ao documento presente na Unicef: “Princípios dos direitos da criança no desporto”. Os alunos, à vez, leram em voz alta alguns pontos mais pertinentes e fizeram exercícios com questões que geraram debate sobre o assunto.

Relativamente ao projeto dos alunos “Um sorriso de cada vez”, reunimos com as associações e, apesar de não ter sido aceite uma intervenção direta, quiseram colaborar connosco. Os alunos criaram uma lista das necessidades da associação “Ajuda de Berço” e a partir desta lista distribuíram os artigos por turmas do 2º e 3º ciclo.

A turma dividiu-se em grupos e foram apresentar às salas o projeto, pedindo a contribuição das turmas na angariação dos itens, especificando o que cada turma deveria trazer e até quando, para posteriormente entregarem à associação.

2.5.3 Encarregados de Educação e o seu Envolvimento

Mantive a participação nas reuniões com os EE, sentindo-me cada vez mais incluída e com voz ativa.

Segundo Wang, Heartel e Walberg (1994), que elaboraram 28 fatores de influência de aprendizagem, o professor é a chave de aprendizagem dos alunos, sendo o que mais ajuda, ou não, o aluno a aprender, aparecendo inclusivamente à frente dos fatores familiares (1-Gestão da turma; 2-Processos metacognitivos; 3-Processos cognitivos; 4-Meio social e apoio dos pais...). Claro que estes não deixam de ser essenciais para complementar e ajudar o professor no processo de aprendizagem e na identificação de necessidades do aluno, merecendo cada qual o seu lugar e peso na complexa tarefa da formação.

Através das reuniões, apercebi-me que estes pensadores da educação estavam certos. Decerto, o sucesso e percurso escolar dos alunos dependem muito do DT, do CT e da gestão que estes fazem da turma, assim como dos estímulos e estratégias utilizadas. No entanto, os EE fazem parte e têm um papel importante no êxito dos seus educandos, sendo muito relevante o fato de haver interesse, respeito, apoio ao trabalho em casa. Um trabalho conjunto com os professores faz a toda a diferença!

Tive a possibilidade de comprovar que os alunos que têm EE mais presentes, com os mesmos valores e objetivos, têm um melhor desempenho ou, pelo menos, uma maior motivação e sentido de responsabilidade em relação aos seus resultados, ao esforço e ao caminho que estavam a seguir.

2.5.4 Conselho de Turma

O meu objetivo manteve-se em participar presencialmente e ativamente nas reuniões de conselho de turma, através do papel de docente de EF da turma do 9ºano e de coadjuvante da direção de turma.

No CT de avaliação intercalar constatou-se que dos 22 alunos, 10 tinham duas ou mais negativas e desses 10, 8 tinham mais de três negativas. Foi pedido aos professores para

orientarem o estudo destes alunos, através de tarefas extra, um questionamento mais efetivo e direcionado e a participação desses alunos nas aulas de reforço de matemática e português.

Decidiu-se separar os alunos nº 4 e 21 exceto às disciplinas de espanhol, português, língua não materna e inglês, exceções em que estes apresentavam bons e melhores resultados estando juntos.

Zins (2004) refere que o sucesso escolar é uma construção social, dependendo da competência científica do professor, dos ambientes seguros, das relações entre professor-aluno, das estratégias de ensino, do trabalho de grupo dos professores e familiares e o estímulo positivo para a aprendizagem, da implicação dos alunos nos seus processos de aprendizagem e dos alunos conscientes das tarefas que lhes são atribuídas.

Tendo em conta o que o autor acima mencionou, penso que a realização da Saída de Campo nesta etapa viria realmente reforçar as relações e dar um incentivo positivo aos alunos, contribuindo para que estes tivessem um maior êxito no seu percurso escolar. Porém, tudo é dinâmico e a instituição escola também: portanto, adaptamo-nos às vicissitudes.

2.5.5 Balanço da 3ª Etapa

Nesta etapa, o foco teria sido finalizar a preparação da saída de campo e colocar esta em prática para ajudar os alunos nº 16 e 21. Como é sabido, dados os constrangimentos provocados pela pandemia, não se realizou a saída de campo.

O aluno nº 16 progrediu, mas de forma pouco evidente, uma vez que faltou a algumas avaliações e aulas com matéria nova. Tornou-se complicado verificar uma evolução e abordá-lo numa tentativa de arranjar estratégias. No entanto as suas notas foram todas positivas e apresentou um menor desconforto em apresentações orais.

A aluna nº 21 progrediu de uma forma mais evidente, pois a prática dirigida com base Modelo de Instrução Direta fez com que a aluna participasse mais e colaborasse mais com os colegas. Tal só foi possível devido ao trabalho colaborativo do CT que através de observação e aplicação de estratégias contribuiu para o sucesso e evolução da aluna.

Ferreira (2010) considera que a observação das estratégias e raciocínios do aluno durante a execução de uma dada tarefa, decorrentes das questões colocadas pelo professor, permitem-lhe diagnosticar as dificuldades e os erros dos alunos, podendo assim intervir por antecipação.

Com base na informação recolhida e sugestionada por esta orientação, tracei novos objetivos que consistiram numa maior participação por parte do aluno nº 16 e da aluna nº 21,

delineei novas estratégias passando pela utilização da terceira face de instrução direta, a prática autónoma, proporcionando múltiplas ocasiões de prática e de aprendizagem para consolidar o seu progresso.

O trabalho até aqui desenvolvido (o plano para a quarta e última etapa) previa a implementação e balanço do projeto de voluntariado. Tinham sido também identificados, ao longo da 3ª etapa, outros alunos com mais de 3 notas negativas. Como tal, a intenção pedagógica do CT focou-se no apoio ao sucesso escolar dos alunos ao longo da quarta etapa, de modo a que melhorassem as suas notas e pudessem efetuar os exames, transitando de ano.

2.6 4ª Etapa - Produto

Esta etapa final estava prevista realizar-se de 14 de abril a 4 de junho.

Nela, o meu objetivo principal era consolidar os progressos dos alunos nº 16 e nº21, procurando que mudassem de ciclo e de ano mais autónomos, confiantes e com uma capacidade social mais desenvolvida. Igualmente ambicionava implementar o projeto de cidadania e avaliar positivamente os resultados dos alunos, além da integração dos alunos nº 22 e 23.

Estava previsto averiguar, através de reflexões individuais dos alunos nº16, 21, 22 e 23, como se sentiriam na saída de campo, quais as fragilidades e facilidades que experimentaram.

De forma a verificar se os alunos 16 e 21 estavam mais autónomos, tencionava que cada um deles fizesse apresentações de trabalhos de grupo em cada disciplina, expondo-se de forma mais ativa.

Iria solicitar em CT que os docentes pedissem de forma informal o caderno aos alunos com negativas, para se observar quais as dificuldades apresentadas nos exercícios realizados e, assim, poder-se definir e ajustar estratégias de reforço do seu processo de aprendizagem, ajudando no sucesso escolar destes.

Pretendia também, em conselho de turma, a fixação de objetivos que iam para além deste ano letivo, tais como elaborar planos, criar sessões extra, pedir aos professores que as estratégias e os modelos de intervenção fossem mantidos em anos letivos seguintes e que se fizesse o melhor em prol do melhor para o aluno.

Com o acontecimento mundial Covid19, os objetivos anteriormente traçados, ou pelo menos as estratégias e “caminhos” escolhidos, já não eram viáveis.

Deste modo, procedeu-se à realização de novas estratégias para alguns dos objetivos já pré-estabelecidos.

As aulas de cidadania começaram a ser realizadas virtualmente, uma vez por semana e com uma duração de 40 minutos. Estas aulas serviam para abordar assuntos relacionados com os alunos e com as outras disciplinas, mas também para os alunos realizarem alguns trabalhos de pesquisa e ainda a participação em algumas palestras, consideradas relevantes.

Devido à situação, a minha atuação na área de DT deixou de ser tão ativa, pois nas aulas virtuais, apesar de presente e poder ter a palavra, quem a dirigia era o professor principal.

O contato real com os pais extinguiu-se, passando a ser realizado por e-mail, ao qual só o diretor de turma é que tinha acesso. Do mesmo modo, e apesar de involuntário, a minha relação com os alunos também foi abalada, pois apesar de estar presente e de eles comunicarem comigo durante as aulas, não existia o contato diário e a facilidade proximal e emocional a cada um dos alunos.

Devido ao cancelamento da Saída de Campo, os alunos ficaram muito tristes. Estavam muito entusiasmados com esta atividade e os constrangimentos nacionais de confinamento começavam a pesar. De modo a contrabalançar esta situação, propus que os alunos fizessem uma pequena redação sobre a importância das atividades de exploração da natureza e que depois a apresentassem de forma livre e original.

De forma a consolidar o sucesso escolar dos alunos, foi pedido aos professores de português e ciências que aceitassem e contabilizassem a redação como um trabalho extra, para os alunos que se encontravam em risco de reprovarem e/ou com notas baixas a estas disciplinas.

2.6.1 Balanço da 4ª Etapa

Nesta área, não foi claramente possível concretizar o que era desejado para esta etapa. Não foi possível uma recuperação, validação nem mesma a aplicação de matérias críticas que permitissem realizar os objetivos específicos.

Nesta etapa não foi possível prever o sucedido, mas foi viável resolver o que era possível através de novas estratégias, pois antecipar não é prever, mas preparar uma resolução de problemas que sabemos que se irão colocar, embora não se saiba quando, como e com quem.

Neste caso, só tínhamos de mudar o método e adequar, porque alguns dos problemas já os tínhamos identificado, sabíamos a quem pertencia, só não sabíamos como atuar numa situação tão inesperada e incomum como uma pandemia.

Apesar do sucedido, penso que as alternativas criadas e utilizadas foram de forma a beneficiar o percurso escolar dos alunos e de forma a minimizar as limitações geradas pela crise pandémica. Cabe ao professor ter uma boa capacidade de análise dos alunos para saber o que fazer para o aluno permanecer motivado e curioso pelo saber.

A direção de turma sempre foi uma das áreas que me causou mais inquietação, pois como referi anteriormente, penso que – na universidade- não tivemos uma formação suficiente e preparatória para lidar com certo tipo de situações. Felizmente, tive um orientador escolar que instigou para uma participação de forma ativa e autónoma, pondo-me a par de tudo o que se passava com a turma e permitindo-me desde o início ter “voz” nesta área.

Considero que os meus verdadeiros desafios nesta área foi o caso do aluno nº 10, que foi mais problemático, mas que se foi embora ainda no primeiro período. Realço ainda o caso do aluno nº 16 que me preparou para lidar com problemas burocráticos relacionados com realização de documentos de medida de suporte à aprendizagem e inclusão.

Este último foi um grande desafio devido à realização do RTP, algo que nem o meu orientador ainda tinha feito, algo que elaborámos em conjunto. A própria EMAEI me chamou para participar, para ajudar, para ter presença construtiva. Foi algo sem dúvida muito trabalhoso, mas que me ensinou muito, e registo-a como uma experiência enriquecedora.

Esta tarefa em conjunto foi sumamente gratificante e responsabilizante: a equipa, o DT a pedirem a minha opinião, a valorizarem a minha prestação, o ter sido muito ativa, foi sem dúvida um trabalho de grande cooperação que me revigorou profissionalmente, mormente sendo eu ainda uma estagiária.

Segundo Heck e Williams (1984), a interação real entre os professores é vital para o crescimento profissional e para o desenvolvimento do programa educativo. A interação promove-se e é facilitadora num ambiente onde se estabelece uma relação de confiança entre os colegas. Fui disso testemunha grata.

Todos os problemas identificados ao longo das etapas foram resolvidos, com algum trabalho, mas de forma calma. Todo o trabalho interdisciplinar exigiu um pouco mais, em que o esforço teve de ser maior, proporcionando uma constante pesquisa, procura pelo interesse dos outros professores e aprovação do que propunha, tendo de evidenciar sempre os benefícios para alunos e professores.

Neste ponto, destaco o primeiro trabalho realizado com inglês e EF, que muito exigiu em termos de coordenação e organização, toda uma logística de apresentações, horários e percentagens de notas, mas que teve um desfecho, simplesmente maravilhoso de assistir. Foi um trabalho instrutivo, proveitoso, ainda por cima, divertido para os alunos, para mim e para a professora de inglês, tendo inclusive contado para a classificação final das duas disciplinas.

Por outro lado, não posso deixar de insistir, que para mim, o desempenho e aprendizagem do papel de diretor de turma, abrangente e completo, fez parte da tal “formação” curricular ausente, mas tão necessária à prática de um docente estagiário.

Em suma, apesar do constante questionamento e reflexão (pois, como posso fazer bem o que tenho de fazer se não sei como fazer?) considero que o trabalho desenvolvido foi francamente feliz e positivo.

Tal como o professor Bom (2017) nos ensinou, a atitude do professor e do aluno face à prática e ao erro é o que nos leva a aprender.

Os meus objetivos nesta área no início do estágio foram cumpridos, isto é: participar no máximo de funções possíveis, observar e aprender o que um DT é e deve fazer, assim como perceber a logística, o quotidiano, em última instância, a verdadeira realidade de um professor.

2.7 Importância das Saídas de Campo

O ensino e a aprendizagem são como duas faces da mesma moeda, não funcionam como processos antagónicos, mas sim sinérgicos na procura da aquisição de conhecimentos e competências por parte de professor e alunos (Azevedo, 2013).

Na minha ótica, esta observação é lapidar, pois o ensino e aprendizagem não existem um sem o outro. Um bom professor e profissional pode transmitir os seus conhecimentos através do ensino, mas está sempre a aprender, assim como o aluno, apesar de estar em fase de aprendizagem, também pode ensinar.

Desta forma, cabe ao professor dispor oportunidades de aprendizagem diversificadas de modo a facilitar o aprendizado dos alunos.

Cuesta (2009) refere que, como instrumento didático, as saídas de campo têm um forte valor educativo e social. Estas são definidas como experiências educativas realizadas em grupo e que implicam a deslocação para outros espaços, nas quais a escola tem obrigação de oferecer a cada aluno instrumentos necessários para desenvolver as suas capacidades.

Segundo Hattie, Marsh, Neil e Richard (1997)¹⁰ citados por Harun e Salamuddin (2014), a educação ao ar livre ajuda no bem-estar geral da adolescência, pois tem um impacto positivo na liderança, no percurso académico, na condição física e na personalidade e relacionamento interpessoal.

Igualmente Hayden (2009) afirma que o trabalho fora da aula pode ajudar os alunos a melhorar o seu desempenho através do desenvolvimento de competências pessoais e sociais.

Todos estes autores confirmam que essas mudanças são mais permanentes do que outros métodos de educação e que são valiosas para ajudar no processo de ensino-aprendizagem da educação formal em sala de aula.

Segundo Lozano et al. (2016), a natureza potencia o desenvolvimento de aspetos psicológicos, sociológicos, físicos e educativos ou formativos, permitindo ao aluno ver-se capaz de superar diversas tarefas didáticas, e levando ao aumento de autoestima, confiança, bem-estar e autonomia.

A exploração da natureza fomenta também a cooperação de grupo, a comunicação, o respeito, gera um sentimento de pertença ao grupo, o conhecimento das próprias capacidades e limitações de cada individuo (Caballero, 2012).

A saída de campo, como metodologia de ensino, permite vislumbrar novos horizontes, associando a teoria com a vivência, fazendo sentir e guardar o espaço na memória e no coração (Becker & Batista, 2019).

Esta mesma ideia é reforçada por Gonçalves (2016), ao afirmar que uma pedagogia que promova a articulação curricular permite desenvolver um ensino de qualidade, proporcionando uma aprendizagem completa e coesa.

As saídas de campo contribuem, portanto, para uma educação ambiental dos alunos, favorecendo uma consciência de proteção e de uso sustentável do meio natural. Estas atividades melhoram ainda a aprendizagem dos alunos, a aquisição de aptidões e um desenvolvimento social e pessoal através do contato com o ambiente, contribuindo para uma educação cívica melhor.

Del Carmén e Predinaci (1997) afirmam ainda que as saídas de campo permitem ao aluno explorar e conhecer o meio que o rodeia, uma vez que possibilita que estes conquistem conhecimento da complexidade, diversidade e a multiplicidades de variáveis existentes.

¹⁰ Hattie, J. A., Marsh, H. W., Neil, J. T. & Richard, G. E. (1997). Adventure Education and Outward Bound: out-of-class experience that has a lasting effect. *Review of Educational Research*, 67, 43-87.

Concluo, assim, que este tipo de atividade é muito importante e pertinente para os alunos, já que permite uma educação para a saúde, ambiental e cívica, bem como interdisciplinaridade e pedagogia que permite a evolução progressiva do aluno.

Promove espírito de colaboração e interajuda entre alunos, o ímpeto aventureiro, desenvolve o clima interpessoal, responsabiliza os alunos de tomadas de decisão em um ambiente desconhecido, fortalece a autoconfiança, a autonomia, o desenvolvimento físico, intelectual e social, e ainda fornece capacidades de orientação que poderão ser mais tarde necessárias, uma vez que é uma necessidade antiga e natural de sobrevivência.

Cabe, desta forma, ao professor descobrir os interesses dos seus discentes e elaborar atividades mais motivadoras (Heacox, 2006). Atividades estas que facilitem e estimulem o aluno a nível intelectual e físico, juntamente com o trabalho cooperativo e transmissão de valores pessoais e sociais, contribuindo para a educação integral (Lozano et al., 2016).

De Masi (2000) assinala ainda que o futuro pertence a quem souber libertar-se da ideia tradicional do trabalho como obrigação ou dever e for capaz de apostar numa mistura de atividades.

2.8 Saída de Campo no SVP

2.8.1 Enquadramento da Atividade

A saída de campo é uma atividade de núcleo de estágio inserida no âmbito do Mestrado em Ensino da Educação Física no Ensino Básico e Secundário da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias.

Esta atividade foi uma componente integrada na área da direção de turma com o intuito de ajudar a resolver determinados problemas da turma recorrendo por norma à interdisciplinaridade. Procurou beneficiar a aprendizagem de conteúdos programáticos das diversas disciplinas assim como transmitir valores cívicos e sociais.

Segundo Becker e Batista (2019), o planeamento da saída de campo deve proporcionar estratégias de aprendizagem que transponham os limites das disciplinas, incluindo os conhecimentos em atividades interdisciplinares e envolvendo professores de várias disciplinas. Foulquié, (1971) refere que, num sentido amplo, toda a ação deve visar intervir sobre crenças, hábitos e comportamentos de indivíduos e grupos.

A saída de campo esteve agendada para o dia 20 de março de 2020, para as duas turmas do 9º ano. A escolha da data e das turmas estavam relacionadas com o fato de ser um

momento oportuno no calendário de avaliações dos alunos e no plano anual de atividades, mas também porque era uma fase final do período e seria mais provável que os alunos estivessem a concluir um conteúdo.

Esta atividade teve como intenção inicial resolver alguns problemas das diferentes disciplinas, promover a cooperação, ajudar os alunos, ensinar de forma divertida, educar cívica e ambientalmente os alunos e estabelecessem pontos de ligação entre as disciplinas.

Foi desta forma que vi uma excelente oportunidade para trabalhar a interdisciplinaridade, combinando atividades de exploração da natureza com as novas tecnologias, com matemática (uma das disciplinas a exame neste ano escolar), com EF e informática (disciplinas em que os alunos apresentavam gosto), e ainda ciências da natureza e físico-químicas (disciplinas relacionadas com a natureza).

Deste modo contei com a colaboração dos professores destas disciplinas e do GEF.

2.8.2 Objetivos

A eficácia do ensino está intrinsecamente relacionada com a sua intencionalidade, nomeadamente nos objetivos que o professor estabelece para os alunos perseguirem (Siedentop, 1994).

Num âmbito mais geral, os objetivos desta saída de campo, definidos com base nas finalidades da EF e no projeto educativo do externato, centraram-se em que os alunos desenvolvessem o senso da responsabilidade, ou seja, que melhorassem a capacidade de reconhecer os seus conhecimentos, das suas competências e habilidades, que reconhecessem o seu papel e trabalhassem em cooperação para atingir objetivos comuns, desenvolvendo capacidades físicas e psicossociais, possibilitando o compromisso dos alunos com uma maior facilidade teórica a ajudarem os com uma maior facilidade motora e vice-versa.

A envolvência de um grande número de alunos de turmas diferentes, a mobilização dos professores de outras disciplinas promovendo a interdisciplinaridade foram um meio que facilitou a realização dos objetivos anteriores e que contribuíram para uma melhoria de relacionamento entre os alunos da mesma e das diferentes turmas.

Num âmbito mais específico e tendo em consideração as características das turmas e dos discentes destas, defini os seguintes objetivos por disciplinas:

Objetivos para DT/CT:

- Resolver problemas de insegurança em exporem-se, em realizar atividades fora da sua zona de conforto;
- Fortalecer a minha relação com os alunos;
- Promover autonomia e responsabilidade através do uso do telemóvel exclusivamente para situações de aprendizagem, utilizando esta situação para que eles se apercebam que os aparelhos eletrónicos devem servir para o bem, para aprenderem e partilharem experiências boas e não para falar mal dos colegas ou intimidarem alguém;
- Promover integração, ambição social e relacional, através de grupos heterogéneos de turmas;
- Adaptar o ensino às necessidades do aluno nº16, ou seja, possibilitar ao aluno compreender melhor a matéria de matemática e ciências através de atividades que ele gosta e mais fáceis de ele interpretar;
- Contribuir para a integração da aluna nº 21, exercendo a função de líder do grupo.

Objetivos para EF:

- Aplicar o sentido de orientação no espaço através de atividades de orientação;
- Enfrentar e resolver problemas de vertigens através de atividades de arborismo e slide;
- Distinguir situações de segurança e de risco através da realização de atividades de exploração da natureza e através da confirmação do material;
- Proporcionar aos alunos a experimentação das Atividades de Exploração da Natureza enquanto novas matérias.

Objetivos para Matemática:

- Aprender e consolidar conhecimentos relativos à trigonometria/Teorema de Pitágoras através de questões realizadas no início do slide.

Objetivos para Informática:

- Criar um *blog* sobre as atividades da saída de campo e a sua importância para a saúde cívica, ambiental e para a saúde.

Objetivos para Cidadania:

- Identificar fenómenos associados a limitações e possibilidades de prática dos desportos e das atividades físicas, tais como: o sedentarismo e a evolução tecnológica, a poluição, o urbanismo e a industrialização, relacionando-os com a evolução das sociedades.

Objetivos para Ciências da Natureza:

- Contribuir para uma educação ambiental, através do programa ecológico do SVP.
- Relacionar aptidão física e saúde e identificar os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente a composição corporal, a alimentação, o repouso, sistema cardiorrespiratório, afetividade e a qualidade do meio ambiente.

Objetivos para Físico-Química:

- Integrar a professora e melhorar a relação desta com os alunos através de um contexto mais descontraído e fora de sala de aula.

2.8.3 Preparação

À semelhança de todas as áreas, regi a saída de campo por etapas. Numa primeira etapa deste projeto, além da definição de objetivos, sondei os professores do Conselho de Turma, através de conversas informais relativamente a este projeto, com vista a apurar quais as disciplinas com a possibilidade de abordar um novo conteúdo ou, mesmo, concluir uma aprendizagem e inserir esse conteúdo em atividades de exploração da natureza.

Esta atividade estava prevista realizar-se no parque do Jamor com um circuito de arborismo, uma estafeta de canoagem e orientação. Finalizava com uma visita ao Centro de Alto Rendimento do Jamor, com a duração de um dia inteiro, procurando que estas fossem as mais indicadas para os objetivos definidos. Ou seja:

- Orientação, porque segundo Costa (2001)¹¹, esta permite a possibilidade de trabalho com respostas abertas, fomentando a criatividade, originalidade e em que todas podem ser válidas (Lozano, Correas & Costa, 2016).
- Arborismo, porque é considerado por diversos autores uma atividade saudável, ecológica e rica a nível motor, tendo uma incidência sobre o controlo e sentido de equilíbrio e concentração. Destacando o desenvolvimento de valores, tais como a autonomia, o

¹¹ Costa, P. J. (2001). *Orientación en la naturaleza: manual básico de iniciación*. Murcia: ASEEF.

autocontrolo e a superação pessoal (Lozano, et al., 2016), sendo este último um objetivo específico para o aluno nº 16;

- *Slide*, que se encontra dentro do arborismo, promove o respeito pela segurança, o esforço e trabalho de grupo, desenvolvendo capacidades físicas, trabalhadas também em EF, como a força superior e a flexibilidade;
- Canoagem, em caiaques duplos, que de acordo com Solé (1989)¹² e Pérez-Gómez (2005)¹³ valoriza o progresso coletivo acima do progresso individual e desenvolve aspetos afetivos, cognitivos, sociais e motores como a antecipação, entreajuda, equilíbrio e reciprocidade (Lozano et al., 2016).

Numa etapa seguinte, reuni com o professor de informática e este afirmou ser possível integrar a saída de campo no domínio ‘Criação de um *Blog*’. Este domínio foi um dos conteúdos abordados em sala de aula em que os alunos poderiam usar as fotografias tiradas e os conhecimentos adquiridos na saída de campo para a construção do mesmo. Desta forma, o professor aprovou que a avaliação dos alunos nesta disciplina fosse a apresentação de um *blog* sobre a saída de campo.

Nesta segunda etapa, convenci alguns dos professores a participarem nas atividades, numa terceira estes juntamente comigo convenceram os alunos a participar e numa etapa final os alunos deveriam realizar relatórios às disciplinas que integrassem a atividade mobilizando os conhecimentos da saída de campo.

Na terceira etapa, elaborei e entreguei as autorizações atribuindo a responsabilidade aos alunos para as devolverem dentro de uma semana.

Nesta mesma fase abordei a professora de matemática, português e ciências para explorar a melhor forma de relacionar as suas disciplinas na saída de campo.

No que diz respeito à disciplina de matemática, a professora iria abordar a trigonometria como matéria, e desta forma iria realizar uma questão aula com elementos relacionados com a saída de campo mais especificamente com o *slide*, onde todos têm de responder para poderem avançar no percurso.

O aluno nº16 teria oportunidade, tal como os outros, de voltar a realizar esta questão-aula no percurso de arborismo, na estação do slide, com a diferença que a dele contaria para

¹² Solé, J. (1989). El piragüismo en la escuela. *Apunts: Educación Física y Deportes*, 18, 16-18.

¹³ Pérez-Gómez, A. (2005). Estudio del planteamiento actitudinal del área de EF de la ESO en la LOGSE. Una propuesta didáctica centrada en una metodología basada en actitudes. Servicio de Publicaciones de la Universidad de León, España.

nota, pois com a visualização real da situação poderia ser mais fácil para ele de interpretar o problema trigonométrico.

No que concerne a português e ciências, estas matérias seriam integradas no percurso de orientação, onde os alunos teriam de responder a questões sobre a matéria que estão a acabar de abordar. No grupo onde estaria o nº16, todas as respostas seriam tidas em conta para a sua avaliação, podendo com isto conseguir uma maior aquisição e entendimento dos conhecimentos abordados em sala de aula.

Na disciplina de ciência ainda iriam realizar um jogo de reciclagem conciliando com o projeto da escola, visto esta ter um programa eco-escolas.

Nesta etapa, também voltei a reunir com o professor de informática para o ajudar com os tópicos que os alunos poderiam abordar no *blog*, ficando desta forma combinado eu criar os tópicos.

O *blog* teria como assuntos principais o enquadramento geral de arborismo, canoagem e orientação, as principais regras de segurança de cada uma e a importância destas para a saúde. Por fim, os alunos iriam utilizar as fotografias tiradas no dia da saída de campo para concluir o trabalho.

Ainda nesta fase, desloquei-me ao espaço onde se iriam realizar as atividades para conhecer bem e averiguar como combinar as matérias na orientação, os percursos existentes no arborismo, a segurança, confirmando que tudo estivesse pronto para os alunos se divertirem e aprenderem.

A Saída de Campo era constituída por 42 alunos, 7 professores e 4 atividades: Arborismo (circuito com 22 obstáculos até 10m de altura e 2 slides de mais de 200m) Canoagem (estafeta de canoas duplas por equipas) e Orientação. E ida ao Centro de alto rendimento. Desta forma, o dia estava planeado da seguinte forma:

- 9h: saída do externato;
- 10h: início da atividade no complexo desportivo do Jamor;
- 13h: pausa para almoço;
- 14h: retomar atividades;
- 15h: término das atividades;
- 15h15: visita ao centro de alto rendimento;
- 16h30: saída do Jamor;
- 17h00: chegada ao externato.

Os alunos estavam divididos em 3 grupos de 14 com 2 professores responsáveis em cada grupo e divididos pelas três atividades (canoagem, arborismo c/slide e orientação), decorriam ao mesmo tempo. Cada atividade tinha cerca de 1 hora, após essa hora os grupos trocavam de atividade. As principais regras abordadas foram:

- Segurança;
- O aluno pode utilizar o telemóvel apenas para tirar fotos referentes ao trabalho de TIC (apenas 3 telemóveis por grupo);
- Levar um caderno para apontamentos;
- Levar muda de roupa e chinelos (canoagem)
- Levar almoço e lanches para meio da manhã e tarde;
- Levar água;
- Obrigatório levar “...BOA DISPOSIÇÃO, ALEGRIA, VONTADE DE CONVIVER E APRENDER!”

CAPÍTULO 3 - DESPORTO ESCOLAR

3.1 Panorama Geral do DE

A Lei de Bases do Sistema Educativo prevê que as atividades curriculares dos diferentes níveis de ensino devem ser complementadas por ações orientadas para a formação integral dos alunos.

“O desporto escolar visa especificamente a promoção da saúde e condição física, a aquisição de hábitos e condutas motoras e o entendimento do desporto como fator de cultura, estimulando sentimentos de solidariedade, cooperação, autonomia e criatividade, devendo ser fomentada a sua gestão pelos estudantes praticantes, salvaguardando-se a orientação por profissionais qualificados,” (artigo 51.º Lei de Bases do Sistema Educativo)

A estrutura organizacional do Desporto Escolar integra diferentes níveis e âmbitos: nacional (Coordenação Nacional do Desporto Escolar - CNDE), regional (Coordenações Regionais do Desporto Escolar - CRDE), local (Coordenações Locais do Desporto Escolar – CLDE) e clubes de desporto escolar (CDE), associados aos agrupamentos de escolas e escolas não agrupadas.

O núcleo de EF e DE do externato define no início do ano letivo quais os professores responsáveis por cada modalidade, uma vez que são apenas 4 professores nesta área profissional, ficam dois professores responsáveis por cada modalidade. O núcleo define ainda o plano anual das atividades (anexo 2), com cerca de 16 atividades distribuídas ao longo do ano letivo.

A EF e DE são, muitas vezes, os únicos locais onde os alunos têm oportunidade de praticar atividades físicas, pelo que o externato proporciona, desde outubro e até ao final do ano letivo, a todos os seus alunos do 4º ano ao 9º ano, atividades de nível I, em que organiza competições/ provas de nível interno, e atividades nível II, em que tem grupos/ equipa em duas modalidades: Ginástica Acrobática e Basquetebol de nível externo.

As ofertas desportivas que o SVP oferece aos seus alunos são pouco diversificadas, possibilitando pouca abertura na escolha da modalidade. Estas apresentam um horário pouco flexível, o que dificulta a prática de todos os alunos.

As duas atividades ocorriam nos mesmos dias e no mesmo horário, sendo isto um ponto negativo do SVP, pois segundo o regulamento do desporto escolar o aluno pode estar inscrito em duas modalidades, uma individual e outra coletiva.

O horário organizado pelo externato no desporto escolar limitou a escolha dos alunos a apenas uma modalidade. Num aspeto que ressalta à vista, o horário do DE foi estabelecido

ao fim da tarde.

Esta hipótese faz com que os alunos credibilizem a prática, pois a norma é que os clubes treinem ao final da tarde, havendo assim uma possibilidade de identificar semelhanças significativa entre estes dois cenários desportivos. O grande objetivo do DE é o de aproximar a sua prática à realidade competitiva e de proporcionar condições para que todos joguem, com estes pequenos pormenores, a parecença entre essas duas realidades passa a ser grande.

Uma maneira de melhorar o cenário do DE, relativamente à sobreposição das duas modalidades existentes, teria sido colocar as atividades em dias descontraídos ou em dias coincidentes com horários diferentes e para ciclos diferentes.

Das modalidades existentes, foi-me atribuída a ginástica acrobática em coadjuvação com o professor Pedro Rendeiro. A atribuição desta modalidade foi uma escolha minha, pois é uma modalidade que aprecio, mas na qual não possuo um conhecimento abrangente, uma vez que a abordamos muito superficialmente na faculdade.

Deste modo, com a escolha desta modalidade, pretendia aprender mais acerca da mesma, utilizá-la para me ajudar no planeamento desta matéria nas aulas de EF, até porque é uma modalidade que implica muito treino em habilidades específicas dependentes de um grupo e pretendia saber como tirar partido do melhor de cada um.

O número de alunos a praticar esta modalidade foi consideravelmente grande, comprovando que o DE é uma mais valia deste externato.

Esta modalidade encontrava-se com os atletas agrupados no nível I e II, contendo exercícios obrigatórios e/ou facultativos dividindo-se por trios femininos e mistos (três elementos do género feminino, dois bases e um volante).

No ano letivo 2018/19, a ginástica só teve três encontros durante o ano letivo, o mesmo aconteceria neste ano letivo que passou, de acordo com as datas fornecidas pelo departamento de desporto gímnicos, 22 de janeiro, 21 de março e 22 de maio de 2020. Confirmando a existência de apenas a existência de dois encontros no segundo período e um no terceiro, não havendo de todo encontros no primeiro período.

Em suma, sem considerar as atividades internas do SVP, a ginástica acrobática (comparativamente com o basquetebol) teve um menor número de atividades de competição, e Resende, Mendes, Lima, Pimenta, Castro e Sarmiento (2014) sugerem que as finalidades do DE são o ensino e a pedagogia, sem descurar a competição.

Os valores relacionados ao DE sustentam a sua missão, mas integram-no num conceito mais abrangente no quadro da educação para a cidadania, na medida em que fomenta

a integração social, o crescimento pessoal de forma harmoniosa e equilibrada, a apropriação de comportamentos de respeito pelas regras, pelos outros e por si mesmo e a formação desportiva.

Desta forma, um dos objetivos definidos foi estimular a prática da atividade física e da formação desportiva como meio de promoção do sucesso dos alunos, de estilos de vida saudáveis e de valores, tais como o espírito de equipa, o respeito, a dedicação, a perseverança e a disciplina.

3.2 Caraterização do Grupo-Equipa

O grupo-equipa era constituído por 42 atletas, 38 do género feminino e 4 do género masculino, com idades compreendidas entre os 10 e os 13 anos. Dos alunos inscritos, a maioria já tinha frequentado o DE em anos transatos e uma das alunas praticava ginástica no Sporting Clube de Portugal.

A oferta da ginástica acrobática dispunha de treinos três vezes por semana, com uma carga horária de 150 minutos semanais, distribuídos por segundas, quartas e quintas-feiras, para os alunos do 4º ano, 2º e 3º ciclos.

Os treinos eram realizados no ginásio das 17h30 às 18h20 e, de início, era suposto os dias serem divididos por escalões, mas, devido à diferença do número alunos por anos de escolaridade, em que a maioria era centrada em alunos de 2º ciclo, decidiu-se em departamento que, nesta modalidade, todos os alunos podiam ir os três dias conforme a sua disponibilidade e não em dias pré-estabelecidos por ano escolar.

Quadro 13- Planeamento Anual DE

1ª Etapa Prognóstico	2ª Etapa Prioridades	3ª Etapa Progresso	4ª Etapa Produto
- Caraterizar o grupo-equipa	- Definir e preparar sequências gímnicas	- Preparar competição	- Consolidar as aprendizagens
- Criar o cartaz para divulgar a modalidade	- Ensinar as figuras e elementos individuais	- Treinar coreografia musicada com fluidez	- Preparar para coreografia do grupo-equipa
- Criar regras e rotinas	- Definir as prioridades por trios e individuais	- Melhorar e aperfeiçoar as coreografias	- Definir método mais adequado para treinar

- Realizar a avaliação inicial	- Interligar a sequência com música	- Participar na competição (2º encontro- apresentação coreografia de trios)	- Preparar para a competição
- Definir os trios	- Preparar para competição		-Participar na competição (3º encontro – apresentação coreografia de grupo)
	- Participar no 1º Encontro		- Participar no sarau Festa das Famílias no SVP

Nesta área, assumi o planeamento por etapas tendo em conta o progresso dos atletas, os momentos de competição presentes e as interrupções letivas. Em função do nível dos trios e dos atletas defini objetivos que contribuíssem para a evolução individual e de equipa.

O conhecimento dos atletas e da modalidade são aspetos cruciais para o processo de treino e para a estruturação e organização de atividades.

A integração na equipa, a aquisição do saber fazer, a elaboração da atitude do saber estar, as interações com os companheiros de equipa e com os outros grupos favorecem a formação da personalidade da criança, quando o enquadramento pedagógico assenta na organização das atividades coletivas e na responsabilização das crianças por cada tarefa ou função que lhe é distribuída em presença de todos os elementos que constituem a estrutura global do acolhimento e da organização das atividades (Guimarães, 1999).

Nesta senda, defini como objetivos promover a equidade e a igualdade de oportunidades na competição desportiva e garantir o acesso a competições ao longo do ano letivo. Para tal, proporcionei aos alunos mais encontros, permitindo que estes demonstrassem o que aprendiam nos treinos, para que tivessem uma maior socialização com outras equipas e uma maior competição que lhes permitisse perceber a funcionalidade do desporto escolar. Só através da competição é que se percebe as melhorias dos atletas e o que é necessário fazer nos treinos seguintes para estes evoluírem.

Para tal, incuti a competição interna e agendei a realização de um sarau na festa do dia das famílias, uma tradição no SVP que tem o objetivo de aproximar a comunidade escolar EE e que teria lugar no final do terceiro período, no dia 27 de junho de 2020.

À semelhança da lecionação, tracei objetivos pessoais, definidos na primeira etapa, com base no AGIC e estabeleci estratégias por forma a melhorar a minha prestação enquanto treinadora.

Como primeira tarefa para a modalidade e enquanto treinadora estagiária, realizei e divulguei um panfleto (apêndice 12), com o intuito de motivar e aumentar a participação dos alunos no desporto escolar.

3.3 1ª Etapa- Avaliação Inicial / EROS

A etapa-prognóstica decorreu entre 7 e 31 de outubro e foi dedicada ao período experimental e ao momento de avaliação inicial, dando oportunidade aos alunos de experimentar as diferentes modalidades que o externato oferece.

Os primeiros treinos foram marcados por serem mais teóricos, referindo os fundamentos básicos da modalidade, as normas de conduta e as regras do desporto em particular, como por exemplo o equipamento específico e necessário para a modalidade, sendo necessário sapatilhas e calções, preferencialmente, de licra.

Iniciou-se com uma fase de (re)conhecimento procedendo-se à formação de trios, maneira de trabalhar definida em conjunto com o professor principal, por considerarmos ser o mais eficaz e fácil de gerir devido número de alunos inscritos.

De acordo com Fialho e Fernandes (2011) a função do professor é ajudar os alunos a aprender e desta forma, não descurando as questões de segurança, explicou-se aos alunos que na ginástica acrobática existe designações específicas para cada um dos elementos que compõem um trio: os bases, sendo por vezes um deles intermédio e o volante.

Segundo França (S.D), o base é aquele que se encontra na base da estrutura gímnica, o que está “por baixo”. Tem, normalmente, capacidades psicológicas e físicas diferentes dos outros indivíduos, é responsável e disciplinador, é mais forte, pesado e, por vezes, mais alto.

O volante é aquele que fica no topo do conjunto: deverá ter um grande domínio corporal e alguma força explosiva. A grande tonicidade muscular é uma característica importante nos volantes, fornecendo assim, maior estabilidade e segurança ao base, este deve ainda ser leve e ter uma estatura inferior à dos bases.

O intermédio tal como o nome indica, fica no meio: deverá ser versátil e combinar aspetos importantes do desempenho do base e do volante.

Os treinos, propriamente ditos, iniciaram numa fase inicial com a demonstração, de figuras da sequência de nível I já definida da ginástica acrobática (apêndice 14), realizada por atletas que já tinham conhecimento devido ao fato de terem frequentado a modalidade em anos anteriores. Enquanto as atletas demonstravam, os professores explicavam passo a passo cada figura e mostravam de vários ângulos.

As figuras a tríos e individuais da sequência que os atletas realizavam foram as seguintes:

1. O 'V', em que os dois bases estão frente a frente com a perna do mesmo lado avançada e ligeiramente fletida e o tronco virado para a frente, de modo que o volante realize o monte para essas pernas ficando apoiado sobre as coxas e com os braços estendidos em forma de V;
2. A 'cadeirinha', em que os dois bases se apoiarem de joelhos frente a frente e realizarem a pega cruzada, inclinam os braços de modo que o volante se consiga sentar nestes e sobem de modo a estenderam as pernas e o volante ficar sentado com as pernas e braços estendidos formando um 'C';
3. O 'pino', em que um dos bases se senta com as pernas fletidas e juntas, o volante realiza o pino à frente das suas pernas enquanto o outro base o ajuda a fixar a posição, após isso o volante dá uma das pernas ao base que está sentado, ficando este último a agarrar o joelho com uma das mãos e deixando a outra mão estendida no ar para trás. O outro base agarra no pé da perna que está livre puxando este o máximo possível e realizando em equilíbrio o avião;
4. O 'titanic', em que um dos bases fica deitado no chão com as pernas em elevação e apoiados na zona lombar do outro base, este último encontra-se apoiado com o tronco ligeiramente inclinado para trás e com as pernas afastadas e fletidas, posição de agachamento, enquanto o volante realiza pega de pulsos com este e faz o monte para as pernas inclinando também o seu corpo para trás, de modo a ficar direito e com os braços estendidos.
5. A 'torre', em que os bases se sentam lado a lado com as pernas fletidas e cruzando os braços interiores atrás das costas de modo a ficarem estendidos, elevam a bacia de modo a ficarem com as mãos e pés apoiados no chão, o volante realiza o monte colocando um dos pés nas coxas do base que aparenta ter mais força, impulsionando-se de forma a colocar o outro pé nas coxas do outro base, ficando de pé e virado para a frente em equilíbrio;
6. Elementos individuais: salto de gato, vela e rolamento à frente.

Numa 1ª etapa, em que nos encontrávamos numa fase de avaliação inicial, a maior preocupação foi verificar qual a apetência dos alunos para serem base ou volante, se os tríos formados funcionam ou precisam de ser alterados, deixando que os atletas ajustassem os tríos de acordo com as necessidades e referências já dadas, até estes estarem definidos.

Nesta fase os trios estavam definidos, na sua maioria, tentando manter estes até ao final do ano letivo.

Seguindo os modelos dos anos anteriores, a utilização de um aquecimento padrão foi algo definido inicialmente, sendo igual para todos. Os treinos iniciavam pelo aquecimento (cinco *burpees*, dez saltos de joelhos ao peito, cinco cambalhotas à frente, cinco cambalhotas à retaguarda e mobilidade articular) e depois montando o material de forma rápida, correta e segura os atletas juntavam-se em trios. Esta organização e rotina possibilitou aos atletas a facilidade em interiorizar o funcionamento e dinâmica do treino.

Os alunos evoluíram e encontravam-se numa fase de realização de figuras da sequência de nível I, treinando mais vezes as que têm mais dificuldades. Nós, professores/treinadores, tentávamos perceber quais as fragilidades e facilidades dos atletas, para que após a demonstração e correção das figuras de um dos trios mais experientes, conseguíssemos dar um *feedback* e corrigir as dificuldades.

Nesta fase, não foi fácil gerir a compreensão dos alunos em relação à priorização de algumas figuras sobre outras, fazer ver que não se consegue aprender e executar com sucesso realizando todas ao mesmo tempo. Nem todos os alunos estavam ao mesmo nível e nem todos, principalmente devido às idades, tinham a mesma capacidade de compreender que tudo o que eu dizia era para a evolução deles e principalmente para a sua segurança.

Um momento importante no início do ensino das figuras foi a instrução de alguns aspetos determinantes como os tipos de pega, o monte e o desmonte.

Após uma fase de experimentação e avaliação inicial, tive 42 atletas inscritos na modalidade, existindo 14 trios, em que maioritariamente iam duas vezes por semana, como se pode verificar no quadro abaixo.

Quadro 14- Lista dos trios e dias da semana que frequentam o DE

Trios	Segunda	Terça	Quinta
1º			
2º			
3º			
4º			
5º			
6º			
7º			
8º			
9º			
10º			
11º			
12º			
13º			

14°			
-----	--	--	--

No decorrer da avaliação inicial, através da tabela que se apresenta em baixo, consegui identificar que cinco trios apresentavam maiores dificuldades na execução das figuras; por sua vez, esses trios eram constituídos por alunos que estavam pela primeira vez no DE e eram do 4º e 5º anos.

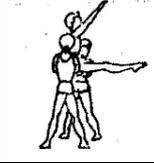
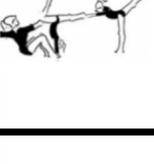
Ginástica Acrobática Trios – Nível I															
Elementos Obrigatórios	Grupos	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
			1- Não executa												
	2- Executa com dificuldade		X	X						X	X	X	X		X
	3- Executa Bem	X			X	X	X	X	X					X	
	1- Não executa														
	2- Executa com dificuldade			X						X		X	X		X
	3- Executa Bem	X	X		X	X	X	X	X		X			X	
	1- Não executa			X						X		X			X
	2- Executa com dificuldade		X		X	X							X	X	
	3- Executa Bem	X					X	X	X		X				
	1- Não executa											X			
	2- Executa com dificuldade			X	X	X				X			X		X
	3- Executa Bem	X	X				X	X	X		X			X	
	1- Não executa											X			X
	2- Executa com dificuldade		X	X	X	X	X			X			X		
	3- Executa Bem	X						X	X		X			X	

Tabela 8 - Grelha avaliação inicial dos trios

Nesta tabela estavam apenas destacados, a amarelo, cinco trios que apresentavam maiores dificuldades, existindo também alguns elementos de outros trios com alguns obstáculos, principalmente na execução da figura denominada de ‘pino’ e na figura ‘torre’.

A dificuldade estava em o volante conseguir executar o pino em si, e no base em executar o avião com equilíbrio e sem puxar o volante. No caso da ‘torre’ era por parte dos

bases em manter a bacia elevada e do volante em subir para a coxa executando força vertical, pois na maioria das vezes empurrava a perna do base e desequilibrava-se.

De forma a elevar as potencialidades dos alunos e as minhas, defini alguns objetivos para as próximas etapas.

Objetivos gerais:

- ✓ Promover o gosto pela ginástica acrobática;
- ✓ Transmitir o valor educativo da ginástica acrobática, cooperar para desenvolver o sincronismo;
- ✓ Aprender e aperfeiçoar os elementos gímnicos;
- ✓ Adquirir as noções de ritmo e de interação com a música;
- ✓ Promover o acesso à prática regular de uma modalidade desportiva a um maior número de alunos

Objetivos específicos para os alunos:

- ✓ Realizar o alinhamento segmentar nas devidas posições;
- ✓ Saber como lidar com o insucesso;
- ✓ Adquirir valores como a cooperação e *fair-play*;
- ✓ Manter postura correta e corpo firme;
- ✓ Manter a posição das figuras por 3 segundos;
- ✓ Definir monte e desmonte;
- ✓ Cumprirem os critérios de êxito das figuras.

Objetivos pessoais, enquanto professora:

- ✓ Aumentar o número de momentos competitivos (2ª etapa);
- ✓ Assumir a liderança dos treinos enquanto professora/treinadora (2ª etapa);
- ✓ Manter os alunos interessados na modalidade (até ao final do ano letivo);
- ✓ Criar progressões pedagógicas adequadas a cada trio (2ª e 3ª etapa);
- ✓ Utilizar situações que garantam a validade dos exercícios (até ao final do ano letivo);
- ✓ Aumentar o tempo disponível para prática (2ª etapa);
- ✓ Diminuir os comportamentos de desvio (2ª etapa);
- ✓ Aumentar o número de *feedbacks* (2ª e 3ª etapa);
- ✓ Motivar os atletas para a tarefa (até ao final do ano letivo).

3.3.1 Balanço da 1ª Etapa

Os objetivos para esta etapa prendiam-se em divulgar a modalidade, fazer uma avaliação inicial, criar regras e rotinas e criar trios. Foram, felizmente, objetivos alcançados e bem-sucedidos.

A divulgação através do cartaz e em aulas de EF trouxe 42 elementos ao grupo-equipa. Os atletas rapidamente interiorizaram as regras e as cumpriram e ainda mostraram facilidade e autonomia em criar os seus trios sem os professores terem de intervir muito.

A tabela 7, utilizada para observação no momento de avaliação inicial, possui para cada trio e para cada figura obrigatória de nível I, três descritores de desempenho: não executa, executa com dificuldade e executa bem. Estes descritores ajudaram-me a perceber quais os trios e atletas com mais dificuldades.

Esses atletas eram na sua maioria do 4º ano e novos na modalidade, exigindo que houvesse uma maior atenção da minha parte, uma vez que estavam a aprender as figuras pela primeira vez e que ainda se estavam a ambientar com as regras, posturas, segurança, etc.

As maiores dificuldades apresentadas no geral eram a realização da figura “pino” e na figura “torre”, pois ambas exigiam equilíbrio e força e para alguns atletas era uma fragilidade.

Com base na identificação das fragilidades por grupos de alunos foi-me mais fácil definir as prioridades e o planeamento da 2ª etapa com suporte nas mesmas, sempre com a conceção de melhorar e potenciar as capacidades dos atletas.

Segundo Coelho (2004), o pensamento expressa-se nas práticas e, por isso, reflete-se no modelo de preparação, ou seja, em cada plano de unidade de treino. Por isso, se o treinador(a) se pautar por objetivos a longo prazo, se privilegiar o desenvolvimento do praticante relativamente aos resultados desportivos e se relativizar os conceitos sucesso/insucesso e vitória/derrota, esta perspetiva expressar-se-á no modelo de preparação que tenderá a evidenciar, o respeito pelos seguintes princípios:

- Dominância da exercitação visando a aprendizagem e aperfeiçoamento das técnicas fundamentais relativamente à exercitação visando a elevação da capacidade funcional do organismo (desenvolvimento e aprofundamento das capacidades motoras);
- Dominância da preparação geral (multilateral) sobre a preparação específica;
- Dominância das solicitações percetivo-cinéticas.

3.4 2ª Etapa- Prioridades

Esta etapa iniciou no dia 4 de novembro e terminou no dia 30 de janeiro, com a duração de dez semanas e trinta treinos. Esteve dividida em três unidades didáticas.

À semelhança da lecionação, o foco foram as prioridades, e dentro das mais importantes ver o mais urgente, os objetivos específicos mais urgentes para os objetivos gerais do fim de ciclo.

A atividade de treinador envolve, de forma interdependente e indissociável, três momentos: o planeamento do treino e a “construção” de cada unidade de treino, a sua aplicação e a avaliação posterior. Neste enquadramento, as preocupações didáticas, traduzidas na estruturação, oportunidade e clareza da apresentação e regulação das tarefas de ensino e treino, facilitando o entendimento do seu conteúdo e finalidades, criam uma maior disposição para a aprendizagem, contribuindo para a eficácia da intervenção pedagógica (Coelho, 2004).

Um dos objetivos desta etapa focou-se nos atletas definirem e prepararem uma das quatro sequências propostas pelos professores, realizando os elementos técnicos, de um modo fluído, em grupo e individuais nela inseridos.

As sequências sugeridas aos alunos tiveram como sustentação a sequência de nível I referida acima, mas, em conjunto com o professor principal, decidiu-se criar mais três sequências (apêndice 14) mudando apenas a ordem dos elementos da sequência original.

A elaboração destas sequências teve como propósito não estarem todos a fazer exatamente o mesmo, pois, com a introdução mais à frente dos elementos de ligação e da música, cada coreografia seria única para cada trio.

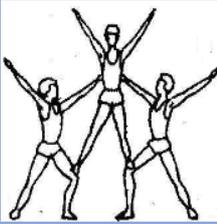
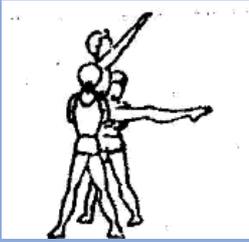
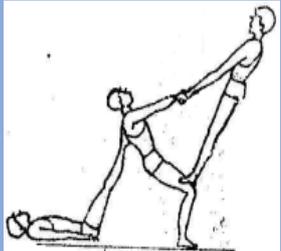
Foram também elaboradas com o intuito dos atletas apresentarem uma figura final que permita acabarem de frente para o júri e com a intenção de que alunos mais inseguros e que apresentem mais dificuldades em algumas figuras, consideradas mais exigentes, possam realizar estas no fim da sequência de modo a não desmotivarem no início da coreografia.

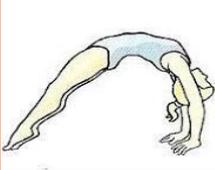
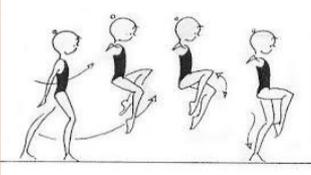
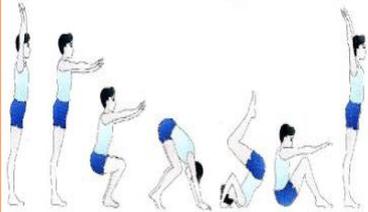
Deu-se-lhes autonomia para escolherem uma das sequências, mas transmitindo valores educativo da ginástica, como a cooperação e a responsabilidade de tomada de decisão em grupo, obrigando a lidar com o insucesso e comprometimento, caso algo não corra como esperado.

No sentido de uma melhor organização da etapa e respetivas unidades didáticas, defini prioridades para cada elemento do trio (base, base intermédio e volante), e para cada figura estabeleci os critérios de êxito e estratégias para os atletas conseguirem alcançar,

apresentando desta forma um ensino diferenciado e individualizado como demonstra a tabela abaixo.

Na tabela estavam representadas as figuras de grupo e, correspondentemente, os trios que precisavam de as trabalhar; já nas figuras individuais estavam os atletas, ao invés do trio. Por isso, existem trios e alguns atletas que se encontravam numas figuras e noutras não, dado tratar-se das prioridades individuais e coletivas de cada um.

Organização da Etapa				
Figuras Obrigatórias	Trios	Atletas	CrITÉrios de êxito	EstratÉgia
 <p>'V'</p>	3,9,10,11,12,14	Base Base intermédico Volante	-Perna de trás estendida -Perna da frente dobrada - Equilíbrio - Marcação da figura mais de 3''	-Bases começam encostados à parede ou com joelho de trás no chão - Volante realizar figura com bola numa das mãos e durante 5 segundos
 <p>'Cadeirinha'</p>	3,9,11,12,14	Base Base intermédico Volante	- Pega cruzada -Levantarem-se ao mesmo tempo -Formar um C com o corpo -Pernas e braços estendidos	- Os bases utilizarem um sinal ou contarem até três para se levantarem - Volante trabalhar figura sentado numa cadeira
 <p>'Pino'</p>	3,4,5,9,12,13	Base Base intermédico Volante	-Ajudar o volante agarrando num dos joelhos -Estende braço livre para trás - Tronco paralelo ao solo e com os membros inferiores em extensão - Pino de braços, com alinhamento e extensão dos segmentos do corpo	- Apoiado de frente nos espaldares (posição estática) -Lateralmente ao espaldar apoiar uma mão e executar o avião, deixando de fazer força progressivamente; - Pino contra o espaldar; - Pino iniciado sobre o plinto.
 <p>'Titanic'</p>	3,4,5,9,12,14	Base Base intermédico Volante	- Pernas estendidas em apoio na zona dorsal - Em posição de agachamento a perna estar alinhada com o volante - Alinhado na vertical - Braços estendidos -Pega de pulso	- Base intermédico começar encostado à parede - Volante treinar no solo com o outro base inclinando os dois o tronco para trás mantendo o alinhamento vertical e usando a pega de pulso.
	3,4,5,6,12	Base	-Elevar a bacia -Cruzar braços	- Bases fazerem a elevação da bacia por

 <p>'Torre'</p>		Base intermédio	interiores	cima da cabeça do plinto - Volante treinar impulsão vertical subindo para um plano mais elevado e equilíbrio na trave baixa.
		Volante	-Fazer impulsão vertical -Subir para o elemento com mais força	
 <p>'Vela'</p>	Atletas nº: 5,7, 15, 16, 28, 31, 32, 33, 34, 37, 41 e 42.		-Elevação das pernas e tronco do solo -Alinhamento corporal	-Realizar a vela no espaldar
 <p>'Ponte'</p>	Atletas nº: .7, 8, 9, 10, 11, 15, 16, 26, 27, 31, 32, 33, 34, 37, 40, 41 e 42.		- Braços estendidos - Pernas estendidas	-Realizar a ponte com a cabeça do plinto de espuma por baixo
 <p>'Salto de Gato'</p>	Atletas nº: 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 15, 25, 26, 27, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 39,41 e 42.		-Impulsão de pernas com elevação alternada dos joelhos	-Saltar por cima da trave baixa
 <p>'Cambalhota à frente'</p>	Atletas nº: 4, 8, 9, 10, 13, 14, 15, 25, 26, 27, 31, 32, 33, 34, 35, 37, 40, 41 e 42.		- Cambalhota à frente terminando em equilíbrio com as pernas estendidas e unidas	- Realizar no plano inclinado
Elementos de ligação e criação de coreografia	Trios: 2,5,6		- Elementos de ligação diversificados -Ligar a sequência aos elementos de ligação -Começar a utilizar o espaço	-Desenhar a coreografia na folha -Escolher a música - Explorar diversos elementos de ligação de acordo com as capacidades do trio -Recorrer ginástica de solo

Coreografia	Trios: 1,7,8,10	-Elementos de ligação diversificados -Ocupação do espaço em várias direções e sentidos -Marcação do início e fim de cada figura -Combinação com música	-Executar pequenas partes do esquema com música; -Treinar coreografia completa, mas sem figuras só a marcar as posições; -Trabalhar com a música, fazer e perceber que certos movimentos batem certo com certa frase musical.
-------------	-----------------	---	---

Tabela 9 - Organização da 2ª Etapa

Os objetivos desta etapa para os alunos, com a ajuda da tabela e com as UD's, conduziam a que estes comesçassem a definir o monte e o desmonte, mantivessem a posição das figuras com uma postura correta e firme assim como um alinhamento segmentar. Para alguns trios ainda coloquei o objetivo de ter adquirirem a noção de ritmo e de interagirem com a música.

Após alguma observação e reflexão, constatei que os treinos estavam a começar a ficar monótonos para os atletas. Assim, defini algumas outras estratégias, tendo como objetivo treinos mais dinâmicos e mais completos. Para tal, existem três componentes que, segundo Guimarães (2019), são importantes na ginástica acrobática e que não se podem esquecer. Elas:

1. A ginástica base, onde estão inseridas as ações motoras;
2. A parte específica da acrobática, em que se define os pares e trios/grupos e se trabalha também a parte individual;
3. A coreografia.

Questionei-me: como é que estas componentes devem aparecer no treino?

A primeira componente, a ginástica base deve basear-se na consolidação da “base”, ou seja, do que já sabem fazer. E ainda em novas aprendizagens, como por exemplo o aprendizado das ações motoras, sendo estas: a corrida, os saltos, as rotações, os balanços, as receções e as atitudes. Deste modo, também estão a trabalhar as seguintes capacidades motoras, resistência, força, coordenação e flexibilidade (Guimarães, 2019).

Não deve, igualmente, esquecer-se de trabalhar a ginástica de solo e os elementos de ligação, que são um importante fator da ginástica de base e essencial para a ginástica acrobática, já que existem elementos individuais na sequência e numa coreografia a ser construída.

Segundo Guimarães (2019), a segunda componente (que é a parte específica da acrobática) subdivide-se em três:

1) No monte-figura-desmonte.

No monte tem-se de marcar o início da figura, através de uma posição específica e esta deve ser sempre igual, por exemplo se o volante sobe com a perna direita, deve ser sempre com essa que sobe em todas as figuras.

Na figura, deve haver manutenção da figura, uma estratégia para trabalhar tal é pedir para ficarem mais tempo, que os normais 3 segundos e/ou ter algum objeto numa das mãos, como por exemplo uma bola, de modo a mostrar confiança na figura. Nesta parte deve-se também definir critérios de êxito para cada figura e para cada elemento do trio. (ex: “Titanic o BI deve ter as pernas estendidas em apoio na zona dorsal, Base deve ter perna alinhada com o volante e volante deve estar alinhado na vertical).

No desmonte, tal como no monte, deve-se marcar o final e voltar à posição inicial.

2) Nas 5 famílias da ginástica:

- Posição com pranchas
- Apoios na coxa
- Apoios invertidos
- Apoios nos ombros
- Dinâmicos

Devido ao fato de que cada trio trabalha no nível I, maioritariamente as famílias escolhidas foram a de apoios nas coxas e apoios invertidos. No entanto, como elementos de ligação e para a coreografia final de grupo, deve-se ter atenção nas figuras a escolher em cada família, aconselhando-se sempre trabalhar por figuras mais fáceis e depois implementando-se alguma dificuldade.

Estas famílias, além de poderem ser trabalhadas em trios e pares, também podem e devem ser trabalhadas individualmente, através de figuras de coreografia (ex.: passos de dança, gazela), acrobática (ex.: roda), equilíbrio (ex.: avião), flexibilidade (ex.: ponte, esparregada) e misto (ex.: bandeira).

Deve haver espaço no treino para trabalhar os dois, tanto individual como em trio. O individual pode-se treinar no início do treino, de modo a rentabilizar o mesmo.

3) Nas progressões pedagógicas, estas devem ser definidas para cada figura e tanto para os bases como para os volantes (ex.: o base no ‘V’ começar encostado à parede ou com joelho no chão).

No que diz respeito à terceira componente, a coreografia, deve-se definir o deslocamento no espaço, utilizando diversas direções e sentidos. Os trios têm de desenhar num papel a coreografia, cada passo que dão e depois devem treinar por fases:

- 1) 1º por pequenas partes com música;
- 2) Depois treinam tudo, mas sem figuras só marcar as posições, embora seja complicado nestas idades;
- 3) E por último trabalhar com a música, fazer e perceber que certos movimentos batem certo com certa frase musical.

Numa fase futura no esquema de grupo deve-se definir como se começa. Também têm de desenhar o esquema, podem sair do grupo e fazer figuras dos trios e depois juntar e fazer uma figura de grupo.

Concluindo, as três componentes complementam-se e são trabalhadas mais ou menos em simultâneo, sendo possível também que sejam trabalhadas separadamente, o que é uma boa estratégia para quando um dos trios estiver incompleto, podendo executar figuras de pares idênticas às dos trios e das mesmas famílias, ou treinar individualmente ginástica de solo e figuras individuais e elementos de ligação. Para a construção de qualquer esquema deve-se ter em conta a necessidade de diversidade e a adequação ao nível dos alunos.

Deste modo, os treinos durante a segunda UD (apêndice 15) para a grande maioria dos atletas, foi foco na realização de uma das quatro sequências e o treino isolado, das habilidades gímnicas de solo presentes nas figuras, em que estes apresentaram dificuldades, mais especificamente no treino do pino, ponte, vela e avião. Esses atletas, nas duas últimas semanas da UD, tiveram de começar a realizar o encadeamento das figuras da sequência com fluidez, assim como trabalhar a flexibilidade em todos os treinos durante essas semanas, sendo que na última tiveram de apresentar aos professores a sequência.

Os trios número 1, 7 e 8, como apresentavam mais facilidade, trabalharam na procura de uma música para a coreografia. Igualmente aprofundaram a sequência já com encadeamento de elementos de ligação, executando nas últimas semanas a coreografia musicada.

Nos treinos da terceira UD (apêndice 16), a maioria dos alunos, trabalharam a flexibilidade e o encadeamento das figuras da sequência com fluidez e com elementos de ligação, com exceção dos trios 7 e 8, que, por apresentarem uma maior facilidade e evolução, continuaram no treino da coreografia musicada, com a responsabilidade de no final desta UD apresentarem-na aos professores tentando não exceder os dois minutos.

Após o regresso da interrupção letiva e iniciarem o segundo período, deu-se início à terceira UD desta etapa que se prendeu com o objetivo de se sentirem confiantes para o primeiro encontro que decorreu em janeiro.

A prioridade principal para esta UD prendeu-se com o fato de todos os alunos conhecerem bem as figuras de nível I e conseguirem realizá-las em encadeamento e com fluidez.

Apercebi-me de que ter colocado exercícios de flexibilidade nos treinos não se justifica para estas idades, apesar de ser das capacidades motoras mais requisitadas na ginástica, não se fundamenta o treino individualizado desta. Além de estar intrínseco nas habilidades gímnicas e, por sua vez, na matéria, a ginástica acrobática tem de bom o fato de que se o aluno não conseguir realizar algum elemento gímnico, há sempre alternativas e situações para eles executarem de modo a alcançarem o objetivo.

Deste modo, o planeamento da 4ª UD (apêndice 17) teve em conta todos estes fatos referidos acima, assim como as prioridades dos trios e dos alunos individualmente.

Numa parte inicial, manteve-se o aquecimento (cinco *burpees*, dez saltos de joelhos ao peito, cinco cambalhotas à frente, cinco cambalhotas à retaguarda e mobilidade articular), seguido do treino de elementos individuais da sequência (cambalhota à frente, salto de gato, ponte e vela), exploração de elementos de ligação, consoante o trio, e habilidades gímnicas de ginástica de solo, como por exemplo o pino, a roda, podendo estar estes dois relacionados.

Numa parte fundamental, os trios 4, 9, 11, 12, 13 e 14:

- Desenharam a coreografia em papel
- Treinaram as figuras com mais dificuldade.
- Escolheram a música para coreografia.

Os trios 2, 3, 5 e 6:

- Trabalharam a sua sequência já com os elementos de ligação e a ocupação de espaço e com música.

Os trios 1, 7, 8 e 10:

- Realizaram a sua coreografia, tentando aperfeiçoar os elementos de ligação;
- Preocuparam-se com a marcação do início e fim da figura;
- Preocuparam-se com o tempo de execução(2min);
- Treinaram pequenas partes do esquema com a música de modo a que certos movimentos encaixem sempre na mesma frase musical.

Na parte final, todos procederam aos alongamentos e, simultaneamente, houve uma reflexão geral do treino.

Neste planeamento houve a preocupação com elementos que não tinham o trio completo, trabalhando a pares algumas figuras das mesmas famílias da sequência de trios e do mesmo nível. Do mesmo modo, se o elemento do trio estivesse no treino sozinho, treinava figuras individuais da família de coreografia, acrobática, equilíbrio, flexibilidade e misto.

Por forma a comunicar com os encarregados de educação, houve a elaboração de dois documentos. Um primeiro documento serviu para os informar acerca das datas e número dos encontros a realizar na ginástica acrobática e o segundo para pedir autorização para os alunos comparecerem no primeiro encontro.

Segundo Sousa (2016), o papel usado é um material com grande possibilidade de reaproveitamento. Reciclando-o ou utilizando menos, pode-se diminuir o volume de resíduos e poupar árvores, aliando-se assim a proteção ao meio ambiente a resultados económicos, sociais e ecológicos.

Dispondo o externato de um projeto nesse sentido, um projeto ecológico, e sendo este um tema abordado em cidadania, julgo que futuramente para uma melhor organização por parte do desporto escolar e com o intuito de diminuir o uso de papel, seria interessante elaborar um primeiro documento onde se envia aos EE o pedido de autorização e a confirmação para os educandos frequentarem o desporto escolar, informando aí também quais as datas dos encontros.

Caso esta informação ainda não se encontre na posse dos docentes, devem ser pedidos os contatos eletrónicos para que futuras informações e autorizações passem pelo recurso das tecnologias digitais, evitando desperdícios na impressão de grande número de cópias do mesmo documento e constrangimentos na dimensão dos documentos para arquivo, e facilitando a organização dos dados, quer para os docentes quer para os EE (Lopes, 2010).

Os meus objetivos pessoais como professora estagiária ao longo desta etapa foram diminuir os comportamentos de desvio, através da definição de prioridades individuais e de trios (tabela 8), aumentar o número de *feedbacks* e motivar os alunos para a tarefa através de situações desafiantes e planos individualizados.

3.4.1 Balanço da 2ª Etapa

Esta etapa foi bastante comprida e importante, porque foi uma oportunidade para me focar nas prioridades de cada aluno e trio, estabelecidas em função das respetivas

necessidades e capacidades. Além de que foi também a etapa que antecedeu o momento de encontro no final desta etapa e do momento competitivo da 3ª etapa, pelo que esteve muito associada à evolução dos atletas.

O ponto mais positivo desta etapa consiste na realização ou finalização de todos os trios na composição da sua coreografia, conseguindo uma melhoria notória nas figuras que apresentavam dificuldades, destacando pela positiva desta forma os trios 9, 11 e 14, com exceção do 4, 12 e 13. Estes últimos ainda não tinham terminado a coreografia nem a escolha da música, uma vez que foram poucos os dias em que se conseguiu reunir todos os elementos do trio.

Um dos objetivos principais seguintes residiu na conclusão do desenho da coreografia para que houvesse mais tempo dedicado ao treino da mesma, incluindo a música levando a uma melhor preparação para a competição.

A grande parte dos objetivos apresentados por trios foram conseguidos, com exceção do trio 6 que apresentou grandes dificuldades em ocupar o espaço, utilizar diversas direções e em apresentar elementos de ligação diversificados. O trio 5, apesar de bem encaminhado, necessitou trabalhar mais a figura do “V” pois não conseguem manter esta durante os 3 segundos.

O trio número 8 apresentou algumas dificuldades em manter a figura da “torre”, pois devido ao espaço que dispõem, esta figura na coreografia ficava junto a um pilar e, desta forma, o volante habituou-se a apoiar-se neste, tendo mais tarde a dificuldade em executar o monte para a figura sem um apoio.

Dado terem existido objetivos distintos para os trios, houve uma maior intervenção da minha parte: acabei por assumir, de forma notória, uma maior liderança nos treinos com um maior conforto e confiança, sendo este sempre um forte objetivo pessoal.

Em comparação à lecionação, por esta altura –fim da etapa- já não foi tão notória a dificuldade que possuía com a projeção de voz e aumento do número de *feedbacks*, pois no DE este era mais direcionado, tendo-me de deslocar a cada grupo sem uma necessidade tão frequente de dar *feedbacks* à distância.

O aumento de tempo de tarefa de acordo com as necessidades dos alunos e a motivação para a tarefa, comparando com a lecionação, foram também objetivos mais fáceis de alcançar nesta área.

Primeiro porque os atletas estavam nesta modalidade por escolha deles, daí a motivação deles para a tarefa era maior, tendo menos comportamentos de desvio na mesma.

Segundo porque, ao criar planos individualizados, proporcionei um aumento de tempo na tarefa e, em simultâneo, mais foco e motivação, fazendo com que os atletas permanecessem mais tempo a trabalhar o que necessitavam. Como estes ambicionavam superar as dificuldades, o plano parecia desafiante e, conseqüentemente, diminuiu os comportamentos de desvio.

Observadas as principais conquistas e dificuldades de cada grupo, prossegui para a etapa seguinte com objetivos de aperfeiçoamento específicos, de acordo com as necessidades de cada um, bem como de desenvolvimento das competências aprendidas até ao momento e realização dos elementos em que estavam mais próximos de atingir o sucesso. Ao longo desta etapa, percebi também que o tempo útil de trabalho deveria ser melhorado, ficando definido como objetivo reestruturar o formato e a gestão da atividade.

3.5 3ª Etapa - Progresso

A 3ª etapa ficou marcada pela preparação para 1º encontro competitivo no dia 21 de março e pela evolução e continuidade progressiva do trabalho iniciado na etapa anterior.

Esta etapa teve a duração de 8 semanas, de 3 de fevereiro a 26 de março. Nestas semanas foram criadas duas UD, com 4 semanas cada.

Com base no balanço que fiz da segunda etapa, os treinos teriam de ser modificados de modo a atingir o objetivo de rentabilizar ao máximo o tempo disponível para a prática. Deste modo, por considerarmos ser o mais adequado, devido à importância de dirigir todos os momentos, os grupos foram divididos em três espaços por forma a controlar a tarefa.

Existia uma zona em que os trios apenas apresentavam a coreografia musicada, como se fosse um momento de competição, outra idêntica à anterior, mas em que treinavam a coreografia sem música e ainda outra para os trios com mais dificuldades trabalharem elementos de ligação e figuras onde mantinham algumas dificuldades.

A 5ª UD tinha como objetivo:

- o treino de elementos individuais da sequência e de elementos de ligação no aquecimento;
- O treino na parte fundamental em que:
 - os trios nº3, 4, 9, 11, 12, 13 e 14 trabalhavam a sua sequência já com os elementos de ligação e ocupação de espaço e com música, sendo que o 4, 12 e 13 ainda tinham também de desenhar a coreografia e escolher a música;

- os trios nº 2, 5 e 6 realizavam a sua coreografia musicada, tentando aperfeiçoar os elementos de ligação; preocupavam-se com marcação do início e fim da figura, preocupavam-se com o tempo (2min), o trio 5 tinha de treinar a manutenção da figura “V”;
- os trios nº 1, 7, 8 e 10 preocupavam-se com o tempo (2min), treinar partes do esquema com a música de modo a que certos movimentos se encaixassem sempre na mesma frase musical. E o volante do trio nº8 em conseguir executar corretamente o monte para a figura “torre”.
- Na parte final realizaram-se os alongamentos e uma reflexão geral sobre o treino.

Nesta etapa ainda houve alguns momentos de competição interna, em que os trios que já possuíam a coreografia musicada preparada apresentavam esta do início ao fim, sem pausas, com o aviso e atenção de não poderem mexer na roupa nem no cabelo, focados como se estivessem a ser avaliados.

No final, eu, o professor Rendeiro e um dos trios, avaliávamos numa escala simples: “Muito bom”, “Bom” e “Precisa de ser trabalhado”. No final, quem estivesse melhor, era premiado e devia demonstrar à turma no final da aula, ficando satisfeitos ao demonstrar o que sabiam.

Quem estivesse menos bem, ou seja, a precisar de trabalhar mais, não participava na seguinte competição, com a benesse de poder voltar a participar se mostrasse maior esforço e melhorias.

Os critérios de êxito para o “Muito Bom” correspondia a coreografia não exceder o tempo (2 min), com várias direções e sentidos, manter as figuras por 3 segundos, executar um bom monte e desmonte, não mexer nas roupas e/ou cabelos, não falarem uns com os outros, apresentando elementos de ligação e fluidez.

O “Bom” correspondia a uma coreografia sem exceder o tempo (2 min), conter algumas direções e sentidos, manter as figuras por 3 segundos, executar um bom monte e desmonte, não mexer nas roupas e/ou cabelos, apresentar alguns elementos de ligação.

O “Precisa de ser trabalhado” correspondia a uma coreografia delineada, tentando ter os 2 minutos, tentar manter as figuras por 3 segundos, executar um bom monte e desmonte, não mexer nas roupas e/ou cabelos, apresentar alguns elementos de ligação.

A competição interna ajudou os atletas a saberem lidar com o insucesso e a terem um preparação pré-competição, cumprindo os objetivos delineados. Tal deveu-se ao fato, de se

depararem com desvantagens e alguns obstáculos inesperados que advêm deste tipo de circunstâncias (competições), onde são postos à prova e nem sempre obtêm os resultados que queriam e/ou esperavam.

A maneira como delineei os descritores de avaliação na competição interna foi para os atletas interpretarem os resultados e avaliação como um sinal de mais trabalho e empenho, ao invés de levarem tal como uma derrota: podiam ainda voltar à “corrida” se houvesse esforço da sua parte.

Proença e Constantino (1998), Mariovet (1998) & Miah (2003), defendem os benefícios do desporto no desenvolvimento do carácter e afirmam que os atletas aprendem a superar obstáculos, a cooperar com os companheiros, a desenvolver autocontrolo e persistir diante de derrota, tornando-se por isso, em muitos casos, um referencial de projeção de identidade, principalmente entre jovens e adolescentes.

Sabemos que uma atitude impaciente, pouco compreensiva, hostil ou demasiado crítica pode conduzir o praticante ao insucesso regular, desenvolvendo e reforçando nele uma negação inconsciente dos erros, resistência à correção dos erros e intolerância para os erros dos colegas. Desta forma, o treinador deve modelar a sua intervenção em conformidade com os seus objetivos e as suas perspetivas dos conceitos sucesso/insucesso e vitória/derrota, uma vez que influencia a atitude do praticante perante a prática e a aprendizagem, perturbando-as ou facilitando-as (Coelho, 2004).

As semanas anteriores a cada encontro competitivo foram de preparação, maioritariamente através de situações de apresentação formal dos trios, variando os objetivos em função das necessidades destes.

Durante essas semanas, fixei objetivos e fomentei o divertimento, bem como condutas e hábitos de respeito, lealdade e cooperação, evitando que se instalasse a ideia de “vitória a todo o custo”, muito presente no “modelo federado”, mas que desvirtua o sentido do DE (Carvalho, 2010).

Deste modo, a 6ª UD foi dividida em duas fases:

- Fase pré- competição (9 treinos):
 - A trios treinavam partes do esquema com a música, de modo a que certos movimentos encaixassem sempre na mesma frase musical;
 - A trios, combinavam numa coreografia musicada (sem exceder dois minutos), utilizando diversas direções e sentidos, elementos de ligação,

posições de equilíbrio e outras destrezas gímnicas, os elementos técnicos da sua sequência, marcando o início e o fim de cada elemento.

- Fase pós- competição (3 treinos):
 - Reflexão sobre a competição, aspetos positivos e negativos;
 - Trabalhar os aspetos a melhorar de cada trio.

Focada sempre em passar a mensagem de que o resultado é importante, mas não é mais importante nem mais relevante que a evolução e o esforço de cada um, procurei realçar que decisivo é, sempre, darem o seu melhor, treinarem para isso, superarem-se a si mesmos e os seus obstáculos/medos interiores e, se possível, divertirem-se.

Ferrando, Otero e Barata (1998) declaram que uma vitória não é idêntica a uma experiência de êxito, e uma derrota não é em si, uma experiência de fracasso. As experiências de êxito aparecem quando o rendimento esperado foi alcançado ou superado. As experiências de fracasso encontram-se na diferença negativa entre o resultado esperado e o resultado obtido.

3.5.1 Balanço da 3ª Etapa

A separação dos grupos por três espaços diferentes ajudou bastante na concretização de objetivos pessoais, no que diz respeito à gestão, e ajudou também na preparação para a competição. Confirmei que é necessário começar com bastante antecedência e não realizar grandes alterações perto da competição (Branco, 1994).

O fato de num dos espaços os trios trabalharem a coreografia com a música, em que descodificavam a música, tendo em atenção ao ritmo em que os “momentos altos” coincidiram com certos momentos dos elementos acrobáticos, garantiu uma grande evolução.

Também os materiais gráficos foram elementos de dinamização da prática bastante proveitosos, pois permitiram simplificar processos, superar dificuldades e otimizar a participação dos alunos. Eram sustentados em regras e objetivos delineados (Bom, 1985).

Nesta etapa, à semelhança da etapa anterior, todos os trios tinham meios gráficos que apoiavam na execução da coreografia com os elementos obrigatórios e facultativos. Estes auxiliavam-nos, enquanto professores, a verificar se o trio mantinha a sequência escolhida no início, sendo depois mais fácil detetar as falhas e corrigir estas.

Infelizmente, devido à situação que nos encontrávamos de pandemia Covid19, a etapa contou com menos seis treinos e a competição foi adiada ainda antes de se pensar em fechar a escola. Desse jeito, e devido ao fato de os alunos se sentirem bastante desiludidos e

frustrados por estarem há muitos meses a treinar com um objetivo e este não poder ser concretizado, procedemos à preparação da coreografia de grupo.

Iniciou-se a preparação para a coreografia de grupo explicando em que consistia, dando oportunidade aos atletas que já haviam experienciado esta situação de elucidar os outros.

Encontrando-me num ponto do ano letivo em que apenas faltava um mês e meio para acabar e na situação de pandemia posso assegurar que consegui atingir os meus objetivos pessoais estipulados desde o início do ano letivo.

Consegui assumir a liderança dos treinos enquanto professora/treinadora; consegui aumentar o número de momentos competitivos, através de competições internas; mantive os alunos interessados na modalidade, tentando perceber o que os levava a estar desinteressados, quando era o caso; criei estratégias para intervir mais, através de progressões pedagógicas adequadas a cada trio; e dei um maior número de *feedbacks*. Tal possibilitou que toda a equipa estivesse preparada para a competição que viria a ser realizada em março.

De igual forma, os objetivos específicos dos alunos foram cumpridos com sucesso, através de uma formação contínua ao longo das etapas. Estes também realizaram as tarefas que lhes foram propostas com êxito.

Os atletas, na sua maioria, conseguiram:

- ✓ Saber como lidar com o insucesso, nos momentos de competições internas (ao seres dito que não poderiam participar na competição de trios);
- ✓ Atingir um alinhamento segmentar nas devidas posições nas figuras individuais e de trios da sequência;
- ✓ Adquirir valores como a cooperação e *fair-play*, procurando sempre ajudar os colegas, mesmo que não pertencessem ao seu grupo, e quando não tinham o trio completo voluntariando-se para apoiar os outros trios, sugerindo elementos de ligação e mostrando as suas próprias coreografias;
- ✓ Manter postura correta e corpo firme;
- ✓ Manter a posição das figuras por 3 segundos;
- ✓ Definir monte e desmonte;
- ✓ Cumprirem os critérios de êxito das figuras, executando todos os elementos obrigatórios, mesmo dos elementos facultativos em que embora não tivessem sido individualizados foram realizados com coordenação e fluidez.

Destaco pela positiva os trios 1, 7, 8 e 10 que apresentaram uma grande facilidade desde o princípio no alcance destes objetivos.

Os trios 3, 9, 11, 12 e 14 cumpriram os critérios de êxito, mas com algumas dificuldades em manter postura correta e corpo firme, manter a posição das figuras por 3 segundos e em definir monte e desmonte.

Apuro como progresso que a maioria dos grupos/trios/pares se apresentavam preparados para começar o próximo ano letivo, desafiando-se com figuras de nível II, que são de um maior grau de dificuldade e que tornam as coreografias mais apelativas.

3.6 4ª Etapa – Produto

Esta etapa estava prevista iniciar a 14 de abril e terminar no dia 9 de junho, dividida em duas UD. O objetivo principal era preparar a coreografia de grupo para o sarau, a realizar no dia 22 de maio e a preparação para a Festa das Famílias. Estaria, portanto, dividida em duas UD.

Como estratégia, delineou-se que, na primeira semana, as atletas que já tinham participado numa coreografia de grupo, seriam as líderes de pequenos grupos, começando a debater estratégias para o início da coreografia e divisão dos trios na coreografia. O objetivo foi que os atletas entrassem no tempo certo da música, que melhorassem a ocupação e organização espacial e que tivessem uma maior autonomia na composição da coreografia.

Na segunda e terceira semana, era suposto terem começado a trabalhar figuras de pares para introduzir na coreografia, sendo que o espaço estaria dividido em três. Numa zona seriam trabalhadas as figuras de trios, noutra área as figuras de pares e noutra as figuras e coreografia de grupo. Estaria distribuindo por cada espaço um aluno mais responsável, com mais competências e que comparecesse a todos os treinos da semana, para transmitir aos que só compareciam 1 ou 2 vezes por semana o que estavam a fazer.

No final do treino, antes de alongar, mostravam sempre as ideias que já tinham para a coreografia de grupo e como iriam encaixar com as figuras de trios e pares.

Ilustração 3- Figuras de pares



As figuras a pares que os atletas tinham de concretizar eram as seguintes:

1. Figura 1- ‘pino’: O base com um joelho no chão e outra perna fletida (planta do pé bem apoiada no solo e com os apoios colocados em triângulo segura pelas coxas o volante que executa um pino, com apoio das mãos mantendo o alinhamento dos segmentos. O desmonte deve ser controlado e com os braços em elevação superior.
2. Figura 2- ‘avião’: O base em posição de deitado dorsal com os membros superiores e inferiores em elevação, segura o volante pelas mãos em prancha facial, que se equilibra apoiando-se nos pés do base.
3. Figura 3 – ‘cadeira’: O base em posição de deitado dorsal com os membros superiores em elevação e com os membros inferiores em elevação formando um ângulo de 90°, segura o volante pela parte posterior das suas pernas que se senta sobre as pernas do base, apoiando as mãos na parte anterior das pernas deste, mantendo os membros inferiores unidos e em extensão.
4. Figura 4 – ‘apoio dorsal a 1 pé’: O base com um joelho no chão e outra perna fletida (planta do pé bem apoiada no solo e com os apoios colocados em triângulo), suporta o volante que, de costas, sobe para a sua coxa e se equilibra num dos pés. Utilizam a pega simples (de apoio), mantendo-se com o tronco direito e evitando afastamentos laterais dos braços. Desmonte deve ser controlado e com os braços em elevação superior.
5. Figura 5 – ‘salto entre mãos’: Com o base de joelhos sentado sobre os pés e com os membros superiores esticados para cima, o volante utilizando a pega simples faz um salto entre mãos, passando por cima da cabeça do base, fletindo as pernas e terminando à frente do base.

Nas últimas semanas, combinavam as figuras de pares, trios e grupo criando uma sequência (sem exceder dois minutos), utilizando diversas direções e sentidos, elementos de ligação, posições de equilíbrio e outras destrezas gímnicas, com os seguintes elementos técnicos, marcando o início e o fim de cada elemento criando uma coreografia musicada. Acabavam por treinar esta repetidamente até ser feita ao ritmo das músicas, escolhidas por eles, e em segurança.

A criação coreográfica é, claramente, muito mais do que juntar gestos/movimentos a uma música. Deve-se pensar numa coreografia como uma unidade funcional, como uma

máquina onde cada peça tem um papel importante e fundamental na integração e compreensão do produto final (Guimarães, 2019).

Assim, após a apresentação no sarau no dia 22 de maio, o intuito seria discutir o que melhorar e/ou alterar para depois voltarem a apresentar no Dia das Famílias no externato.

Devido ao cancelamento da competição de março, e antes do fecho da escola, não tendo ainda o conhecimento que tal aconteceria, sugeri que a apresentação das coreografias dos trios fosse apresentada na festa do Dia das Famílias no SVP.

A Ginástica Acrobática é uma modalidade sobre a qual, embora aprecie e acompanhe de certa forma na televisão, os meus conhecimentos técnicos eram inicialmente pouco aprofundados. Escolhi-a por esse motivo (aumento de conhecimento), embora tivesse algumas dificuldades em saber como intervir, possivelmente porque como França (s.d) sugere, a ginástica acrobática é um desporto individual bastante coletivo, que abrange benefícios das duas categorias.

Foi um desafio bastante agradável e compensatório a nível profissional e pessoal, principalmente graças à cooperação e disponibilidade do professor responsável e do meu orientador de escola.

Refletindo ainda sobre os treinos, uma das maiores dificuldades foi conseguir gerir o número elevado de alunos por treino; apesar de ter sido controlável, tal só aconteceu e foi possível derivado ao fato de sermos dois professores presentes.

Este número elevado de alunos num espaço tão reduzido leva a um maior número de comportamentos de desvio, um cuidado redobrado com a segurança, maior dificuldade em manter a disciplina, uma menor relação com a totalidade dos alunos e menos incentivos aos não executantes.

De acordo com artigo 5º do DL 116/2018, de 19 de junho, as turmas do 1º ciclo do ensino básico são constituídas por 26 alunos, as do 5º e 6º anos por um mínimo de 24 alunos e máximo de 28 e as do 6º, 8º e 9º anos por um mínimo de 26 alunos e máximo de 30 alunos.

Relacionando o DE com as outras disciplinas, em que os objetivos em comum passam pela criação de condições para a promoção de mais sucesso escolar, entendido na sua dimensão qualitativa e inclusiva, isto é, como uma garantia de melhores aprendizagens para todos os alunos, penso que de futuro no que diz respeito à ginástica acrobática ou qualquer outra modalidade em contexto escolar, deveria haver um horário para diferentes níveis. Tal, consequentemente, irá limitar o número de atletas por treino e por treinador.

No caso mais específico do SVP (em que o objetivo é ter um maior de participantes de forma a usufruírem de mais tempo de prática numa modalidade), deve-se tentar que as duas modalidades existentes sejam em pelo menos dois dias diferentes. Para além das razões já mencionadas acima, assim a ginástica acrobática poderia utilizar também o pavilhão, sendo este um espaço maior do que o ginásio.

Crahay (2007) faz uma análise dos estudos realizados por Glass et al. (1982): estes estudaram o impacto da redução do tamanho das turmas no rendimento escolar e nos catorze estudos experimentais foi possível constatar que a redução do número de alunos beneficia o rendimento escolar.

Outra possibilidade é organizar a modalidade por escalões etários ou por trios, já formados, e correspondentemente a sua disponibilidade de prática, uma vez que na perspetiva do professor sobre as suas aulas/treinos, pode gerar-se mudanças qualitativas a partir de adequações metodológicas e de procedimentos didáticos provocados por mudanças quantitativas (número de alunos) (Libâneo, 2001).

3.7 Balanço das Aprendizagens dos Atletas

Qualquer balanço, à semelhança da lecionação, serve para evidenciar a evolução dos atletas ao longo do ano letivo. Contudo, devido à situação de pandemia, a avaliação foi interrompida, permanecendo, porém, todo um trabalho contínuo e respetiva avaliação parcial que permitiu uma reflexão e uma comparação entre a avaliação inicial e final.

No quadro seguinte estão apresentados os atletas que superaram e os que mantiveram as dificuldades, relativamente às apresentadas no início do ano letivo e no final do 2º período.

Figuras Obrigatórias	Dificuldades	Trios com dificuldades na avaliação inicial	Trios com dificuldades no final do 2º Período
 <p>‘V’</p>	<ul style="list-style-type: none"> - O base manter a perna de trás estendida; - O volante manter o equilíbrio e marcar a figura durante 3’’ 	3,9,10,11,12,14	
 <p>‘Cadeirinha’</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Manter a pega cruzada; - Os bases levantarem-se ao mesmo tempo proporcionando equilíbrio ao volante; - O volante estender as pernas e os braços de modo a formar um C; 	3,9,11,12,14	3, 14

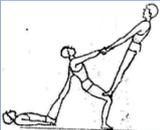
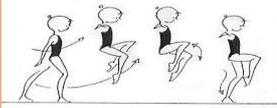
 <p>'Pino'</p>	<ul style="list-style-type: none"> - O base intermédio manter o equilíbrio no avião e não desequilibrar o volante; - O volante realizar o pino com alinhamento e extensão dos segmentos do corpo; - O volante manter o equilíbrio. 	3,4,5,9,12,13	3,9, 12
 <p>'Titanic'</p>	<ul style="list-style-type: none"> - O base intermédio aguentar, com o volante, em posição de agachamento; - O base intermédio estender os braços; - O volante estar alinhado na vertical; - O volante estender os braços. 	3,4,5,9,12,14	3, 14
 <p>'Torre'</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Os bases manterem a bacia elevada; - O volante fazer impulsão na vertical ao subir; - O volante equilibrar-se. 	3,4,5,6,12	3
 <p>'Vela'</p>	- Manter o alinhamento corporal	Atletas nº: 5,7, 15, 16, 28, 31, 32, 33, 34, 37, 41 e 42.	41 e 42
 <p>'Ponte'</p>	- Estender as pernas	Atletas nº: ,7, 8, 9, 10, 11, 15, 16, 26, 27, 31, 32, 33, 34, 37, 40, 41 e 42.	34, 37, 40, 41 e 42
 <p>'Salto de Gato'</p>	- Alternar os joelhos na fase de elevação das pernas	Atletas nº: 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 15, 25, 26, 27, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 39,41 e 42.	
 <p>'Cambalhota à frente'</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Realizar a cambalhota bem direcionada; - Terminar a cambalhota com as pernas estendidas e unidas 	Atletas nº: 4, 8, 9, 10, 13, 14, 15, 25, 26, 27, 31, 32, 33, 34, 35, 37, 40, 41 e 42.	33, 35, 40 e 41
<p>Elementos de ligação e criação de coreografia</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Ligar a sequência aos elementos de ligação -Utilizar o espaço 	Trios: 2,5,6	
<p>Coreografia</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Ocupar o espaço em várias direções e sentidos -Marcar o início e o fim de cada figura - Combinar a coreografia com a música 	Trios: 1,7,8,10	

Tabela 10 – Evolução dos atletas

Legenda: trios a verde - dificuldades em todos os critérios; trios a preto- dificuldades no critério da mesma cor

Na ginástica acrobática, modalidade voluntariamente escolhida pelos alunos (ao contrário do que se passa por vezes na lecionação), os alunos são mais empenhados e, na maioria das vezes, apresentam uma maior predisposição e facilidade na realização das habilidades e figuras gímnicas.

Este DE já é frequente no SVP e desta forma a maior parte dos atletas que frequentavam os treinos, já tinham bases de anos anteriores, com exceção dos alunos de 4º ano escolar (estes só podem começar a frequentar o DE neste ano de escolaridade).

Desta forma, os atletas que apresentaram maiores dificuldades na avaliação inicial foram os alunos de 4º ano. A maior dificuldade deles era na realização das figuras de trios, porque a ginástica acrobática é uma matéria que não é abordada no ano escolar deles, ao invés da ginástica de solo, e por isso nas figuras individuais houve uma maior facilidade.

Tinham fragilidades no equilíbrio do volante, no alinhamento corporal e na marcação das figuras.

Estas dificuldades foram, na sua maioria, ultrapassadas através da repetição contínua das figuras, da correção de pequenos detalhes da posição corporal dos bases e do volante, através da divulgação específica a cada trio dos critérios de êxito a alcançar e de estratégias implementadas para os poderem alcançar (tabela 9).

Por todos os motivos mencionados anteriormente, desde o gosto pela modalidade, passando pela vontade de estar presente, que levaram a um esforço maior e a mais empenho, também porque trabalhavam em equipa e não queriam deixar mal os colegas, tudo contribuiu a um progresso bastante positivo e notório dos atletas, fazendo com que o ano letivo terminasse com poucos atletas a terem dificuldades.

3.8 Reflexão e relação sobre o desporto/valor educativo/competição

A Convenção da Nações Unidas sobre os Direitos da Criança (20 de novembro de 1989) define, ao afirmar o direito indeclinável à educação, como objetivo primacial a promoção do desenvolvimento da sua personalidade na sua máxima expressão individual.

Com base em tal se continua a afirmar, apesar da indiferença quase geral, que, para além do direito da criança e do jovem ao desporto, a questão central que se coloca não é “desportiva”, mas sim “educativa” (Melo de Carvalho, 2010).

Segundo Melo de Carvalho (2010), a questão fundamental que se coloca ao desporto escolar, para além do desenvolvimento das capacidades motoras, é a da construção na vida da criança e do jovem dos valores essenciais que a prática desportiva potencialmente prende: educação para a responsabilização e do respeito pela regra, através da participação ativa na organização, da prática e do desempenho de responsabilidades bem definidas no quadro da aprendizagem da vida associativa.

No meu parecer, nas escolas não existe esta preocupação em que os alunos assumam responsabilidades, como serem dirigentes, árbitros, de viverem outros papéis sem serem os de ginastas ou jogadores de basquetebol ou voleibol. Não têm qualquer decisão sobre a sua prática.

Os clubes desportivos escolares tornaram-se meros clubes de participantes em que os alunos não têm uma vida associativa, apenas obedecem a regras e ordens impostas pelos treinadores. Seria importante haver uma real associação entre treinadores/professores e atletas/alunos para que o DE seja melhor, para que os alunos tenham poder de tomada de decisão, tornando-se “autores” e não apenas meras “personagens”.

Na década de 70, Ewles e Simnett (2003)¹⁴ afirmam que o termo Educação para a Saúde foi usado para descrever o trabalho desenvolvido com as pessoas para lhes melhorar a saúde através da sua atitude individual e alteração de comportamentos (Gaspar, 2006, p.23).

Sabe-se que os estilos de vida fisicamente inativos são um dos principais desafios atuais da saúde pública. Sabemos que a atividade física influencia positivamente a prevenção do desenvolvimento de doenças crónicas degenerativas não transmissíveis, onde se destacam as doenças cardiovasculares.

Qualquer esforço para melhorar estes índices deveria ter em consideração quer as barreiras, quer os facilitadores (por exemplo, melhorando a escolha de atividades de educação física na escola e enfatizando os aspetos sociais do desporto).

O desporto escolar, para desempenhar verdadeiramente o seu papel educativo que lhe deve caber, não pode assumir qualquer carácter seletivo, nem preocupar-se com a deteção dos mais dotados. Se o fizer porá em causa, de fato, a estruturação das bases da formação do futuro atleta e aquilo que deverá ser a vocação específica da escola (Melo de Carvalho, 2010).

A ginástica acrobática é uma área e modalidade em que todos têm um papel importante e desempenham uma ou mais tarefas: todos são diferentes, mas todos podem, precisamente por essas diferenças, participar ativamente e com empenho, sendo aqui que, em contexto escolar, reside o trunfo desta modalidade gímnica.

Qualquer grupo de alunos é perfeitamente capaz de realizar as figuras, não sendo elementos de nível ou dificuldade elevada mas contêm, na sua essência, os ingredientes e fatores fundamentais para atraírem e motivarem as crianças e jovens da “era radical” a praticarem Ginástica Acrobática: - espetacularidade; “adrenalina”; pode ser praticada ao ar

¹⁴ Ewles, L. & Simnett, I. (2003). *Promoting Health. A practical guide*. New York: Baillière Tindall.

livre; potencia o convívio e o espírito de equipa e entreaajuda; não é dispendiosa; não é elitista - todos são importantes, todos são fundamentais (França, s.d).

São estas as vantagens dos Desportos Acrobáticos, a aproveitar e incentivar na sua prática, explorando as suas belezas.

Assim como a ginástica acrobática, o DE no geral permite uma prática precoce, multiforme e politécnica, apontando para a estruturação de uma autêntica ‘cultura desportiva’, apresentando à criança um vasto leque de atividades de forma devidamente estruturada que tornem a ação pedagógica do educador numa realidade consistente, capaz de promover o desenvolvimento global das aptidões (Melo de Carvalho, 2010).

Segundo a Declaração de Nice (2000), o desporto é uma atividade humana que assenta em valores sociais, educativos e culturais essenciais. Constitui por isso um fator de inserção, de participação na vida social, de tolerância, de aceitação das diferenças e de respeito pelas regras.

Graças ao papel que desempenha na educação formal e não formal, o desporto reforça o capital humano da Europa: os valores veiculados pelo desporto contribuem para desenvolver os conhecimentos, a motivação, as competências e a disponibilidade para fazer esforços pessoais. O tempo consagrado às atividades desportivas na escola e na universidade tem efeitos benéficos para a saúde e para a educação, que têm de ser valorizados (Comissão Europeia, 2007).

O desporto gera valores importantes, como o espírito de equipa, a solidariedade, a tolerância e a competição leal (*fair-play*), contribuindo assim para o desenvolvimento e realização pessoal.

Segundo o Programa Nacional de Formação de Treinadores, os propósitos da prática desportiva não se esgotam no desenvolvimento de competências corporais e motoras, deve-se também situar no fomento de valores e atitudes.

Segundo Melo de Carvalho (2010), a prática desportiva pode contribuir para o desenvolvimento pleno da personalidade, da formação e da cidadania. Ao proporcionar um equilibrado desenvolvimento físico permite promover a saúde do bem-estar e da melhoria da qualidade de vida através do aperfeiçoamento e manutenção da condição física, a aquisição de hábitos essenciais de vida comunitária, estruturação de aspetos essenciais de carácter (respeito pela regra, autodisciplina e autocontrolo, capacidade de trabalho em comum) e a estruturação de uma autêntica “cultura desportiva“, elemento essencial da chamada “cultura geral”, capaz

de compreender criticamente o significado do desporto como fator de cultura e os objetivos e os comportamentos daquilo que envolve o praticante desportivo e determina essa prática.

A competição vai de encontro a esse desenvolvimento pois tem um grande potencial formativo e educativo, na medida em que desenvolve valores ao nível do “saber estar”, “saber ser” e “saber fazer”, que culminaram na alegria e satisfação de participar. Serve ainda para os alunos demonstrarem o seu esforço e trabalho nos treinos, dado que é lá que as medalhas se ganham, nas competições só se vai buscá-las.

Porém, existe um reparo que deve de ser identificado: tendo em conta que a ligação entre as competições e os treinos são visíveis, como já referido anteriormente, os poucos momentos competitivos que os alunos tiveram ao longo do ano letivo foram prejudiciais para desenvolvimento desportivo dos alunos, sendo que a competição desportiva, no âmbito formativo é determinante e deve ser frequente (Gonçalves, 2009).

Posto isto, é de lamentar que o DE assegure apenas três momentos de competição durante todo o ano letivo, uma vez que a aprendizagem precisa de ser colocada à prova e tal só é possível com mais momentos competitivos. O desporto não pode nem deve servir apenas como uma sociedade económica.

Esta lacuna deve ser colmatada de modo que os alunos não acabem por desmotivar e haja um aumento pelo interesse pela modalidade. É importante existir mais competição, quer interna ou externa, havendo uma consonância entre a dedicação nos treinos e a demonstração desta. Em situações futuras e idênticas penso que se deve contactar com escolas próximas e efetuar uma parceria, agendando momentos competitivos exteriormente ao calendário dos encontros dos desportos gímnicos estipulado pela coordenação local do desporto escolar.

Convém também ter em conta a preocupação de realizar as competições/encontros em horários que não prejudiquem a atividade laboral dos EE. Estes, como promotores da prática de DE através do incentivo que dão aos seus educandos, deveriam conseguir assistir às apresentações que demonstram o trabalho que os seus educandos realizam nos treinos. O fato de haver poucas competições e em horários pouco compatíveis com os dos EE, leva a que estes não tenham muitas possibilidades de o fazer.

Devendo ter sempre em conta que a criança não é um adulto em miniatura, as suas necessidades vão variando de acordo com a evolução do crescimento e da maturação.

A sua natural motivação para imitar o adulto deve ser entendida como um processo essencial de superação, que deve ser devidamente utilizado com exclusivas finalidades educativas (Melo de Carvalho, 2010).

Do mesmo modo, há que ter em consideração que a participação em atividades desportivas se correlaciona negativamente com os hábitos tabágicos e consumo de álcool, também ajudando a promover estilos de vida saudáveis (Pastor, Balaguer, Pons, & Garcia-Merita, 2003).

O espírito desportivo deve visar uma componente mais geral, que em 1º lugar é um problema de cultura, educação e civismo e, depois, uma componente mais específica, técnica, física e atitudinal.

Segundo Melo de Carvalho (2010), deve haver uma preocupação central em que existe uma resposta às necessidades do desenvolvimento, da socialização, da saúde, da formação do carácter que, por sua vez, tem o praticante no centro das preocupações, respeitando as suas características e o ritmo do seu crescimento, com atividades adaptadas a este, caracterizada essencialmente pelo seu carácter lúdico.

Deve haver respeito integral pelas características de cada praticante, rejeição ativa da seletividade, integração de todos nas atividades de acordo com as suas possibilidades, competição como instrumento formativo ao serviço da criança e do jovem, atuação permanente para fazer prevalecer o *fair-play* e o espírito desportivo através da ação do educador, afirmação do valor humanizador do desporto Educação Desportiva e uma cultura desportiva como elemento da cultura geral.

Importa também haver uma educação do respeito pelo adversário, pelos júris e pelos seus companheiros de equipa, como processo em que o *fair-play* e o espírito desportivo fornecem uma contribuição decisiva para a estruturação da personalidade e do carácter do praticante.

A educação, para ser uma ocupação válida e ativa do tempo livre como forma de aquisição de hábitos duráveis e corretos de vida sadia que se procura que perdure por toda a vida, deve ter disciplina, através do exercício do treino e da competição devidamente adaptada, do rigor do comportamento e do respeito pela regra, como contributo importante para a educação da vontade e da forma de convívio e de integração social.

Com estes valores, procurei orientar a formação dada aos meus atletas e alunos durante o meu estágio.

3.9 Outras Atividades do Desporto Escolar

À semelhança da lecionação, colaborei com o GEF nas atividades do DE, estando presente no dia de realização das mesmas e ajudando na preparação e realização das mesmas.

Os eventos internos estavam ao encargo do núcleo de educação física e contaram com o apoio de toda a comunidade escolar. Foram atividades destinadas a todos os alunos e aos professores que se queriam juntar, por forma a dar exemplo aos alunos e a incentivá-los.

Todos os professores apelaram à participação das suas turmas, tendo apresentando esta iniciativa com um carácter ‘obrigatório’.

Os objetivos principais foram transversais a todas as atividades e consistiam em promover as atividades extracurriculares, a valorização da prática da atividade física, o desenvolvimento de valores morais e educacionais como a solidariedade, cooperação, companheirismo, a participação, o *fair-play* e, ainda, a contribuição, incentivo na educação nos tempos livres e ao ar livre, bem como a promoção do gosto pela modalidade.

A participação em atividades como o corta-mato, *mega sprinter*, inter-turmas de futsal e a colaboração nas mesmas, realização de cartazes (apêndice 22 e 23) permitiu-me integrar melhor no GEF, obter maior ligação com os alunos e uma maior capacidade de organização e elaboração de atividades.

CAPÍTULO 4 - SEMINÁRIO

4.1 Introdução

Este capítulo refere-se à quarta área em que o professor estagiário intervém durante o estágio, de modo a deixar um marco na passagem pela escola, através da realização de um seminário de carácter científico-pedagógico destinado ao grupo de educação física e desporto, tendo como função a identificação de um problema no departamento e a tentativa de resolução do mesmo.

De modo a proceder ao início da elaboração do seminário tentei compreender que falhas poderiam existir e que potenciassesem um bom projeto. Para tal, tive como alicerce as reuniões de departamento, a leitura e análise de documentos inerentes ao mesmo e observação de aulas de EF.

Um professor deve ter como principal função assegurar, de forma intencional, uma intervenção pedagógica que procure potenciar as capacidades e competências dos alunos. Para que tal aconteça, deve ser capaz de equacionar e refletir sobre as metodologias empregues de forma a conseguir melhorar o seu processo pedagógico. Esta reflexão provém do conhecimento que nos rodeia e que evolui constantemente, tendo o docente a responsabilidade de seleccionar, dentro deste mesmo conhecimento, as metodologias que melhor se adequam à sua realidade (Simões, Fernando, Barros, Aguiar & Lopes, 2012).

Enquanto professora estagiária e enquanto estudante, verifiquei que alguns dos professores, no que diz respeito à área da aptidão física, não cumprem o que está determinado pelos PNEF. Por isso, após uma análise crítica dos critérios de avaliação do externato e da observação de algumas aulas de EF de diferentes professores, decidi abordar o tema da aptidão física, mais concretamente em como elevar/treinar as capacidades motoras em EF.

Segundo Rodrigues, Carvalho e Correia (2017, p.137), “a adolescência é um período crucial para o desenvolvimento de hábitos de vida relacionados com a saúde (...) se os jovens forem mais ativos, terão uma vida mais ativa e saudável em adultos”, e uma vez que lecionava uma turma de 9º ano assegurei que a intervenção pedagógica fosse mais eficaz.

Dada a natureza do problema em questão e para me ajudar no planeamento do seminário, recorri ao processo de investigação-ação. Este é um processo reflexivo e dinâmico em que, segundo McNiff e Whitehead (2006), se contêm os seguintes passos:

- Experimentar um problema;
- Imaginar a solução do problema;
- Colocar em prática a solução imaginada;
- Avaliar os resultados das ações;

- Modificar a prática à luz dos resultados.

Associado ao processo de investigação-ação, tal como nas restantes áreas, o seminário foi organizado segundo o modelo de planeamento por etapas. Este modelo permitiu-me de forma estruturada definir os objetivos e organizar todo o processo de realização.

Quadro 15- Planeamento anual Seminário

1ª Etapa Prognóstico	2ª Etapa Prioridades	3ª Etapa Progresso	4ª Etapa Produto
- Caraterizar o GEF	- Revisão da literatura	- Recolher e tratar os dados	- Balanço do seminário
- Investigar e analisar documentos	- Definir o plano e método	- Reajustar o plano	- Realizar documento para o GEF
- Participar nas reuniões de departamento	- Elaborar o programa HIIT	- Preparar o seminário	
- Observar aulas de EF de professores diferentes do SVP	- Aplicar o programa experimental (HIIT)	- Realizar o seminário (5 de Maio)	
- Identificar o problema			
- Revisão da literatura			

4.2 1ª Etapa- Prognóstico

Numa fase inicial, o seminário passou pela caraterização do grupo de educação física, assim como pela investigação e análise de documentos, participação em reuniões e, ainda, pela observação de aulas até à identificação de um problema.

Para a identificação do problema, procurei saber quais eram as minhas preocupações, o porquê das mesmas e que estudos/dados já existiriam para refutar as razões dessa preocupação.

Sendo assim, como já referido, após uma análise dos critérios de avaliação do externato, observação de aulas de EF, avaliação do *Fitnessgram* na minha turma do 9º ano e discussão com o meu orientador escolar e com outros professores sobre os resultados dos testes do *Fitnessgram*, apercebi-me que a área da aptidão física tinha uma cotação de quinze por cento na avaliação dos alunos. Esta é restrita à avaliação dos testes do *Fitnessgram*, não

havendo consenso de quando e como este deve ser aplicado, nem como trabalhar as capacidades motoras.

As evidências atuais apontam para um decréscimo crescente dos níveis de aptidão física nas crianças e nos jovens, averiguando-se uma redução acentuada dos tempos e intensidades de atividade física e um aumento dos fatores de risco para a saúde em populações cada vez mais jovens (Rodrigues, Angélico, Saraiva & Bezerra, 2007)

Segundo os PNEF (Bom et al., 2011), o plano de turma deve estruturar-se em torno da periodização do treino/elevação das capacidades motoras. Tal é algo que não acontece na maioria das escolas, incluindo no externato, pois nem todos os professores trabalham as capacidades motoras nas suas aulas. Deste modo, identifiquei o pouco treino das capacidades motoras e/ou inexistência do treino destas como sendo o problema nuclear do GEF.

Assim, defini como tema de seminário o seguinte: como elevar/treinar a força nas aulas de EF?

Sabemos que a Educação Física é uma disciplina nuclear que faz parte do programa de estudos de todos os cursos existentes nas escolas e, segundo Dale e Corbin (2000), assume uma grande responsabilidade na promoção da saúde pública, desempenhando um papel decisivo nas capacidades motoras do aluno.

No sentido de perceber a pertinência deste estudo, precisei recorrer à revisão de literatura, averiguando o que já se sabia sobre o tema e como é que este tem sido estudado, tendo sempre em conta os critérios FINER (Exequível, Interessante, Inovadora, Ética e Relevante) e a abordagem PICO (População, Intervenção, Comparação e *Outcomes*) neste trabalho de pesquisa.

Desta forma e em conformidade com o tema de partida (a saber: como elevar/treinar as capacidades motoras), foi indispensável estudar a relação e diferenciação entre treino, exercício, aprendizagem e desenvolvimento, a noção e definição de treino desportivo e os princípios do treino (Proença, 1992).

Seguindo essa linha de ideias e de conceitos, descobri que, para caracterizar o nível de aptidão física, pode-se falar em duas linhas básicas de pensamento: a aptidão relacionada com habilidades e a aptidão relacionada com a saúde, conforme descreve Ferreira (2001). De acordo com o autor, a primeira linha tem como objetivo viabilizar o bom desempenho das necessidades do quotidiano, ao passo que a segunda visa a otimização da condição aeróbica, da força, da resistência muscular, da flexibilidade e da composição corporal.

Barros (2007, p.21) confirma tais fatos quando escreve que “os adolescentes precisam de força para desempenhar as tarefas básicas do dia a dia, sendo necessário manter uma determinada postura”.

4.3 2ª Etapa- Prioridades

Esta etapa teve como objetivo acrescentar revisão bibliográfica de modo a identificar estudos semelhantes, definir o plano e o método de estudo e preparar o programar a aplicar. Para isso, procedi à análise dos planos de aula e à observação das aulas de EF, verificando como estas estavam preparadas e desenvolvidas para contribuir na elevação das capacidades motoras dos alunos.

Numa fase inicial ponderei abordar como elevar todas as capacidades motoras na EF. Contudo, após algum estudo, achei demasiado ambicioso para os recursos que dispunha, principalmente no que diz respeito ao recurso temporal disponível.

Desta forma, parti de uma abordagem geral para uma abordagem mais específica, focando-me apenas na força e tornando esta capacidade motora e o planeamento de EF as minhas variáveis de estudo.

Uma das razões para este trabalho se centrar essencialmente na força, ao invés de outra capacidade motora, deveu-se à análise efetuada dos testes de *Fitnessgram* na avaliação inicial e ter verificado uma grande fragilidade nos de aptidão muscular, mais especificamente na força superior e média.

O trabalho de força muscular é fundamental para o desempenho desportivo e pessoal, especialmente o reforço ao nível das estruturas musculares dos membros superiores da população (Pereira, Nunes, Figueiredo & Espada, 2015). Esta investigação centrou-se nesta capacidade motora, focando-se na força média e superior.

O objetivo primordial deste trabalho procura, pois, compreender como treinar a força em EF e na influência de um programa de treino específico em contexto escolar, para o desenvolvimento de força em particular, definindo um plano e método a utilizar. Utilizou-se como referência o teste de ‘extensões de braços’ e o teste de ‘abdominais’ da bateria de testes do *Fitnessgram*.

Além desse objetivo, destaquei ainda outros como:

- Seria possível, através de um programa de treino aplicado durante quatro semanas, obter melhorias a nível da força dos membros superiores e força média (abdominal)?

- Seriam as diferenças entre o grupo experimental e o grupo de controlo significativas?

De forma a dar seguimento ao raciocínio, defini como amostra de estudo os alunos do 3º ciclo, mais especificamente, os do 9º ano. Como hipótese de estudo, procurei analisar se o treino de força pelo menos duas a três vezes por semana em EF levava ao melhoramento desta capacidade.

Após delinear este projeto na elevação da força, tornou-se fundamental compreender o que é isso concretamente.

A força é uma componente da aptidão física essencial para todo e qualquer movimento do ser humano (Rodrigues et al. 2017) que, segundo Jacinto (2001), consiste na realização de ações motoras, vencendo resistências com uma elevada velocidade de contração muscular, em esforços de duração relativamente prolongada, resistindo à fadiga, sem diminuição nítida de eficácia.

No entanto, no que diz respeito ao treino da força existem algumas controvérsias quanto aos benefícios do treino em jovens, mas, como escreve Tavares (2009), um programa de treino de força para uma criança/jovem, não pode, nem deve ser o mesmo que um programa de treino de força de um adulto, pois é necessário ter em atenção diversos fatores, sendo alguns deles o género, a idade e a sua maturação.

Além disto, um programa de treino de força viável será benéfico para a prevenção de lesões e, conseqüentemente, melhorias na saúde dos jovens. Faigenbaum (2004) refere que os programas de treino de força são eficazes, pois aumentam a densidade óssea, melhoram a velocidade na execução de determinadas habilidades e aumentam a autoestima e a autoconfiança.

O mesmo é defendido pela Organização Mundial da Saúde (2010) que afirma que o treino de força muscular é benéfico, aumentando esta e ainda a força dos tendões e ligamentos. Melhora a flexibilidade, reduz a gordura corporal e, conseqüentemente, o aumento de massa magra do corpo, reduz ainda a pressão sistólica e diastólica em repouso, mostrando alterações positivas no colesterol, na tolerância à glicose e na sensibilidade à insulina e ainda promove o aumento da força, equilíbrio e capacidade funcional.

Assim sendo, elaborei um programa de curta duração, que me permitiu através de exercícios simples e adaptáveis, verificar se os alunos evoluíam positivamente e se havia diferenças em comparação com um grupo de alunos sem aplicação de um programa específico.

O programa aplicado foi o Treino Intervalado de Alta Intensidade (HIIT), criado por Daphnie Yang em 2013 (Bossi, 2017).

É um treino semelhante ao método Tabata do pesquisador japonês Izumi Tabata, que treinava patinadores olímpicos. O treino era composto de 8 ciclos de 20 segundos com maior intensidade possível alternados com 10 segundos de descanso. A sessão durava ao todo 4 minutos. No final do estudo foi concluído que a *performance* dos atletas aumentou, assim como seu gasto energético (Tabata et al., 1996).

O HIIT é um dos métodos recentemente estudados em idades mais novas (Lambrick, Stoner, Grigg & Faulkner, 2016), o qual se descreve por mudanças rápidas de exercícios de carácter explosivo e vigoroso com períodos de descanso de baixa intensidade, visando acelerar o metabolismo de modo a queimar gordura por 48 após a conclusão do seu treino. (Gibala, Little, MacDonald & Hawley, 2012; Howe, Freedson, Feldman & Osganian, 2010).

Este tem como vantagem não necessitar de muito tempo para a prática dos exercícios e, segundo Costigan, Eather, Plotnikoff., Taaffe e Lubans (2015), com apenas quatro minutos diários já é possível obter bons resultados e por isso ser uma estratégia viável e eficaz para melhorar a aptidão relacionada à saúde em crianças e jovens. Ao mesmo tempo, oferece diversas variantes mantendo a natureza do estímulo, sendo que intervenções com este método têm reportado resultados positivos na aptidão física (Baquet et al., 2010; Gibala et al., 2012).

As diferenças de intensidade são importantes se for considerado o tempo a que se dedica a atividades de intensidade vigorosa: esta está associada a vários benefícios para a saúde, comparativamente com atividades de baixa intensidade (Carson et al., 2014; Hay et al., 2012).

Neste sentido, os programas de exercícios com atividades intermitentes de curta duração e alta intensidade podem ser eficazes (Carson et al., 2014) e podem ser considerados legíveis se eles: (1) examinarem adolescentes (13 a 18 anos); (2) examinarem os resultados de condição físico relacionados à saúde; (3) envolverem uma intervenção de ≥ 4 semanas de duração; (4) incluírem um grupo controle ou comparação de intensidade moderada; e (5) prescreverem atividade de alta intensidade para a condição HIIT (Costigan et al.2015).

Concluindo, os efeitos do HIIT na aptidão cardiorrespiratória e na composição corporal são grandes e notórios, e esta é uma abordagem viável e eficiente em termos de tempo para melhorar a aptidão cardiorrespiratória e a composição corporal em populações adolescentes (Costigan et al.2015).

Após a análise de estudos semelhantes, seguiu-se o momento de aplicar o programa, momento este discutido e articulado com o professor da outra turma. O programa foi aplicado através do método de pesquisa experimental: este tipo de pesquisa tem como vantagem para o pesquisador a facilidade de manipular tratamentos para permitir uma relação de causa efeito, que, ao utilizar participantes selecionados para avaliar, determina se o tratamento causa um resultado específico (Thomas, Nelson & Silverman, 2007).

Este foi aplicado em duas turmas do mesmo ano, na turma do 9ºA e 9º B, tendo estas sido respetivamente o grupo de controlo e o grupo experimental.

No grupo de controlo, o treino de condição física ficava ao critério e planificação do professor da turma, podendo não realizar qualquer treino de condição física. No 9º B foi utilizado o método de treino intervalado de alta intensidade (HIIT) em circuito, composto por dez estações e com a duração de um minuto cada exercício, 30 segundo de prática e 30 segundos de repouso, utilizados, estes últimos, para mudar de estação.

A aplicação do método ocorreu durante o mês de fevereiro, posteriormente à aplicação da bateria de testes do *Fitnessgram* de extensões de braços e abdominais na última semana de janeiro e anteriormente à aplicação dos mesmos testes na primeira semana de março.

Depois da aplicação do programa e dos testes do *Fitnessgram*, numa etapa seguinte tratei dos dados recolhidos, preparei o seminário e realizei a apresentação deste.

4.4 3ª Etapa- Progresso

Esta etapa foi marcada pela elaboração e realização do seminário, bem como pela elaboração da proposta de operacionalização da aplicação do programa HIIT enquanto abordagem à área da aptidão física.

Através do apuramento e discussão de resultados, conclui que a aplicação do programa específico de força nos alunos do grupo experimental apresentou resultados superiores ao seu estado inicial, revelando que a utilização do programa HIIT foi favorável e eficaz na melhoria da aptidão física, e demonstrando melhorias significativas nos resultados dos alunos do grupo experimental.

Embora Carvalho (1996) defenda que, nesta faixa etária, quase todos os exercícios sejam proveitosos, permitindo a evolução da força geral e do rendimento e Barros (2000) refira que a eficiência diminui com a continuidade do processo de desenvolvimento da força, isto é, com a passagem do aluno a um nível de aptidão superior, não esquecendo as

modificações consequentes do processo de crescimento e maturação, deve-se, todavia, considerar um programa específico de desenvolvimento da força, uma vez que o mesmo afeta de forma significativa o aumento desta aptidão em crianças e jovens, quando inseridas em contexto escolar.

Aferi, ainda, que o desenvolvimento da força muscular deve ser considerado pelo professor de EF, compondo não só conteúdo de trabalho, mas também resultando da relação volume/intensidade aplicada na lecionação dos conteúdos desportivos.

Esta investigação permitiu-me encontrar uma resposta à questão e problema inicial de como treinar/elevar a força em EF, tendo sempre em conta que a ciência evolui todos os dias e que, por isso, é indispensável o contínuo estudo e investigação científica.

“A história da Metodologia do Treino tem-nos fornecido abundantes exemplos de certezas, modas e mitos que o tempo, e o conhecimento se foram encarregando de modificar, e em nenhuma outra matéria os excessos, ou o defeito, têm deixado rasto tão marcante como o desenvolvimento do treino da Força.”
(Proença, 2001, p.41)

Na etapa seguinte, efetuei o balanço da apresentação e a realização do documento para o GEF, conseguindo cumprir o objetivo de deixar uma marca na escola com o compromisso dos professores, no próximo ano letivo, utilizarem o programa HIIT. Este será introduzido nos objetivos específicos em cada ano escolar, com a ajuda das minhas sugestões de exercícios.

4.5 4ª Etapa- Progresso

Após a apresentação do seminário no dia 5 de maio, houve uma discussão com o grupo de EF Educação Física, da qual surgiram críticas construtivas, sugestões e *feedbacks* que me levaram a refletir sobre o que poderia melhorar e o que poderia ter feito de forma diferente, pois todos os tipos de experiências têm pontos fortes e pontos fracos, que ameaçam ou não a validade da pesquisa.

Uma das conclusões retiradas da apresentação é que o fato do grupo de controlo ter piorado os resultados de forma tão expressiva em quatro semanas, não é algo normal ou comum. Porque, apesar destes não terem utilizado o método HIIT, é incomum os alunos perderem capacidades motoras em tão pouco tempo, sendo que mantinham a prática de EF neste período.

Possíveis análises vão no sentido de que os alunos, ao chegarem à zona saudável, não darem mais continuidade ao treino, pois já alcançaram o necessário para ter nota positiva.

Outra é haver atletas de competição, tendo por isso limitado a esforçarem-se o mínimo indispensável.

Tais análises vão ao encontro dos pensamentos de Thomas et al. (2007) que afirmam que a fidedignidade pode ser colocada em causa devido ao humor, fadiga, motivação e conhecimento específico e familiaridade dos participantes com itens do teste.

Porém, o fato dos alunos serem atletas de competição não deveria ser uma justificação para se esforçarem menos, uma vez que o FITescola apresenta o perfil de atlético, sendo este o nível mais elevado da aptidão física, tornando-se um desafio e mais uma motivação para a superação dos alunos.

Nesse contexto e de acordo com o FITescola, o professor da disciplina de Educação Física tem um papel fundamental na criação de condições para a melhoria constante dos níveis de aptidão física, promovendo e mobilizando os alunos para a prática da atividade física e desportiva.

Depois de uma reflexão mais aprofundada, e após rever os passos todos dados na aplicação do programa e dos testes de *Fitnessgram* antes e depois, apercebi-me que a validade dos testes de extensão de braços e abdominais tinha sido ameaçada.

O grau de objetividade e fidedignidade entre avaliadores, embora possa ser determinada por mais do que um avaliador no processo de recolha de dados, é o mais difícil para obter consistência no registo das atividades e envolve o uso ou desenvolvimento de um instrumento de codificação (Thomas et al., 2007).

Este foi o problema: nem todos os momentos de avaliação foram feitos pela mesma pessoa, foi o professor do grupo de controlo que aplicou os pós-testes, e num ponto de vista especulativo um estagiário é menos experiente, logo menos rigoroso na aplicação, ou pelo menos diferente do que outro professor que é mais experiente, fazendo com que os resultados passassem a estar influenciados pelo efeito professor.

Segundo Thomas et al. (2007), parte integral da validade é a fidedignidade, que se refere à consistência de uma medida: um teste não pode ser considerado válido se não for fidedigno. O erro de medida do que é observado, pode variar de quatro fontes: participante, testagem, pontuação e instrumentação.

Neste caso, a fonte que pode ter levado ao erro foi a testagem, no que diz respeito à rigidez nas observações e a pontuação no que diz respeito à experiência e competência dos avaliadores.

Outro aspeto importante referido e que tive em conta, foi o fato deste estudo de investigação-ação poder ajudar os professores na ação na escola, visto que há um défice de força nos alunos, especialmente nas raparigas. A intervenção do programa HIIT produziu efeitos positivos nos resultados da força nos alunos de ambos os géneros do grupo experimental.

Para este estudo ser mais eficaz deveria ter tido como preocupação inicial comparar os dois grupos em estudo e verificar se não havia diferença significativa entre estes, se havia ou não semelhança nos resultados dos testes de partida entre as duas turmas, ou seja, se no início não haviam uns que já se destacavam mais que os outros entre turmas.

Dado que numa pesquisa experimental a amostra é dividida em grupos e o importante é como esses são formados, se aleatoriamente ou não, esse processo permite pressupor se os grupos são equivalentes no início da experiência ou não, constituindo este um aspeto importante para estabelecer causa efeito e a validade dos resultados. (Thomas et al., 2007)

Uma sugestão pertinente do GEF em relação à aplicação do programa HIIT, foi que poderia ter aplicado também os testes de impulsão vertical e horizontal. Esta proposta surgiu devido ao fato de, nas minhas propostas de exercícios para o programa HIIT, ter utilizado exercícios também de membros inferiores e cardiorrespiratórios, para além dos de força abdominal e superior, sendo estes dois últimos o meu objeto de estudo, chegando a questionar a diversidade dos exercícios.

Em relação a não ter aplicado os testes de impulsão vertical e horizontal, justifico com o fato de, no início, ter recorrido ao estudo de força média e superior porque os testes feitos em avaliação inicial demonstraram fragilidades nestas, e possuía dados que suportavam a minha escolha. Já o mesmo não podia dizer da força inferior, dado ser uma aptidão neuromuscular em que os testes referentes a esta não são aplicados no externato. No entanto, penso que, com mais tempo e uma melhor preparação, poderia ter sido um estudo interessante, inclusivamente para demonstrar que esta aptidão e o trabalho dos membros inferiores também é relevante.

Em relação à questão relacionado com o uso de exercícios variados e que não são focados na força abdominal e média, respondi apontando duas razões.

A primeira razão deriva de que o programa foi aplicado em contexto de aula e no início da mesma, o que predetermina uma preparação de condição física geral e uma continuidade para a restante aula, prevenindo os alunos de sofrer qualquer tipo de lesão. Outra

razão, indo ao encontro da anterior, foi que os alunos estavam em aula, e não num laboratório a serem estudados minuciosamente e exclusivamente na evolução da força média e superior.

Os alunos necessitam de trabalhar a aptidão física no geral, de modo a possuírem uma continuidade e uma preparação que esteja articulada com as matérias dadas em aula.

Apesar destes aspetos todos que podem ser considerados como menos positivos, porém bastante instrutivos e úteis, não posso deixar de referir que, do meu ponto de vista e de acordo com os resultados, o estudo foi um sucesso em diversos sentidos, sobretudo porque demonstrou melhorias significativas na turma que trabalhou com o HIIT.

Acrescente-se também que os alunos se mostraram motivados para a realização do programa, após se aperceberem da sua eficácia e dos resultados obtidos de forma divertida num curto espaço de tempo. Aliás, os alunos insistiram muito para a continuação da aplicação do programa nas aulas de EF.

Aponto tais aspetos como uma consistente vitória a nível pessoal e profissional, sabendo por eles, desde o início do ano letivo, que não gostam de trabalhar condição física.

4.6 Estudo

4.6.1 Pergunta de Partida

Como elevar/treinar a força em EF?

4.6.2 Objetivo

Compreender como elevar a resistência e a força em EF, e se tal é possível através de um programa específico de força em contexto escolar. Se sim, aconselhar os professores no próximo ano letivo a aplicar se o considerarem bom e benéfico para os alunos.

4.6.3 Metodologia

O método de pesquisa definido foi o experimental, enquanto método científico de solução de problemas, que inclui as seguintes etapas: definição e delimitação do problema, formulação de hipóteses, recolha de dados, análises dos dados e interpretação de resultados (Thomas et al., 2007).

Aplicado em duas turmas do 9º ano, sendo a turma A o grupo de controlo em que o treino de condição física era o que professor responsável planeava, podendo não realizar qualquer treino de condição física, e sendo que na turma B foi utilizado o método de treino intervalado de alta intensidade (HIIT) em circuito.

Com base em Pereira et al. (2015), o mesmo pode ser feito de duas formas, através de um número estipulado de repetições ou através de um tempo fixo para cada exercício. Nesta linha de pensamento, o circuito foi realizado por tempo fixo para cada estação, visto que tinha como vantagem um maior controlo sobre as rotações do circuito, assim como um tempo estipulado, o que fez com que os alunos pudessem realizar os exercícios consoante as suas capacidades e o seu ritmo.

Este possibilitou ainda que o professor retificasse a postura e o método correto para a realização de cada exercício, aumentando o tempo de empenho motor dos alunos nas aulas.

O circuito foi composto por dez estações, pois, segundo Weineck (1986), seis a doze exercícios será número mais correto para um circuito eficaz. Teve um período de trinta segundos de exercício e trinta segundos de descanso. Tal como afirma Raposo (1987), a melhor maneira para relacionar o tempo de carga com o tempo de descanso é atribuir trinta segundos a cada um.

A aplicação do programa aconteceu durante o mês de fevereiro. Após a aplicação dos métodos, pedi ao professor para realizar os testes de força do *Fitnessgram* de modo a comparar e analisar com os testes pré-programa, realizados no final de janeiro. Percebendo numa fase posterior se havia diferença nos resultados dos testes nos grupos estudados, quais foram essas diferenças e se algum deles teve um melhor desenvolvimento da força.

4.6.3.1 *Amostra*

O grupo experimental (GE) deste projeto de investigação foi a turma do 9.º B do SVP. A turma era composta por 22 alunos, oito do género masculino e catorze do género feminino. A média de idades da turma era de 14 anos.

No que concerne ao grupo de controlo (GC), este era composto pela turma do 9.º A do SVP. A turma era composta por 20 alunos, nove do género masculino e género do sexo feminino. A média de idades da turma era de 14 anos.

4.6.3.2 *Desenho experimental*

Uma vez que, em todos os períodos, os alunos realizavam os testes de aptidão física segundo a bateria de testes do *Fitnessgram*, dentro do programa de treino foi dado mais ênfase ao treino de força superior (membros superiores) e força média (abdominais), observados através do teste de “extensões de braços” e do teste de “abdominais” dessa bateria de testes.

O estudo experimental foi desenvolvido durante o segundo período letivo, tendo sido a recolha de dados realizada através da aplicação da bateria de testes do *Fitnessgram* antes e depois da aplicação do programa. O teste pré-programa ocorreu durante a última semana de janeiro, o plano de intervenção foi colocado em prática em fevereiro (tendo a duração de quatro semanas) e o teste pós-programa foi realizado na primeira semana de março.

Os alunos tinham três aulas de cinquenta minutos, devido à duração do programa ser apenas de um mês, sendo este aplicado em todas as aulas.

Assim, o circuito de intervenção foi realizado nos dez minutos iniciais de cada aula e consistiu num circuito constituído por dez estações, sendo que estas estavam mais centralizadas na força dos membros superiores e força média.

Houve dois circuitos diferentes no programa HIIT (apêndice 25), um mais adequado às condições e materiais do ginásio e outro mais adequado ao pavilhão, mas ambos destinados ao desenvolvimento da força.

O HIIT consiste em esforços máximos que utilizam durações de 5 a 30 segundos e recuperações de 5 a 90 segundos (Bossi, 2017).

Para que todos os alunos trabalhassem em sintonia, fiz rotações por tempo (e não por número de repetições). Isto é, os alunos realizaram o exercício durante trinta segundos e descansaram durante trinta segundos, tempo usado para transitar de estação.

4.6.4 Resultados

No gráfico 1 está apresentado o registo dos resultados, dos alunos do grupo de controlo, referentes aos testes do *Fitnessgram* de abdominais, antes e pós aplicação do método tradicional, e comparando estes entre si e com a zona saudável de aptidão física.

Verificou-se que, dos 20 alunos, apenas 6 alunos apresentaram melhorias nos seus resultados, 9 alunos pioraram os resultados significativamente e 5 mantiveram. De salientar que todos os alunos que se encontravam dentro da zona saudável assim se mantiveram, com exceção do aluno 19, que passou a estar fora da zona saudável.

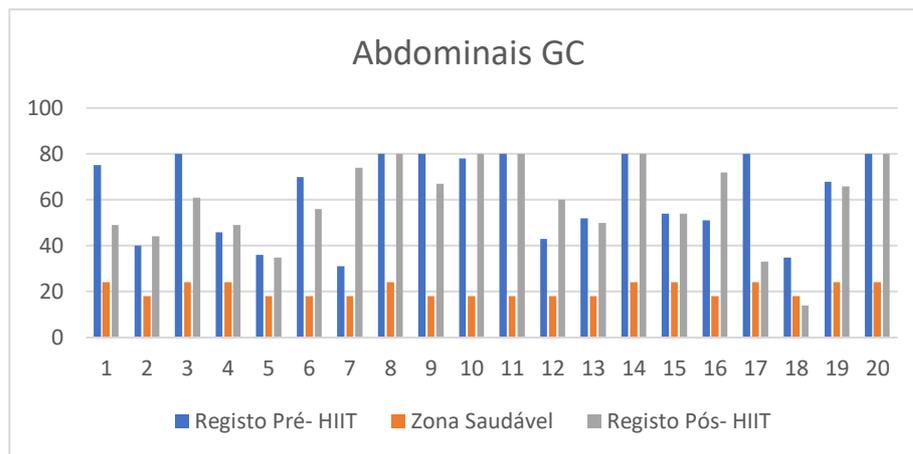


Gráfico 1- Abdominais do Grupo de Controlo

No gráfico 2 estão apresentados os resultados dos alunos do grupo experimental, referentes aos testes do *Fitnessgram* de abdominais, antes e pós aplicação do programa HIIT, e comparando estes valores entre si e com a zona saudável de aptidão física.

Verificou-se que dos 22 alunos, 18 apresentaram melhorias nos seus resultados e que os restantes os mantiveram. É de referir que a maioria dos alunos que obteve melhores resultados foi acima das 10 repetições.

É importante também salientar que o único aluno, o número 18, que se encontrava fora da zona saudável, com 16 abdominais, após o programa passou a estar dentro desta com o dobro das repetições.

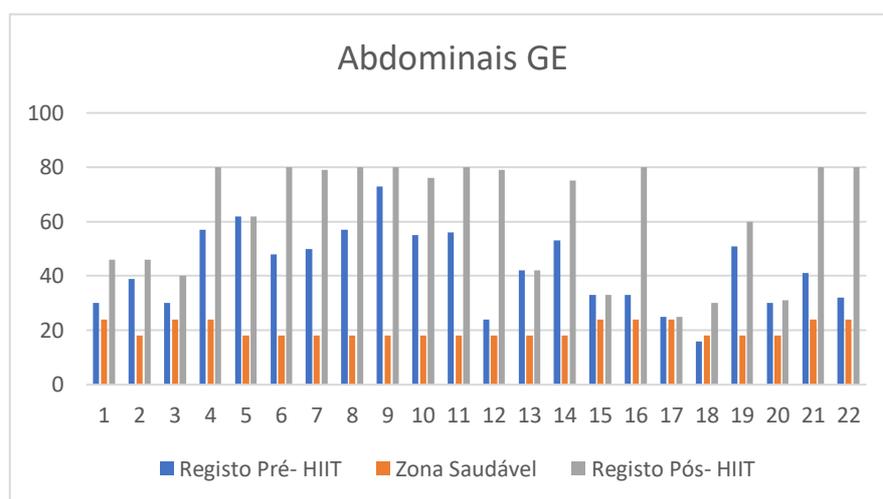


Gráfico 2- Abdominais do Grupo Experimental

No gráfico 3 apresenta-se o registo dos resultados, dos alunos do grupo de controlo, referentes aos testes do *Fitnessgram* de extensões de braços, antes e pós aplicação do método tradicional, e comparando estes entre si e com a zona saudável de aptidão física.

Verificou-se que, dos 20 alunos, apenas 2 alunos apresentaram melhorias nos seus resultados, sendo que o número 2 passou a estar dentro da zona saudável, 8 alunos pioraram os resultados, mas nada significativo. Os restantes 10 alunos mantiveram os seus resultados.

De salientar que apenas três alunos estavam fora da zona saudável e que apenas um deles passou a estar dentro desta.

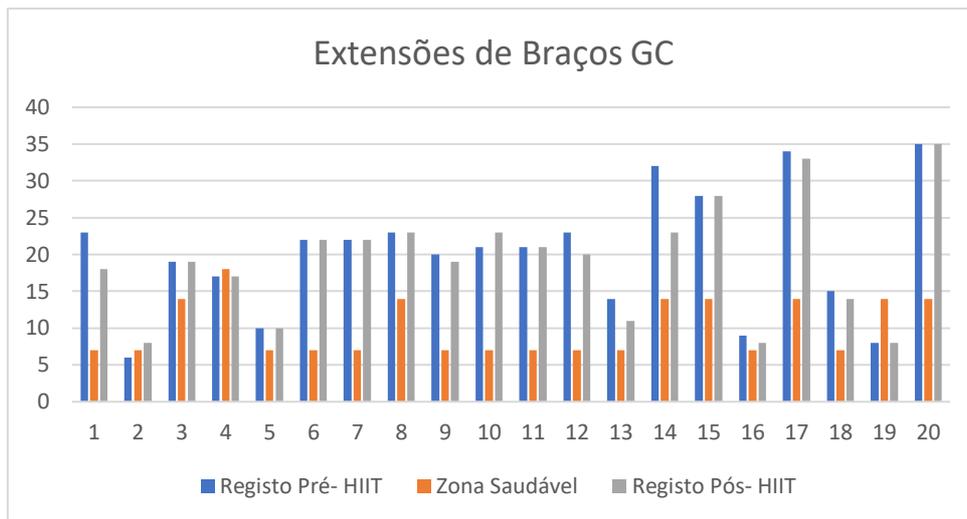


Gráfico 3 – Extensões de Braços do Grupo de Controlo

No gráfico 4 estão apresentados os resultados dos alunos do grupo experimental, referentes aos testes do *Fitnessgram* de extensões de braços, antes e pós aplicação do programa HIIT, e comparando estes valores entre si e com a zona saudável de aptidão física.

Averiguou-se que dos 22 alunos, 13 apresentaram melhorias nos seus resultados e que os restantes 9 os mantiveram.

É importante também destacar que, dos 6 alunos que se situavam fora da zona saudável, apenas o aluno número 15 se manteve fora desta.

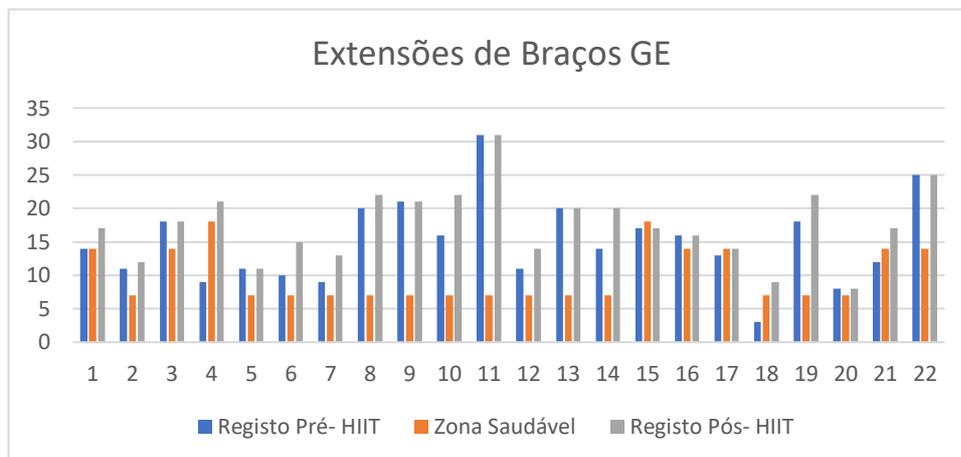


Gráfico 4- Extensões de Braços do Grupo Experimental

4.6.5 Discussão de Resultados

Um dos objetivos deste seminário consistiu em perceber se era possível, através de um programa de treino aplicado durante quatro semanas, obter melhorias a nível da força dos membros superiores e abdominal e se existiam diferenças significativas entre o grupo experimental e o grupo de controlo.

Ao elaborar o estudo de carácter experimental, consegui determinar quais as modificações que ocorreram após a aplicação do programa específico de força, de modo a poder justificar e comparar com estudos já existentes na literatura. Todavia, a literatura sobre o desenvolvimento da força em contexto escolar é escassa.

O número de alunos considerados dentro da ZSAF aumentou após a aplicação do programa específico de treino intervalado de alta intensidade. De acordo com os dados analisados, 81% dos alunos do grupo experimental melhorou no teste de abdominais e 59% no teste de extensão de braços. Em comparação com o grupo de controlo, apenas 30% e 10% dos alunos é que melhoraram nos testes de abdominais e extensões de braços respetivamente.

Verifica-se também que 45% e 40% dos alunos, nos testes de abdominais e extensões de braços, respetivamente, pioraram os seus resultados utilizando o método tradicional, enquanto não houve nenhum aluno que piorasse com o método do HIIT.

Pude concluir que, após a aplicação do programa específico de força, os alunos do grupo experimental apresentaram resultados superiores ao seu estado inicial. Tal revela-me que a utilização do programa HIIT foi favorável e mais eficaz que o planeamento utilizado na outra turma, demonstrando melhorias significativas na melhoria da aptidão física.

Esta evidência contraria o estudo de Donnelly et al. (2009) que afirma que, tradicionalmente, o treino de baixa a moderada intensidade é o tipo de exercício mais aconselhável para melhorar a composição corporal, as capacidades físicas e os parâmetros físicos relacionados com a saúde.

Estes resultados pareceram concordantes com os estudos de Costigan et al. (2015) e Burgomaster, Heigenhauser, Gibala e Kirsten (2006), que afirmam que o HIIT em adolescentes alcança benefícios de saúde ao realizar curtas sessões de exercícios de alta intensidade, melhorando significativamente a aptidão física, o IMC e diminuindo o percentual de gordura corporal, em comparação com as condições do grupo de treino com intensidade moderada e sem treino.

4.6.6 Limitações

A principal limitação deste estudo foi a este meu relatório a questão da existência de professores díspares a efetuar os pré e pós testes do programa, o que me retirou fidedignidade.

Outra fragilidade ou limitação com que me deparei foi a pouca literatura recente existente sobre o assunto, que tampouco diferencia géneros e idades. Na bateria de testes do *Fitnessgram* os valores da zona saudável são distintos nestes dois parâmetros, mas não se analisam os efeitos do programa nas restantes aptidões neuromusculares, na aptidão aeróbia e na composição corporal.

Igualmente aponto como limitação o fato de as rotações do circuito terem funcionado por tempo e não por repetições, fazendo com que estas últimas não fossem iguais para todos.

4.6.7 Conclusão

Através deste estudo, concluí que a evolução dos alunos no que diz respeito à aptidão física está estreitamente relacionada com o trabalho da mesma na disciplina de Educação Física. E que a atuação neste domínio deve ser igualmente importante ao trabalho das atividades físicas e desportivas e dos conhecimentos, corroborando a ideia de que o treino das capacidades físicas é imprescindível para a melhoria da aptidão física de cada indivíduo (Bento, 1999) e que a elevação/ manutenção de determinadas capacidades físicas não deverá ser feita em conjunto com outras temáticas, mas sim trabalhada de forma isolada ou com uma orientação muito específica (Sardinha, Mateus & Pereira, 1996; Lopes & Maia, 1999).

Apesar dos inegáveis resultados e conclusões deste estudo, existiram limitações que podem eventualmente ser corrigidas num próximo estudo, tais como as no tópico acima assinaladas.

De acordo com alguns estudos, não estão definidos qual a duração e frequência mais eficaz do HIIT no que concerne a efeitos benéficos para a saúde. Em pesquisas futuras seria importante determinar especificamente a intensidade, duração e períodos de descanso, bem como a duração total do programa, a fim de que estas se possam adequar às recomendações de atividade física em crianças e ao contexto escolar.

4.7 Proposta para o GEF

- Aplicar em todas as aulas de EF o programa HIIT.
- Completar o programa HIIT com o cartão de cidadão do aluno.

4.7.1 Programa HIIT

O HIIT tem vindo a destacar-se em virtude dos bons resultados em tempo reduzido, permitindo a qualquer pessoa se comprometer e encontrar tempo para praticar. Três vezes por semana já é muito benéfico para o corpo, desde que seja feito com qualidade (Bossi, 2017).

Segundo a Organização Mundial de Saúde, as recomendações para a melhoria da capacidade cardiorrespiratória, da aptidão muscular, da saúde óssea e os indicadores cardiovasculares e metabólicos associados à saúde, são:

- 1 As crianças e os jovens entre os 5-17 anos devem acumular pelo menos 60 minutos por dia de atividade física com intensidade moderada a vigorosa.
- 2 As atividades físicas com duração superior a 60 minutos garantem benefícios adicionais para a saúde.
- 3 A maioria da atividade física diária deve ser aeróbia. Devem ser realizadas atividades físicas com intensidade vigorosa e incluir exercícios de reforço muscular e ósseo pelo menos 3 vezes por semana.

Deste modo, e por forma a facilitar a manutenção do A do ABCD (Aptidão Física, Bolas, Colchões e Dança), nas aulas recomendo aplicar o programa HIIT em todas as sessões de EF, podendo este ser utilizando na parte inicial ou final da aula, ou até mesmo como uma área da parte principal da mesma.

O HIIT é elaborado com exercícios de alta intensidade e curta duração, combinados em intervalos ativos e passivos, com uma variação de tempos de ação e de intervalo desde os 8 segundos de atividade com intervalos de 12 segundos, até 120 segundos de atividade com intervalos de 120 segundos, mediante exercícios realizados das mais diversas maneiras, desde corridas, peso do próprio corpo (calistenia), musculação, tanto em casa, como subir escadas, ou em exercícios do treino desportivo que tem o HIIT nas suas origens (Bossi, 2017).

Abaixo deixo duas propostas do programa HIIT, uma delas aplicada em aula. Cada uma das propostas tem um plano para o ginásio e para o pavilhão, sem esquecer que os exercícios podem ser adaptados de acordo com a turma, ano e com a matéria a lecionar.

Nos exemplos que sugiro, tentei que estes estivessem coerentes com as matérias da UD de fevereiro, altura em que apliquei o programa, utilizando nos exercícios material que iria usar na parte fundamental da aula, facilitando a gestão de aula, reduzindo os tempos de transição e de espera com montagem de material, aumentando assim o tempo disponível para prática e aproveitando cabalmente o equipamento.

Ilustração 4- Proposta de exercícios HIIT

HIIT

30" PRÁTICA/30" REPOUSO

Ginásio	Pavilhão
• <i>Jumping Jacks</i>	• <i>Skipping alto</i>
• <i>Bicípites no espaldar</i>	• <i>Agachamento com levantamento peso (bola)</i>
• <i>Tricípites no banco</i>	• <i>Usar arcos no chão para saltitar com uma bola de andebol na mão e no fim simular remate em salto</i>
• <i>Saltar por cima de um cone/cabeça plinto</i>	• <i>Saltar corda</i>
• <i>Lunge com bola nas mãos e rodar</i>	• <i>Abdominal sentado passar com pernas por cima de um cone</i>
• <i>Agachamento na parede</i>	• <i>Abdominal com bola medicinal</i>
• <i>Saltar a pés juntos por cima dos cones</i>	• <i>Correr para frente e trás a driblar (bola de basquetebol)</i>
• <i>Prancha</i>	• <i>Extensão de braços</i>
• <i>Abdominal e passar bola colega</i>	• <i>Passe de peito com bola medicinal</i>
• <i>Abdominal V</i>	• <i>Burpees</i>

HIIT

30" PRÁTICA/30" REPOUSO

Ginásio	Pavilhão
• <i>Jumping Squats</i>	• <i>Jumping Jacks</i>
• <i>Subir para pino no espaldar</i>	• <i>Agachamento com o pneu (individual ou a pares)</i>
• <i>Extensões de braços em plano elevado</i>	• <i>Saltitar em ponta dos pés em cima do pneu</i>
• <i>Burpees</i>	• <i>Correr lateralmente tocar no chão e na volta salto a pés juntos</i>
• <i>Lungees alternados</i>	• <i>Prancha lateral</i>
• <i>Subir para caixa/plinto/banco com uma perna e elevar a outra</i>	• <i>Prancha dinâmica (descer para antebraço/tocar com mão no ombro)</i>
• <i>Skipping</i>	• <i>Twist com bola</i>
• <i>Mountain Climbers</i>	• <i>Tricípites: extensão vertical com bola futebol</i>
• <i>Abdominal Bike</i>	• <i>Elevações laterais com pesos</i>
• <i>Sit-ups com passe de voleibol</i>	• <i>Deslocamentos laterais com bola (passes voleibol, andebol, basquetebol)</i>

Nota: deixo em baixo com um asterisco os exercícios, com uma imagem ou explicação correspondente, que poderão não conseguir identificar através do nome.

* Abdominal V

* Abdominal Russian Twist com bola medicinal

* Abdominal bike



* Saltar a pés juntos por cima dos cones com deslocamento entre estes



* Agachamento com pneu individual/ pares



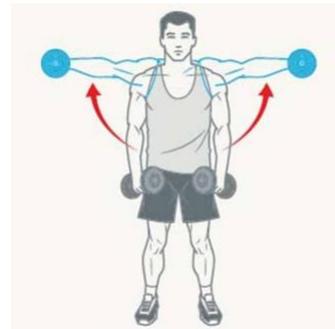
* Twist com bola



*Tricípites vertical



*Elevações laterais com pesos do lançamento do peso



4.7.2 CC da AF

O Cartão de Cidadão (CC) da aptidão física (AF) é um “*upgrade*” de um trabalho realizado pelo professor Rendeiro (2017) no seu tempo de professor estagiário. Durante o debate da minha apresentação de seminário sugeri utilizá-lo e disponibilizou-se em colaborar, de modo a complementar o meu trabalho.

O CC da AF consiste num trabalho extra-aula em que cada aluno tem num cartão recomendações para realizar em casa, explorando as necessidades de complementar o trabalho de aptidão física realizado no tempo de aula. Este exige um ajuste às necessidades individuais dos alunos, visto que esta é uma condição essencial para o ensino eficaz (Siedentop & Tannehill, 2000).

A sua criação esteve ligada à perceção de que o trabalho elaborado no tempo programa para a EF não vai de encontro às recomendações de AF preconizadas por Currie et al. (2012) e, ainda, às orientações para o desenvolvimento da aptidão física, segundo o American College of Sports Medicine (2002). O CC da AF remeterá os alunos para um trabalho, em dias não consecutivos (Lloyd et al., 2014) e alternados com os dias de EF.

Este também será uma forma de comprometer os alunos a fazer, de uma forma dinâmica, algum trabalho em casa que os aproximaria das recomendações de AF.

Assim, até ao momento da avaliação inicial da aptidão física, os alunos realizariam todos os mesmos exercícios e o mesmo número de repetições. Após esta, cada aluno teria um CC com um programa HIIT englobando a resistência geral, o desenvolvimento músculo-esquelético, exercícios complexos, desenvolvimento da força abdominal em específico e, ainda, um exercício de alto impacto osteoarticular (Fritz, Cöster, Nilsson, Rosengren, Dencker& Karlsson, 2016). Todavia, os exercícios de cada aluno seriam mais focados nas suas fragilidades.

Sendo assim, o CC estaria dividido em 4 patamares: força abdominal, força superior, força inferior e aptidão aeróbia.

Todo este trabalho deverá ser exemplificado em regime de aula de EF para que os alunos percebam como e quando realizar os diferentes exercícios. O objetivo será prevenir execuções incorretas que possam trazer lesões.

Exemplo CC da AF:

Ilustração 5- CC da AF

Cartão de Cidadão da AF		<i>Saber + para servir melhor!</i>	
	Margarida Caiado Cardoso		
	Escola: Externato São Vicente de Paulo Ano: 9º ano Ano letivo: 2020-2021 Nacionalidade: Portuguesa Altura: 175cm Peso: 63 kg		
		Fragilidade: Força abdominal	
		Plano 3 vezes por semana: <ul style="list-style-type: none">○ Aquecimento (3 min: saltar corda + skipping alto + articular)○ HIIT (10 min)○ Alongamentos	
		PLANO HIIT (30" execução/ 30" repouso): <ul style="list-style-type: none">○ Jumping Jacks○ Abdominal normal com rotação○ Prancha com torção○ Skater○ Abdominal normal curto○ Abdominal remador○ Burpees○ Agachamento com salto○ Trícep afundo○ Abdominal Russian Twist	

4.7.3 Produto

No seguimento da apresentação do seminário e da entrega da proposta ao GEF, houve uma reunião onde foram discutidos alguns detalhes da proposta e se esta seria aceite ou não. Os professores acabaram por se comprometer a aplicar o programa HIIT no próximo ano letivo 2020/2021. Já em relação ao CC da AF ficou decidido que ficava ao critério de cada docente aplicar ou não nas turmas que achassem mais conveniente.

Posso mesmo afirmar que, além do GEF ter-se comprometido em aplicar o programa, este já faz atualmente parte do documento onde constam os objetivos de EF do SVP relativos ao próximo ano letivo 2020/2021.

CONCLUSÃO

O presente relatório representa o fim de uma etapa e de um ano marcante. Foi uma passagem em que pude vivenciar a verdadeira essência do que é ser professora, um ano especial, em que aprendi muito e procurei ensinar de modo a garantir as aprendizagens dos alunos.

Terminei este estágio pedagógico com a certeza de que foi o apogeu da minha formação académica e que ficará registado para sempre na minha memória. Nesta etapa fui confrontada com situações inesperadas, fui constantemente posta à prova em relação aos meus conhecimentos, à capacidade de improvisar e de adequar situações de ensino que me levou a momentos essenciais de aprendizagem e de constante evolução.

O estágio foi o início de um processo desafiante, reflexivo e questionador, que me ofereceu experiências e lições para a vida profissional e para o dia-a-dia. Este processo esteve presente diariamente nas quatro áreas: Lecionação, Direção de Turma, Desporto Escolar e Seminário.

A área da Lecionação, do meu ponto de vista, foi o ponto primordial deste ano: nela senti que houve uma maior intervenção e realização, no sentido em que os objetivos estabelecidos no início do ano foram alcançados.

Percebi que ser professor depende muito de confiar na nossa equipa, restantes professores e alunos. Não é apenas planejar, é também, em função das propostas apresentadas, o trabalho e a relação de professor-aluno e aluno-aluno.

Esta cooperação entre alunos e professores permitiu a boa relação da aula e a evolução da turma, principalmente no progresso de dois alunos que, com ajuda imprescindível de dois colegas em específico, conseguiram alcançar sucesso em várias matérias, concretamente: na ginástica e na execução de habilidades gímnicas.

Confiar a responsabilidade a esses alunos de serem professores momentâneos dos seus colegas, obtendo resultados positivos, é algo louvável, que vai de encontro às aprendizagens essenciais nos seguintes pontos:

- Aceitar o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio, bem como as opções do(s) outro(s) e as dificuldades reveladas por ele(s);
- Interessar-se e apoiar os esforços dos companheiros com oportunidade, promovendo a entajuda para favorecer o aperfeiçoamento e satisfação própria e do(s) outro(s);

O trabalho de professor-aluno e todo o restante desenvolvido nesta área permitiu-me fortalecer a capacidade de me superar e de melhorar enquanto docente, mas acima de tudo permitiu que os alunos alcançassem os objetivos de acordo com as suas necessidades e os objetivos específicos de EF estabelecidos pelo externato.

O fato de ter sido possível lecionar diferentes anos curriculares no PTI, ajustando os conteúdos das matérias, também foi valioso na melhoria do planeamento, da intervenção, da gestão e da avaliação, enriquecendo o conhecimento da EF.

O PTI constituiu um dos momentos que me proporcionou e ajudou a superar as minhas maiores dificuldades: foi a oportunidade de experienciar a realidade laboral do docente. O fato de ter mais que uma aula por dia, de ter de planear mais do que três aulas por semana, de saber ajustar as aulas de diferentes anos letivos utilizando o mesmo espaço e material, de perceber que podemos e devemos utilizar os recursos de uma aula para a outra facilitando-nos na gestão de tempo e na preparação da aula, de lidar com muitos e diferentes alunos..., foram todos eles desafios que me fizeram sair rapidamente da zona de conforto, e que, em apenas uma semana, já manifestavam evolução e uma diferença bastante positiva na maneira em como eu dava as aulas.

Segundo Roldão (2007), apenas perante forte questionamento e teorização da prática é que o ato de ensinar se torna ação profissional, incompatibilizando-se com rotinas integradas de forma passiva que não se ajustam à realidade.

Tudo isto só foi possível graças ao apoio do GEF, do meu orientador, dos professores do 1º ciclo e do planeamento prévio. A gestão antecipada permite uma melhor aprendizagem, mais e melhores ferramentas, uma maior diferenciação, mais questionamento, uma avaliação e aprendizagem contínua. Apercebi-me que o planeamento é essencial e que deve ser feito muito antes das aulas iniciarem, ainda que tenha de ser posteriormente adaptado à turma e aos imprevistos dinâmicos que apareçam.

Sublinhando a importância do planeamento, deixo uma breve sugestão a futuros estagiários, que eu própria agradeceria caso fosse agora entrar nessa fase: façam uma melhor preparação pré-estágio!

Seria relevante ver e partilhar alguns projetos de estagiários de anos anteriores, tentar entrar em contato com estagiários que já vivenciaram esta experiência e que possam explicar e ajudar a perceber a dinâmica, fazer uma revisão das regras, das sinaléticas, das matérias que irão abordar, pois toda essa preparação prévia irá ajudar na ligação com a turma, na

originalidade e adequação de objetivos, bem como na facilidade de organizar e planear as aulas, mas acima de tudo na capacidade de resposta ao que nos é pedido/exigido.

A direção de turma sempre foi uma das áreas que me causou mais inquietação, pois como já referi, penso que nunca tivemos uma formação preparatória para lidar com certo tipo de situações.

Nesta situação, o papel do orientador foi fundamental. Segundo Casanova (2011) pudemos caracterizar as funções do orientador de estágio como alguém que: dá informações; negocia formas de atuação; ajuda; estabelece critérios; controla; procede a clarificações; dá sugestões de forma a solucionar problemas que já ocorreram ou que venham a surgir; colabora na realização de atividades; promove a reflexão crítica e avalia.

A conjugação destes fatores promoveu a minha participação de uma forma ativa e autónoma, que pudesse estar a par de tudo o que se passava com a turma e tivesse uma “voz” nesta área, desde o início.

Quando tiramos o mestrado para professor de EF, muitas vezes não pensamos no que vem agregado a essa função e a DT é uma dessas funções que raramente fez parte do nosso pensamento ou estudos. Simplesmente, quando nos deparamos com ela no estágio, é que percebemos o quanto é importante e que realmente faz parte do nosso cargo, enquanto professores. Penso que deveria haver uma unidade curricular no mestrado que nos especificasse melhor as funções do DT e como as desempenhar, para que nos fosse mais fácil intervir nesta área.

Durante o ano letivo que passou, esta foi uma área onde aprendi muito. Aprendi que há sempre trabalho para executar, que temos de estar pendentes dos alunos, dos seus EE, das restantes aulas e professores, dado que um bom CT faz toda a diferença para um melhor funcionamento no processo ensino-aprendizagem.

É um cargo que exige muita capacidade de comunicação verbal e escrita, organizacional e psicológica. É um trabalho constante, que não tem um horário definido, é 24h por 24h, é trabalho na escola, mas também em casa: um trabalho a tempo inteiro!

Às vezes, coloco-me a questão se teria feito alguma coisa de diferente na minha prestação: a verdade é que não teria mudado nada. Aprendi muito, errei muito, cresci muito e vivenciei muito, talvez por ter tido a sorte de ter um orientador que me deixou acompanhar e participar em todas as suas funções, que me orientou sempre que precisei e que me deu liberdade para agir e me exprimir. Porém, a verdade é que não mudava nem trocava nada do que vivi.

Se me perguntarem o que não fiz e gostava de ter feito, aí sim a resposta era diferente. Gostava de ter assumido o CT de turma do início ao fim: foi algo que me faltou e que, na minha ótica, seria o meu ponto alto nesta área. Se estaria preparada? Se correria bem? Não sei, não posso prever algo que não aconteceu, mas sei que teria o apoio do DT e do restante CT. Sei que me teria preparado para essa ação e que teria dado o meu melhor, porque sempre estive a par do que se passava com os alunos dentro e fora das aulas.

Segundo Almeida (2012), cabe ao DT desempenhar tarefas de planificação, organização, liderança, apoio, formação e avaliação, que incidem sobre as atuações dos CT com vista à melhoria da sua qualidade e à consecução conjunta dos seus objetivos. Num CT com este tipo de liderança, favorece-se a autonomia de todos e surge uma clara melhoria do processo ensino-aprendizagem de forma uniforme que visa o trabalho colaborativo e reflexivo entre todos, agregando conhecimento.

Desta forma, e estando de acordo com o autor, destaco a dinâmica do CT que existe no SVP, sendo esta essencial para um desenvolvimento harmonioso e trabalho interdisciplinar. Foi um CT muito recetivo aos estagiários, que me permitiu realizar trabalhos de EF em conjunto com Inglês, Espanhol, Ciências e tantas outras disciplinas. Destaco ainda a existência da EMAEI, que me permitiu ter um papel ainda mais importante nesta área e nos resultados positivos do aluno da minha tutoria, através de todo um trabalho cooperativo com a equipa e, também, do aluno com os pais.

Estes tópicos são de destacar, assim como o fato dos docentes deixarem-me observar as suas aulas: aí aprendi que só quando um DT, um CT e uma escola funcionam em uníssono é que os resultados são visíveis e 100% em prol dos alunos.

No Desporto Escolar, a modalidade que acompanhava era a Ginástica Acrobática. Esta foi sem dúvida uma área de constante aprendizagem e superação de dificuldades, devido ao fato do fraco conhecimento sobre a modalidade e as regras da mesma.

A propósito do DE e sabendo que as competições são fundamentais para o desenvolvimento das competências sociais, emocionais, educativas e desportivas dos atletas, Cratty (1983) afirma que a participação competitiva é um meio elementar para desenvolver a autossuperação, autoestima, capacidade psicológica e Relaño (2000) apoia-o, afirmando que é neste espaço onde se pode ajudar os atletas a desenvolver a capacidade de superação na tolerância, no respeito e na grandeza das relações sociais.

Desta forma, a falta de competições -que condicionou a reafirmação do desenvolvimento dos valores educativos do desporto- e os horários impossíveis para os EE

em outras competições que conseguimos exibir, foi a maior falha nesta área e da coordenação do DE.

Perante esta situação questiono: como é que podemos querer jovens ativos e motivados perante estes obstáculos? Não deveria o DE rever a quantidade de competições? Como é que podemos ter pais que inculcam o espírito desportivo e apoiem o DE, quando existem três competições durante um ano letivo inteiro e realizadas em horário laboral que não permitem a presença dos EE?

Se eu coordenasse o DE, principalmente no que diz respeito à ginástica acrobática, realizava uma competição por mês e em horários compatíveis com os dos EE. Se soubesse logo de início, nas reuniões referentes à modalidade, que os alunos só teriam três competições, teria aproveitado a oportunidade para referir que não estou de acordo com a situação, tendo a certeza que teria o apoio do professor responsável da modalidade no SVP, do diretor e do coordenador de departamento do externato.

Desta forma, e para combater essas necessidades, criei a competição interna no externato, permitindo aos atletas a aquisição de valores e o seu desenvolvimento, mantendo-os motivados com foco na grande apresentação final na Festa das Famílias do SVP, com os EE presentes.

Apesar de todas as dificuldades, considero que foi uma realização bastante positiva a nível de desenvolvimento pessoal e profissional, onde a cooperação e união dos esforços com o treinador principal resolveu problemas comuns e proporcionou momentos de aprendizagem e diversão para os atletas.

Nesta área, senti realmente que o docente nunca sabe tudo, mas que deve preparar-se sempre antecipadamente e perante dificuldades. Pode e deve esforçar-se mais e procurar saber mais para ser melhor. De acordo com Carreiro da Costa, Carvalho, Onofre, Diniz e Pestana (1996), a aprendizagem do professor não se esgota na obtenção da creditação, mas deve ser um *continuum*.

No seminário, era importante deixar a nossa “marca” na escola. Aliás, ouvi isto desde o dia que entrei no externato, pois todos os dias o meu orientador escolar não me deixava esquecer esta premissa.

Foi através de muita observação e intervenção nas aulas de diferentes professores que me apercebi que o treino das capacidades motoras não era uniformizado e, para alguns docentes, era de certo modo, levado de ânimo leve.

Sabendo que os PNEF defendem explicitamente que o plano de turma se deve estruturar em torno da periodização do treino das capacidades motoras e que, de acordo com Dale e Corbin (2000), a EF assume uma grande responsabilidade na promoção da saúde pública, desempenhando um papel fundamental nas capacidades motoras do aluno e, ainda, que estas são essenciais para desempenhar tarefas no dia-a-dia, vi nisso uma janela de oportunidade para realizar o meu seminário.

Visualizei um modo de ter impacto na escola, nos alunos e no GEF, conseguindo que a implementação do programa HIIT pelo grupo tivesse sido aceite, fazendo agora já parte dos objetivos de EF do externato para o ano letivo 2020/2021.

Segundo Tzu (2006), devemos-nos concentrar nos pontos fortes, reconhecer as fraquezas, agarrar as oportunidades e proteger-nos contra as ameaças. Foi isso que eu fiz: concentrei-me no fato do GEF ser unido e recetível a novas ideias e intervenções, reconheci que a elevação das capacidades motoras era uma fraqueza, agarrei essa oportunidade efetuando um programa experimental na minha turma, utilizando o treino intervalado de alta intensidade, apresentando resultados e propostas sustentadas por dados analisados e artigos científicos que me protegeram de ameaças possíveis na minha intervenção.

Analisando todo o trabalho desenvolvido no seminário, penso que havia duas coisas que poderia ter mudado. A primeira a mudar, é algo referente a uma falha minha na operacionalização do programa: não fui eu que validei os resultados das duas turmas nos testes pós HIIT e deveria tê-lo feito. A segunda alteração que fazia era ter iniciado o programa mais cedo e tê-lo prolongado por mais tempo, para os resultados poderem ser mais consistentes.

Neste caminho atribulado houve erros constantes, escolhas por vezes difíceis, mas que sem dúvida me levaram ao rumo certo, a descobertas incríveis e a momentos de sabedoria e partilha inestimáveis. Concluo que a educação ocorre não só na escola, mas também, determinadamente, na família e no contexto envolvente (desporto, media ...).

É nesse sentido que Reboul (1971) refere que a educação é um processo e, simultaneamente, o seu resultado. Para o mesmo, a educação é uma ação consciente que permite ao ser humano desenvolver-se nas suas aptidões (físicas, intelectuais, sociais, morais) para cumprir a sua missão enquanto Ser Humano. O mesmo autor defende que a educação pode ser consciente, quando é propositada, ou inconsciente, quando ocorre um momento de aprendizagem sem que seja programado e sem que o educador se aperceba.

Não podia estar mais de acordo com o autor, pois todo o processo de ensino-aprendizagem foi recíproco, no mais pequeno detalhe e/ou partilha mesmo que, inconsciente, ocorria momentos de aprendizagem e de ensino. Houve sem dúvida um crescimento intelectual, social e moral da minha parte.

Nesse trabalho reflexivo, percebi que, apesar do GEF ser unido e trabalhar para um bem comum, havia falhas e questões, como por exemplo: porque é que é o estagiário a apresentar problemas observados em aulas de EF e apresentar soluções no seminário? Porque é que o GEF não adota esse sistema, isto é: cada professor observa, descobre e aceita alguns problemas, procurando arranjar soluções para os mesmos? Porque é que o GEF não trabalha em “modo” de seminário?

Penso que são questões em que o SVP e, provavelmente, a maioria das escolas, devem refletir, pois a educação não é algo que se possa terminar abruptamente e, conseqüentemente, requer muita pesquisa e aprendizagem diária.

O fato de não ter colega de estágio foi inicialmente uma grande dificuldade e fraqueza, pois não tinha com quem partilhar ideias e discutir estratégias. Mais tarde, tive de recorrer aos professores do CT, do GEF, da universidade e a outros colegas em estágio noutras escolas, o que me permitiu ter um maior contato e envolvimento com todos esses, fazendo-me ganhar um maior ritmo de trabalho, mais relações fundamentais na minha vida profissional, e uma ida para o mundo do trabalho com outra visão e com outro tipo de “bagagem”.

Teria o ano letivo corrido melhor com um colega de estágio? É provável que sim, pois a cooperação é muito importante e fundamental nesta etapa. Mas, se numa primeira perspetiva, eu tinha a certeza que ter um colega de estágio seria melhor e que o fato de não o ter a trabalhar comigo era algo negativo, no final acabou por ser algo bom, pois criei estratégias indo ao encontro do CT e do GEF que me permitiram desenvolver projetos e estar mais próxima, acarretando assim mais responsabilidade.

Retiro deste estágio que a exigência, o trabalho árduo e toda a dinâmica existente na organização e estruturação do mesmo (que inclui a exploração de quatro áreas distintas, mas todas interligadas) permite aos estagiários uma melhor preparação, uma maior aquisição e consolidação de conhecimentos para o mundo profissional.

Referências Bibliográficas

- Alarcão, I. (2000). *Escola reflexiva e supervisão. Uma escola em desenvolvimento e aprendizagem*. Porto: Porto Editora.
- Alho, S. & Nunes, C. (2009). Contributos do director de turma para a relação escola- família. *Revista Educação*, 32, 150-158.
- Almeida, A. (2012). A Eficácia do Treino em Circuito na Melhoria da Força em Educação Física. Dissertação apresentada à Faculdade de Educação Física e Desporto da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias, para obtenção do grau de mestre, orientada por Jorge dos Santos Proença Martins, Lisboa.
- Almeida, S. (2012). A Ação do Diretor de Turma na Promoção do Trabalho Colaborativo do Conselho de Turma. Dissertação apresentada à Escola Superior de Educação Almeida Garrett, para obtenção de mestre, orientada por Roque Antunes, Lisboa.
- American College of Sports Medicine (2002). ACSM Position Stand: Progression models in resistance training for healthy adults. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 34, 364-380.
- American College of Sports Medicine (2014). *ACSM's Guidelines for Exercise Testing Prescription*. USA: Wolters Kluwer.
- Araújo, C. (2004). *Manual de ajudas em Ginástica*. Porto: Porto Editora.
- Azevedo, M. (1993). Percepção de auto-eficácia: a motivação na teoria cognitiva social. Acedido a 10 de março de 2020 em <http://www.researchgate.net/>
- Azevedo, M. (2013). O professor de educação física reflexivo. Relatório de Estágio Profissional. Porto: FADEUP-UP.
- Azevedo, J. (2013). Como se tece o (in)sucesso escolar: o papel crucial dos professores. Seminário sobre a Promoção do Sucesso Escolar. Porto.
- Barros, J. (2000). O treino da força com crianças e jovens. *Revista Treino Desportivo*. Ministério da Juventude e do Desporto: Edição CEFD.
- Barros, C. (2007). Força Muscular em Crianças Órfãs por Aids. Dissertação apresentada à Faculdade de Saúde Pública da Universidade de São Paulo, para obtenção do grau de mestre, orientada por Ivan Junior, São Paulo.

- Baquet, G., Gamelin, F., Mucci, P., Thévenet, D., Van Praagh, E., & Berthoin, S. (2010). Continuous vs. interval aerobic training in 8- to 11-year-old children. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 24(5), 1381-1388.
- Becker, E. & Batista, N. (2019). Saída de Campo: Vivências e Práticas Interdisciplinares Para a Construção do Conhecimento Geográfico. *Para Onde!?*, 12(2), 21-29.
- Bento, J. (1999). Da Saúde, do Desporto, do Corpo e da Vida. *Boletim SPEF*, 17/18, 11-16.
- Bento, J. (2003). *Planeamento e avaliação em educação física*. Lisboa: Livros Horizonte.
- Boavista, C. & Sousa, O. (2013). O Diretor de Turma: perfil e competências. *Revista Lusófona de Educação*, (23), 77-93.
- Bom, L. (1985). A utilização dos meios (gráficos) auxiliares de ensino em Educação Física. *Revista Horizonte de Educação Física e Desporto*, 1(2), 1-12.
- Bom, L. (2017). Unidade Curricular de Planeamento e Avaliação de Educação Física. Lisboa: Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias.
- Bom, L. (2019). Plano por Etapas. Inovação pedagógica e rigidez da “forma escolar” (documento pedagógico). Lisboa: Faculdade de Educação Física e Desporto, Universidade Lusófona.
- Bom, L. & Brás, J. (2003). Estágio para “dar aulas” ou para “ser professor”? *Revista Horizonte de Educação Física*, 18(108), 15-24.
- Bom, L., Costa, F., Cruz, S., Pedreira, L., Mira, J. Carvalho, L & Brás, J. (1993). *A Educação Física no 1º Ciclo do Ensino Básico*. Lisboa: Ministério da Educação.
- Bom, L., Pedreira, Mira, J., Carvalho, L., Carreiro da Costa, F., Cruz, S., Jacinto, J. & Rocha, L. (2011). *Programas Nacionais de Educação Física, 1º- 12ª ano*. Lisboa: Direcção Geral dos Ensinos Básico e Secundário, Ministério da Educação.
- Bossi, L. (2017). *HIIT: fitness & wellness*. São Paulo: Phorte Editora LTDA.
- Branco, P. (1994). O Município e a Prática Desportiva de Crianças e Jovens. *Revista Horizonte*, (78), 66-77.
- Bratfische, S. (2003) Avaliação em educação física: um desafio. *Revista da Educação Física*, 2(14), 21-31.

- Burgomaster, K., Heigenhauser, G., Gibala, M. & Kirsten, A. (2006). Effect of short-term sprint interval training on human skeletal muscle carbohydrate metabolism during exercise and time-trial performance. *Journal of Applied Physiology*, 1(100), 2041–2047.
- Caballero, P. (2012). Potencial educativo de las actividades físicas en el medio natural: Actividades de colaboración simple. *EmásF: Revista Digital de Educación Física*, (19), 99-114.
- Carreiro da Costa, F., Carvalho, L., Onofre, M., Diniz, J. & Pestana, C. (1996). *Formação de Professores em Educação Física, Concepções, Investigação, Prática*. Lisboa: Edições FMH.
- Carson, V., Rinaldi, R., Torrance, B., Maximova, K., Ball, G., Majumdar, S. & Boule, N. (2014). Vigorous physical activity and longitudinal associations with cardiometabolic risk factors in youth. *International Journal of Obesity*, 38, 16–21.
- Carvalhinho, L., & Rodrigues, J. (2004). *Formação Desportiva. Perspectivas de Estudo nos Contextos Escolar e Desportivo*. Lisboa: Edições FMH.
- Carvalho, A. (2010). Para um desporto verdadeiramente educativo. *Revista Gymnasium*, 1(3), 7-28.
- Carvalho, C. (1996). *A Força em Crianças e Jovens. O seu desenvolvimento e treinabilidade*. Lisboa: Livros Horizonte.
- Carvalho, L. (1994). Avaliação das Aprendizagens em Educação Física. *Boletim da Sociedade Portuguesa de Educação Física*, 10/11, 135-151.
- Casanova, M. (2001). Supervisão Pedagógica. Função do orientador de Estágio na Escola. Acedido a 23 de julho de 2020 em <http://www.educ.fc.ul.pt/recentes/mpfip/pdfs/mprazerescasanova.pdf>.
- Castelo J., Barreto H., Alves F., Santos P.M., Carvalho J. & Vieira J. (2000). *Metodologia do treino desportivo* (3ª Edição). Lisboa: Edições FMH-UTL.
- Clemente, F. & Mendes, R. M. (2013). Perfil de liderança do diretor de turma e problemáticas associadas. *Exedra: Revista Científica*, (7), 70-85.
- Coelho, O. (2004). *Pedagogia do desporto. Contributos para uma*. Manual de Curso de Treinadores de Desporto: IPDJ.

- Comédias Henriques, J. (2012). *A Avaliação Autêntica em Educação Física - O Problema dos Jogos Desportivos Colectivos*. Tese apresentada ao Instituto da Educação na Universidade Lusófona para obtenção do grau de doutor, orientada por Maria do Carmo Clímaco, Lisboa.
- Comissão Europeia (2000). *Declaração de Nice*. Nice: Comunidades Europeias.
- Comissão Europeia (2007). *Livro branco sobre o desporto*. Luxemburgo: Serviço das Publicações Oficiais das Comunidades Europeias.
- Costa, J., Onofre, M., Martins, M., Marques, A. & Martins, J. (2013). A relação do trabalho coletivo do grupo de Educação Física com a gestão da ecologia da aula. *Boletim Sociedade Portuguesa de Educação Física*, (37), 61-80.
- Costigan, S., Eather, N., Plotnikoff, R., Taaffe, D. & Lubans, D. (2015). High-intensity interval training for improving health-related fitness in adolescents: a systematic review and meta-analysis. *British Journal of Sports Medicine*, 49(19), 1253-1261.
- Crahay, M. (2007). Qual pedagogia para os alunos em dificuldade escolar? *Cadernos de Pesquisa*, 37(130), 181-208.
- Crahay, M. (2013). Como a escola pode ser mais justa e mais eficaz? *Cadernos Cenpec Nova Série*, 3(1), 9-40.
- Cratty, B. (1983). *Psicologia no Esporte*. Brasil: Prentice/Hall.
- Crum, B. (2000). Funções e competências dos professores de Educação Física: consequências para a formação inicial. *Boletim da Sociedade Portuguesa de Educação Física*, 23, 61-76.
- Cuesta, L. (2009). Las Salidas, un Recurso para el Aprendizaje en Educación Infantil. *Revista Digital-Innovación y Experiencias Educativas*, 14, 1-11.
- Currie, C., et al. (2012). Social determinants of health and well-being among young people. Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) study: international report from the 2009/2010 survey. *Health Policy for Children and Adolescents*. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe.
- Dale, D. & Corbin, C. B. (2000). Physical Activity Participation of High School Graduates Following Exposure to Conceptual or Tradition Physical Education. *Research Quarterly For Exercise and Sport*, 71(1), 61-68.

De Masi, D. (2000). *O Ócio Criativo*. Rio de Janeiro: Sextante.

Del Carmen, L. & Predinaci, E. (1997). El uso del entorno y el trabajo de campo. In Carmen L. (Coord.). *La Enseñanza y el aprendizaje de las ciencias de la naturaleza en la educación secundaria*, (pp. 133-154). Barcelona: Editorial Horsori.

Donnelly, J., Jacobsen, D., Whatley, J., Hill, J., Swift, L., Cherrington, A. & Reed, G. (2009). Nutrition and Physical Activity Program to Attenuate Obesity and Promote Physical and Metabolic Fitness in Elementary School Children. *Obesity Research*, 4(3), 229–243.

Faigenbaum, A. (2004). Can resistance training reduce injuries youth sports? *Strength and Conditioning Journal*, 16(3), 16-24.

Favinha, M., Góis, M. & Ferreira, A. (2012). A importância do papel do Director de Turma enquanto gestor de currículo. Acedido a 3 de janeiro de 2020 em <https://dspace.uevora.pt>.

Federação Portuguesa de Atletismo (2012). Atletismo: Dossier do Professor.

Ferrando, M., Otero, F. & Barata, N. (1998). Cultura deportiva y socialización. In Ferrando, M.G., Barata, N.P. & Otero, F.L. (Eds.), *Sociología del Deporte*, (pp.69-98). Madrid: Alianza.

Ferreira, C. (2010). *Avaliação das aprendizagens: entre a certificação e a regulação*. Correio da Educação: ASA.

Ferreira, M. (2001). Aptidão física e saúde na educação física escolar: ampliando o enfoque. *Revista brasileira de ciências do esporte* 22(2), 41-54.

Fialho, N. & Fernandes, D. (2011). Práticas de Professores de Educação Física no contexto da avaliação inicial numa escola secundária no concelho de Lisboa. *Meta: Avaliação*, 3(8), 168-191.

FITescola (2017). Bateria de Testes. Acedido a 2 de outubro de 2019 em <http://fitescola.dge.mec.pt/home.aspx>

Flores, M. & Simão, V. (2009). *Aprendizagem e desenvolvimento profissional de professores: contextos e perspetivas*. Mangualde: Edições Pedagogo.

Foulquié, P. (1971), *Dicionário da Língua Pedagógica*. Lisboa: Livros Horizonte.

- França, L. (s.d.). Em Defesa da Ginástica Acrobática na Escola. Acedido a 22 de outubro de 2019 em <http://files.educacaofisicaesl.webnode.pt/20000014697962988fb/Acrobática%20na%20escola.pdf>.
- Freire, P. (1996). *Pedagogia da Autonomia. Saberes Necessários à Prática Educativa*. São Paulo: Paz e Terra.
- Fritz, J., Cöster, E., Nilsson, Å., Rosengren, E., Dencker, M. & Karlsson, K. (2016). The associations of physical activity with fracture risk a 7-year prospective controlled intervention study in 3534 children. *Osteoporosis International*, 27(3), 915-922.
- Gaspar, S. (2006). Educação Para a Saúde e Estudantes: as fontes e o impacto da informação. Tese apresentada à Universidade de Aveiro para obtenção de grau de doutor, orientada por Amadeu Soares, Aveiro.
- Gibala, M., Little, J., MacDonald, M. & Hawley, J. (2012). Physiological adaptations to low-volume, high-intensity interval training in health and disease. *The Journal of Physiology*, 590(5), 1077–1084.
- Glass, G. et al. (1982). *School class size: research and policy*. Beverly Hills (Ca): Sage Publications.
- Guerreiro, A. & Guerreiro E. (2010). A Ginástica de Solo e Aparelhos. Material Didático de Apoio. Lisboa: Universidade Lusófona.
- Guimarães, M. (1999). Vamos jogar à ginástica. V *Jornadas Hispano Lusas de Intercâmbio de Experiências de Educação Física no 1º Ciclo do Ensino Básico*. Atas. Celorico da Beira, Portugal: Gabinete Coordenador do Desporto Escolar, Ministério da Educação.
- Guimarães, M. (2019). Unidade Curricular de Ginástica. Lisboa: Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias.
- Gonçalves, J. (2009). *Voleibol: Ensinar Jogando*. Lisboa: Livros Horizonte
- Gonçalves, S. (2016). Pedagogia de articulação curricular entre o Português e o Estudo do Meio. Relatório final de prática supervisionada apresentada ao Instituto Politécnico de Viana do Castelo para obtenção do grau de mestre, orientada por Gabriela Maria Barbosa, Viana do Castelo.

- Harun, M. & Salamuddin, N. (2014). Promoting social skills through outdoor education and assessing its' effects. *Asian Social Science*, 10(5), 71.
- Haskins, W. (2000). Ethos and Pedagogical Communication: suggestions for enhancing credibility in the classroom. *Current Issues in Education*, 3(4), 1-7.
- Hay, J., Maximova, K., Durksen, A., Carson, V., Rinaldi, R. L., Torrance, B. & McGavock, J. (2012). Physical activity intensity and cardiometabolic risk in youth. *Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine*, 166(11), 1022-1029.
- Hayden, L. (2009). *Leaving the classroom behind: increasing student motivation through outdoor education*. *A Rising Tide*, 2, 2-7.
- Heacox, D. (2006). *Diferenciação curricular na sala de aula*. Porto: Porto Editora.
- Heck, S. & Williams, C. (1984). *The complex roles of the teacher: an ecological perspective*. London: Teacher College.
- Howe, A., Freedson, S., Feldman, A. & Osganian, K. (2010). Energy expenditure and enjoyment of common children's games in a simulated free-play environment. *Journal of Pediatrics*, 157(6), 936-942.
- Instituto do Desporto de Portugal, I. P. (2010). Programa Nacional de Formação de Treinadores.
- Jacinto, J., Comédias, J., Mira, J. & Carvalho, L. (2001). *Programa Nacional de Educação Física* (reajustamento). Lisboa: Ministério da Educação.
- Koekoek, J., Van Der Mars, H., Van Der Kamp, J., Walinga, W. & Van Hilvoorde, I. (2018). Aligning Digital Video Technology with Game Pedagogy in Physical Education. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 89(1), 12-22.
- Laban, R. (1971). *The Mastery of Movement*. London: Macdonalds & Evans.
- Lambrick, D., Stoner, L., Grigg, R. & Faulkner, J. (2016). Effects of continuous and intermittent exercise on executive function in children aged 8-10 years. *Psychophysiology*, 53(9), 1335-1342.
- Leitão, F. (2009). *Desenvolvimento e Adaptação Motora*. Salamanca: Luso-Española de Ediciones.

- Leitão, F. (2010). *Valores Educativos, Cooperação e Inclusão*. Salamanca: Luso-Espanhola de Ediciones.
- Libâneo, J. C. (2001). *Organização e Gestão da Escola: teoria e prática*. Goiânia: Alternativa.
- Lloyd, S., Faigenbaum, D., Stone, H., Oliver, L., Jeffreys, I., Moody, A. et al. (2014). Position statement on youth resistance training: the 2014 International Consensus. *British Journal of Sports Medicine*, 48(7), 498-505.
- Lloyd, S. & Oliver L. (2012). Development model: a new approach to long-term athletic development. *Strength and Conditioning Journal*, 34(2), 61-72.
- Lopes, V. & Maia, J. (1999). Estudo Sobre o Contributo de Programas de Educação Física para a Melhoria da Aptidão Física em Crianças de Idade Escolar. *Boletim SPEF*, 17/18, 53-60.
- Lopes, L. (2010). O Papel do Professor Hoje Face à Tecnologia Digital. Tese apresentada à Faculdade de Letras da Universidade de Coimbra para obtenção do grau de mestre, orientada por Maria Manuel Borges, Coimbra.
- Lourenço, L. (2003). *José Mourinho*. Estoril: Prime Books.
- Lozano, C., Correas R. & Costa S. (2016). Las actividades en el medio natural en Educación Física: teoría o práctica? *Cultura*, 31(11), 27-36.
- Madeira, R. (2016). Unidade Curricular de Fisiologia. Lisboa: Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias.
- Maio, N. (2010), A supervisão. Funções e competências do supervisor. Acedido a 1 de dezembro de 2019 em <http://bibliotecadigital.ipb.pt/bitstream/10198/3447/1/46-151-1-PB.pdf>.
- Marante, W. O. & Ferraz, O. L. (2006). Clima motivacional e educação física escolar: relações e implicações pedagógicas. *Motriz: Journal of Physical Education*, 12(3), 201-216.
- Marivoet, S. (1998). *Aspectos sociológicos do desporto*. Lisboa: Livros Horizonte.
- Marques, A. & Costa, F. (2015). A importância do trabalho colaborativo para o sucesso do ensino em Educação Física. Um estudo de caso sobre um departamento de Educação

- Física. Centro de Pesquisa e Desenvolvimento Desportivo. Comité Olímpico de Portugal. Universidade de Lisboa, Faculdade de Motricidade Humana.
- Melo de Carvalho, A. (2010). Para um desporto verdadeiramente educativo. *Revista Gymnasium*, 1(3), 7-28.
- Mesquita, I., Afonso, J., Coutinho, P. & Araújo, R. (2013). O modelo de abordagem progressiva ao jogo no ensino do voleibol: conceção, metodologia, estratégias pedagógicas e avaliação. In Fernando Tavares (Ed), *Jogos Desportivos Coletivos. Ensinar a Jogar*, (pp: 73-122). Porto: Universidade do Porto-Faculdade de Desporto.
- Miah, A. (2003). Olympic athletes & Science: ethics & possibilities for improvement. *6th Joint International Session for Educators & Officials of Higher Institutes of Physical Education*. Olympia, Greece.
- McNiff, J. & Whitehead, J. (2006). *Action research: Living theory*. London: Sage Publications.
- Mosston, M. & Ashworth, S. (2002). Teaching physical education. Acedido em 12 de fevereiro de 2020 em <https://pendor.unublitar.ac.id/wp-content/uploads/2019/08/Muska-Mosston-Teaching-Physical-Education.pdf.pdf>.
- Omote, J., Thinguri, W. & Moenga, E. (2015). A critical analysis of acts of student indiscipline and management strategies employed by school authorities in public high schools in Kenya. *International Journal of Education and Research*, 3(12), 1-10.
- Pastor, Y., Balaguer, I., Pons, D. & Garcia-Merita, M. (2003). Testing direct and indirect effects of sports participation on perceived health in Spanish adolescents between 15 and 18 years of age. *Journal of Adolescence*, 26, 717-730.
- Peixoto L. (2011). Os professores. *Revista Visão*.
- Pereira, A., Nunes, P., Figueiredo, T. & Espada, M. (2015). Efeito de diferentes protocolos de treino na força máxima dos membros superiores e inferiores em contexto Fitness. *Medi@ções*, 3(2), 28-39.
- Pierson, R. (2013). Every Kid needs a Champion. Washington: *TedTalk*.
- Proença, J. (1992). Desenvolvimento e treino das capacidades motoras. *Revista Horizonte de Educação Física*, 6(51), 86-90.

- Proença, J. & Constantino, J.P. (1998). *Olimpismo, desporto e educação*. Lisboa: Edições Universitárias Lusófonas.
- Proença, J. (2001). Das Fases Sensíveis às Insensíveis Fases no Treino de Força. *Perspectivas XXI – Ciências do Desporto e EF: Treino e Avaliação da capacidade motora - força*, 7(4), 39-43.
- Quina, J., Carreiro da Costa, F. & Alves Diniz, J. (1995). Análise da informação retida pelos alunos em aulas de Educação Física: um estudo sobre o feedback pedagógico. *Boletim SPEF*, 9-29.
- Raposo, V. (1987). O Treino em Circuito. *Treino Desportivo*, (6), 24-31.
- Reboul, O. (1971) *La philosophie de l'éducation*. Paris: Puf.
- Relaño, A. (2000). Altius, citius, fortius. Organización Nacional de Ciegos. Madrid. *Revista Perfiles*, septiembre-octubre.
- Rego, I. & Caldeira, S. (1998). Perspectivas de professores sobre a indisciplina na sala de aula: um estudo exploratório. *Revista Portuguesa de Educação*, 11(2), 83-107.
- Reis, P. (2011). Observação de aulas e avaliação do desempenho docente. *Ministério da Educação - Conselho Científico para a Avaliação de Professores*.
- Rendeiro, P. (2017). Relatório de Estágio de Educação Física Realizado na Escola Básica de Telheiras. Relatório final apresentado à Faculdade de Educação Física e Desporto da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias para obtenção do grau de mestre, orientada por João Comédias, Lisboa.
- Resende, R., Mendes, C., Lima R., Pimenta, N., Castro, J. & Sarmiento, H. (2014). Desporto escolar: a opinião dos alunos de uma escola cidadina. *Revista da Sociedade Científica de Pedagogia do Desporto*, 1(3), 4-10.
- Rodrigues, A. & Ferreira, S. (2011). Iniciação à orientação na escola em mapas simples. Documento de apoio ao ensino básico e secundário e escolas de orientação dos clubes da modalidade. Caderno didático nº4. Lisboa.
- Rodrigues, L., Angélico, S., Saraiva, L. & Bezerra, P. (2007). Estabilidade de aptidão física na transição da infância (7-9 anos) para a puberdade (15 anos): o estudo morfofuncional da criança vianense. *Revista Portuguesa Ciências do Desporto*, 7(3), 347-357.

- Rodrigues, M., Carvalho, M. & Correia, A. (2017). Treino de força: uma proposta em contexto escolar. *Seminário internacional de Desporto e Ciência*, 136-145.
- Roldão, M. (1999). Gestão curricular. Fundamentos e práticas. *Ministério da Educação. Departamento da Educação Básica*. Lisboa: Coleção Reflexão Participada sobre os Currículos do Ensino Básico.
- Roldão, M. (2007). Função Docente: Natureza e Construção do Conhecimento Profissional. *Revista Brasileira de Educação*, 12(34), 94-103.
- Santos, L. (2009). Diferenciação pedagógica: um desafio a enfrentar. *Noesis*, 79, 52-57.
- Sardinha, L., Mateus, P. & Teixeira, P. (1996). Aptidão Física de Jovens. Comparação da Aptidão Física de Jovens Adolescentes do Sexo Feminino com e sem Frequência da Disciplina de Educação Física. *Revista Horizonte*, 12(71), 180-184.
- Siedentop, D. (1990). *Introduction to Physical Education, Sport and Fitness*. Mayfield: Mountain View, CA.
- Siedentop, D. (1994) *Sport Education: Quality PE through positive sport experiences*. Champaign, Illinois: Human Kinetics Publishers.
- Siedentop, D. (1998). *Aprender a Enseñar la Educación Física*. Zaragoza: INDE Publicaciones.
- Siedentop, D. (2002). Sport education: a retrospective. *Journal of teaching in Physical Education*, 21(4), 409-418.
- Siedentop, D. & Tannehill, D. (2000). *Developing teaching skills in physical education*. Mountain View, California: Mayfield.
- Silva, H. & Lopes, J. (2015). O professor faz a diferença no desempenho escolar dos seus alunos. O que nos diz a investigação educativa. *Revista Eletrónica de Educação e Psicologia*, 2, 62-81.
- Silva Claro Jr., R. & Filgueiras, I. P. (2009). Dificuldades de gestão de aula de professores de Educação Física em início de carreira na escola. *Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte*, 8(2), 9-24.
- Simões, J., Fernando, C., Barros, C., Aguiar, I. & Lopes, H. (2012). A crise da Educação Física. In Bento, A. (Org.). *A Escola em Tempo de Crise - Oportunidades e Constrangimentos*, (pp.163 – 171). Funchal: CIDESD, Universidade da Madeira.

- Sousa, D. (2016). A importância da reciclagem do papel na melhoria da qualidade do meio ambiente. *Encontro Nacional de Engenharia de Produção, XXV*.
- Steven, J. (2014) Strength training for the young athlete. *Journal of Australian Strength Conditions, 22(1)*, 63-68.
- Tabata, I., Nishimura, K., Kouzaki, M., Hirai, Y., Ogita, F., Miyachi, M. & Yamamoto, K. (1996). Effects of moderate-intensity endurance and high-intensity intermittent training on anaerobic capacity and VO₂max. *Medicine & Science in Sports & Exercise, 28(10)*, 1327-1330.
- Tavares, C. (2009). *O treino da força para todos*. Lisboa: André Manz Produções Culturais e Desportivas, Unipessoal Lda.
- Tavares, F. (2013). *Jogos Desportivos Coletivos. Ensinar a Jogar*. Porto: Universidade do Porto: Faculdade de Desporto.
- Thiessen, M. & Beal, A. (1998). *Pré-Escola. Tempo de Educar*. São Paulo: Ática.
- Thomas, J., Nelson, J. & Silverman, S. (2007). *Métodos de Pesquisa em Atividade Física*. Porto Alegre: Artmed.
- Tzu, S. (2006). *A Arte da Guerra*. Lisboa: Sílabo.
- Wang, M. (1994). What Helps Students Learn? *Educational Leadership, 51(4)*, 74-79.
- Weineck, J. (1986). *Manuel d'Entraînement*. Paris: Editions Vigot.
- WHO (2010). *Global Recommendations on Physical Activity for Health*. Switzerland: World Health Organization. Acedido a 15 de janeiro de 2020 em <https://www.who.int/>.
- Zenhas, A. (2004). A Direção de Turma no Centro da Colaboração entre a Escola e a Família. Tese apresentada à Universidade do Minho para obtenção do grau de mestre, na especialidade de Formação Psicológica de Professores, orientada por Iolanda Ribeiro, Braga.
- Zins, J. (2004). *Building academic success on social and emotional learning: What does the research say?* New York: Teachers College Press.

Referências Legislativas

Decreto de Lei n.º 54/2018 de 6 de julho. Diário da República

Decreto de Lei n.º 46/1986 de 14 de outubro. Leis de Base do Sistema Educativo

Decreto de Lei n.º 55/2018 de 6 de julho. Direção Geral da Educação

Decreto de Lei n.º 116/2018 de 19 de junho. Diário da República.

Despacho Normativo n.º 13-A/2012, de 5 de junho.

Despacho Normativo n.º 5908/2007, de 5 de julho.

Despacho normativo no 6944-A/2018, de 19 de Julho Aprendizagens Essenciais.

Programa Curricular do Externato Liceal da Casa de São Vicente de Paulo 2015-2018.

Programa do Desporto Escolar 2017/2021.

Projeto Educativo do Externato Liceal da Casa de São Vicente de Paulo 2015-2018.

Protocolo de Avaliação Inicial de Educação Física do Externato Liceal da Casa de São Vicente de Paulo 2019.

Regimento do Departamento da Educação Física e do Desporto Escolar 2017-2018.

Regulamento do Programa do Desporto Escolar 2019-2020.

Regulamento Interno do Externato Liceal da Casa de São Vicente de Paulo 2018-20.

Apêndices

Apêndice 1 - 1ª Unidade Didática

Externato Liceal São Vicente de Paulo

Plano da Unidade Didática

Professor: Pedro Augusto **Ano:** 9º **Turma:** B **Tempo:** 2 semanas **Nº Aulas:** 7 **Nº de alunos:** 20
Professora Estagiária: Margarida Cardoso **1º Etapa:** Prognóstico **1ª Unidade Didática**

Matérias: Basquetebol; Voleibol; Andebol; Futebol; Ginástica no Solo; Ginástica de Aparelhos (Boque, Plinto, Minitrampolim e Trave).

Data: 13 a 27 Setembro

Objetivos

Avaliação Inicial

Data	Espaço	Matérias
13/09/2019 Aula nº (50')	Sala de aula	Apresentação Objetivos da Educação Física Temas para trabalho de grupo a realizar no primeiro período Definição de data, do número de grupos e elementos para o trabalho
18/09/2019 Aula nº 2 (50')	Ginásio	AQ Corrida + aquecimento dado pelo aluno Ginástica Solo <u>Seqüência:</u> Pino de braços, meia pirueta vertical, cambalhota à retaguarda, roda, meia pirueta vertical, cambalhota à frente com pernas afastadas, ponte e avião. Ginástica Aparelhos <u>Plinto transversal</u> – salto de eixo e salto entre mãos <u>Trave baixa</u> - Entrada a um pé, marcha na ponta dos pés, à frente e atrás, meia volta com balanço de uma perna, salto a pés juntos com flexão de pernas durante o salto e receção, avião e saída em salto em extensão com meia pirueta.
19/09/2019 Aula nº3 (50')	Pavilhão	AQ Corrida + Condição física (10 <i>burpees</i> + 10 extensão de braços + 10 abdominais) Voleibol 3x3 (4 equipas) Basquetebol 4x4
20/09/2019 Aula nº 4 (50')	Pavilhão	AQ : Corrida Basquetebol : 5x5 Futebol : 4x4 (Gr+3x3+Gr) + 2 (um aluno encontra-se em cada lateral para ajudar)

<p>25/09/2019 Aula nº 5 (50')</p>	<p>Ginásio</p>	<p>AQ Corrida + aquecimento dado pelo aluno Ginástica Solo Sequência: Pino de braços, meia pirueta vertical, cambalhota à retaguarda, roda, meia pirueta vertical, cambalhota à frente com pernas afastadas, ponte e avião. Ginástica Aparelhos <u>Plinto longitudinal</u> – salto de eixo <u>Minitrampolim</u> – Pirueta vertical e carpa</p>
<p>26/09/2019 Aula nº 6 (50')</p>	<p>Pavilhão</p>	<p>AQ Corrida + Condição física (10 <i>burpees</i> + 10 extensão de braços + 10 abdominais) Futebol 4x4 (Gr+3x3+Gr) Ginástica <u>Plinto longitudinal</u> – salto de eixo <u>Minitrampolim</u> – Pirueta vertical e carpa</p>
<p>27/09/2019 Aula nº 7 (50')</p>	<p>Pavilhão</p>	<p>AQ Corrida Andebol 5x5 (Gr+4x4+Gr) - modelo holandês Ginástica <u>Plinto transversal</u> – salto de eixo e salto entre mãos <u>Minitrampolim</u> – Pirueta vertical e carpa</p>

Apêndice 2 – 2ª Unidade Didática

Externato Liceal São Vicente de Paulo

Plano da Unidade Didática

Professor: Pedro Augusto **Ano:** 9º **Turma:** B **Tempo:** 5 semanas **Nº Aulas:** 7 **Nº de alunos:** 20
Professora Estagiária: Margarida Caiado Cardoso **1ª Etapa:** Prognóstico **2ª Unidade Didática**

Matérias: Basquetebol; Voleibol; Andebol; Futebol; Ginástica no Solo; Ginástica de Aparelhos (Boque, Plinto, Minitrampolim e Trave); Dança; Raquetes; Atletismo; Aptidão Física.

Data: 2 a 31 Outubro

Objetivos

- o Avaliação Inicial

Data	Espaço	Matérias
02/10/2019 Aula nº8 (50')	Ginásio	<p>AQ Aquecimento dado pelo aluno</p> <p>Ginástica Solo Sequência: Pino de braços, meia pirueta vertical, cambalhota à retaguarda, roda, meia pirueta vertical, cambalhota à frente com pernas afastadas, ponte e avião.</p> <p>Ginástica Aparelhos Plinto transversal – salto entre mãos Boque – salto de eixo Minitrampolim – Pirueta vertical (progressão: ½ pirueta) e carpa (progressão: voltar em 3 passos corrida, pré-chamada e chamada, salto de carpa no solo) Trave baixa - Entrada a um pé, marcha na ponta dos pés, à frente e atrás, meia volta com balanço de uma perna, salto a pés juntos com flexão de pernas durante o salto e receção, avião e saída em salto em extensão com meia pirueta.</p>
03/10/2019 Aula nº 9 (50')	Exterior	<p>AQ Futebol: Quadrado - passa e corre para onde passou. E enquanto corre, roda braços para frente, para trás, para lado... Depois troca direção.</p> <p>Basquetebol 3x3</p> <p>CF <i>Burpees</i>, extensão de braços, abdominais e agachamentos</p> <p>Futebol 4x4 (Gr+3x3+Gr)</p>
04/10/2019 Aula nº10 (50')	Pavilhão	<p>AQ Grupos de 2: - Drible com deslocamento - Passe e receção frente a frente - Mesmo que o anterior, mas com deslocamento</p> <p>Andebol 5x5 (Gr+4x4+Gr) - modelo holandês</p>
09/10/2019	Ginásio	Dança Social- Valsa Lenta

Aula nº 11 (50')		
10/10/2019 Aula nº 12 (50')	Exterior	<p>AQ Estações: 1ª Jogo do Galo 2ª Jogo dos 5 passes</p> <p>Atletismo Corrida de Velocidade</p> <p>Basquetebol 5x5</p>
11/10/2019 Aula nº 13 (50')	Pavilhão	<p>AQ Livre e individual</p> <p>Fitnessgram- Aptidão Aeróbia Vai-Vem</p>
16/10/2019 Aula nº 14 (50')	Ginásio	<p>AQ Aquecimento dinâmico com música</p> <p>Ginástica Solo Sequência: Pino de braços, meia pirueta vertical, cambalhota à retaguarda, roda, meia pirueta vertical, cambalhota à frente com pernas afastadas, ponte e avião.</p> <p>Ginástica Aparelhos Plinto longitudinal – salto de eixo Minitrampolim- carpa, ½ pirueta, pirueta, salto em extensão. Plinto transversal: salto entre mãos. Trave baixa - Entrada a um pé, marcha na ponta dos pés, à frente e atrás, meia volta com balanço de uma perna, salto a pés juntos com flexão de pernas durante o salto e receção, avião e saída em salto em extensão com meia pirueta.</p>
17/10/2019 Aula nº 15 (50')	Pavilhão	<p>AQ Corrida de velocidade</p> <p>Atletismo Lançamento do peso</p> <p>Raquetes Badminton</p> <p>Basquetebol 3x3</p>
18/10/2019 Aula nº 16 (50')	Pavilhão	<p>AQ Corrida + articular</p> <p>Fitnessgram- Aptidão Neuromuscular Abdominais Extensão/Flexão de Braços Flexibilidade de Ombros</p>
23/10/2019 Aula nº 17 (50')	Ginásio	<p>AQ: Dança Social - Valsa Lenta</p> <p>Ginástica acrobática Em exercício critério</p> <p>Pares:</p> <ul style="list-style-type: none"> - O base com um joelho no chão e outra perna suporta o volante que, de costas, sobe para a sua coxa e se equilibra num dos pés. Utilizam a pega simples - Com o base de joelhos sentado sobre os pés, o volante faz um monte lateral realiza um

		<p>equilíbrio de pé nos ombros do base</p> <p>Trios:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dois bases, com pega de cotovelos, suportam o volante em prancha. Após impulso dos bases, o volante efetua um voo, mantendo a mesma posição, para receção equilibrada nos braços dos bases. • Dois bases, frente a frente, de joelhos sentados sobre os pés, sustentam o volante em pino sobre as suas coxas. <p>Ginástica de Solo</p> <p>Sequência com as seguintes habilidades gímnicas: cambalhota à frente com as pernas afastadas, cambalhota à retaguarda com pernas afastadas num plano inclinado, pino de braços (com ajuda de um colega), avião, saltos, voltas e afundos em várias direções, utilizados como elementos de ligação.</p> <p><u>Em situação de exercício isolado:</u></p> <p>- Roda;</p> <p>- Posições de flexibilidade (ponte, Vela...)</p> <p>Atletismo</p> <p>Salto em altura</p>
24/10/2019 Aula nº 18 (50')	Pavilhão	<p>AQ:</p> <p>Jogo dos 5 passes</p> <p>Atletismo</p> <p>Salto em comprimento</p> <p>Andebol</p> <p>3x3 (3x2+Gr)</p> <p>Condicionante: GR avançado quando ataca.</p> <p>Fica como GR os alunos com mais facilidade na matéria.</p> <p>Raquetes</p> <p>Badminton</p>
25/10/2019 Aula nº 19 (50')	Pavilhão	<p>AQ:</p> <p>Jogo dos 5 passes com bola andebol com remate à baliza</p> <p>Atletismo</p> <p>Salto em comprimento</p> <p>Andebol</p> <p>3x3 (3x2+Gr)</p> <p>Condicionante: GR avançado quando ataca.</p> <p>Fica como GR os alunos com mais facilidade na matéria.</p> <p>Raquetes</p> <p>Badminton</p>
30/10/2019 Aula nº 20 (50')	Ginásio	<p>AQ:</p> <p>Aquecimento dinâmico com música</p> <p>Ginástica acrobática</p> <p>Em exercício critério de pares e trios.</p> <p>Ginástica de Solo</p> <p>Sequência com as seguintes habilidades gímnicas: cambalhota à frente com as pernas afastadas, cambalhota à retaguarda com pernas afastadas num plano inclinado, pino de braços (com ajuda de um colega), avião, saltos, voltas e afundos em várias direções, utilizados como elementos de ligação.</p> <p><u>Em situação de exercício isolado:</u></p> <p>- Roda;</p> <p>- Posições de flexibilidade (ponte, Vela...)</p> <p>Ginástica de Aparelhos</p> <p>Minitrampolim – Salto em extensão (vela), após corrida de balanço (saída ventral); Salto engrupado, após corrida de balanço (saída ventral) com fecho dos membros inferiores em relação ao tronco, na fase mais alta do voo, seguido de abertura rápida. Meia pirueta vertical após corrida de balanço (saída ventral) quer para a</p>

		direita quer para a esquerda, mantendo o controlo do salto. <u>Plinto transversal</u> – salto de eixo
31/10/2019 Aula nº 21 (50')	Exterior	AQ Caça Bolas Passe e receção Futebol 3 x 1 + GR Basquetebol em ½ campo 3x3

Apêndice 3 - 3ª Unidade didática

Externato Liceal São Vicente de Paulo

Plano da Unidade Didática

Professor: Pedro Augusto **Ano:** 9º **Turma:** B **Tempo:** 4 semanas **Nº Aulas:** 12 **Nº de alunos:** 20

Professora Estagiária: Margarida Caiado Cardoso **2ª Etapa:** Prioridades **3ª Unidade Didática**

Matérias: Basquetebol, Voleibol, Futebol, Ginástica de Solo, Ginástica de Aparelhos

Data: 6 a 29 Novembro

Objetivos Gerais

- o Aprendizagem e Desenvolvimento

Grupos:

1, 2, e 21 vs 11 e 18

3, 6 e 20 vs 14 e 16

12, 13 e 19 vs 15 e 17

4, 9 e 7 vs 8 e 5

Data	Espaço	Matérias
06/11/2019 Aula nº22 (50')	Ginásio	<p>AQ Cada grupo com uma bola de cor diferente tem de correr pelo espaço e fazer passes entre si armando o braço. (o número de vezes que a bola cair ao chão é o número de <i>burpees</i>/agachamentos/extensões de braços/abdominais que terão de fazer)</p> <p>Ginástica de Solo <u>Em situação de exercício isolado:</u> - cambalhota à frente com as pernas afastadas - cambalhota à retaguarda com pernas afastadas num plano inclinado - pino de braços no plinto - avião - roda - posições de flexibilidade (ponte, vela...)</p> <p>Ginástica Aparelhos <u>Plinto longitudinal de espuma</u> - cambalhota à frente <u>Plinto transversal</u> – salto de eixo e salto entre mãos <u>Trave baixa</u> - Encadeamento dos seguintes elementos: Entrada a um pé, com chamada do outro pé (utilizando se necessário o trampolim reuther ou sueco); Marcha na ponta dos pés, à frente e atrás; Meia volta; Salto a pés juntos com receção equilibrada no aparelho; Saída em salto em extensão, com os braços em elevação superior, para receção no colchão em condições de adotar a posição de sentido.</p>
07/11/2019 Aula nº 23 (50')	Exterior	<p>Parte Inicial Corrida de precisão (Grupo 1: Duda, Eder, Hugo, Trigo, Daniela e Rodrigo; Grupo 2: Afonso, Inês, Isa, Perdígão, Mafalda, Mariana, Matilde, Sofia e Lúcia; Grupo 3: Joana, Nuno, Shirley, Bea e Sérgio)</p> <p>Basquetebol</p>

		<p>2 + JK x 2</p> <p>Voleibol 2+2</p> <p>Circuito CF 1- Sentados sem ter os pés a tocar no chão fazer 5 passes com bola de voleibol mais leve. 2- Fazer passe de peito com bola medicinal 3- Correr, saltar por cima barreira a pés juntos, realizar 4 saltos de coelho e no final fazer contorno de cones.</p> <p>Futebol GR+1+JK x 1+ GR (GR avançado quando atacante)</p>
<p>08/11/2019 Aula nº24 (50')</p>	<p>Pavilhão</p>	<p>Parte Inicial Corrida de precisão (Grupo 1: Duda, Eder, Hugo, Trigo, Daniela e Rodrigo; Grupo 2: Afonso, Inês, Isa, Perdigão, Mafalda, Mariana, Matilde, Sofia e Lúcia; Grupo 3: Joana, Nuno, Shirley, Bea e Sérgio)</p> <p>Basquetebol 2 + JK x 2</p> <p>Voleibol 2+2</p> <p>Circuito CF 1- Sentados sem ter os pés a tocar no chão fazer 5 passes com bola de voleibol mais leve. 2- Fazer passe de peito com bola medicinal 3- Correr, saltar por cima barreira a pés juntos, realizar rolamento à frente e no final fazer contorno de cones.</p> <p>Futebol GR+1+JKx 1+ GR</p> <p>Parte Final Dança – Valsa Lenta -Passo básico -Passo de espera</p>
<p>13/11/2019 Aula nº 25 (50')</p>	<p>Ginásio</p>	<p>AQ Cada grupo com uma bola de cor diferente tem de correr pelo espaço e fazer passes entre si armando o braço. (o número de vezes que a bola cair ao chão é o número de <i>burpees</i>/agachamentos/extensões de braços/abdominais que terão de fazer)</p> <p>Ginástica de Solo <u>Em situação de exercício isolado:</u> cambalhota à frente com as pernas afastadas cambalhota à retaguarda com pernas afastadas num plano inclinado pino de braços no plinto avião</p>

		<p>roda</p> <p>posições de flexibilidade (ponte, vela...)</p> <p>Ginástica Aparelhos</p> <p><u>Plinto transversal</u> – salto de eixo e salto entre mãos</p> <p><u>Trave baixa</u> - Encadeamento dos seguintes elementos: Entrada a um pé, com chamada do outro pé (utilizando se necessário o trampolim reuther ou sueco); Marcha na ponta dos pés, à frente e atrás; Meia volta; Salto a pés juntos com receção equilibrada no aparelho; Saída em salto em extensão, com os braços em elevação superior, para receção no colchão em condições de adotar a posição de sentido.</p> <p>Atletismo</p> <p><u>Salto em altura</u></p>
<p>14/11/2019</p> <p>Aula nº 26</p> <p>(50')</p>	<p>Pavilhão</p>	<p>Parte Inicial</p> <p>Corrida de precisão (Grupo 1: Duda, Eder, Hugo, Trigo, Daniela e Rodrigo; Grupo 2: Afonso, Inês, Isa, Perdigão, Mafalda, Mariana, Matilde, Sofia e Lúcia; Grupo 3: Joana, Nuno, Shirley, Bea e Sérgio)</p> <p>Basquetebol</p> <p>2 + JK x 2</p> <p>Voleibol</p> <p>2+2</p> <p>Circuito CF</p> <p>1- Sentados sem ter os pés a tocar no chão fazer 5 passes com bola de voleibol mais leve.</p> <p>2- Fazer passe de peito com bola medicinal</p> <p>3- Correr, saltar por cima barreira a pés juntos, realizar rolamento à frente e no final fazer contorno de cones.</p> <p>Futebol</p> <p>GR+1+JKx 1+ GR</p>
<p>15/11/2019</p> <p>Aula nº 27</p> <p>(50')</p>	<p>Pavilhão</p>	<p>Parte Inicial</p> <p>Corrida de precisão (Grupo 1: Duda, Eder, Hugo, Trigo, Daniela e Rodrigo; Grupo 2: Afonso, Inês, Isa, Perdigão, Mafalda, Mariana, Matilde, Sofia e Lúcia; Grupo 3: Joana, Nuno, Shirley, Bea e Sérgio)</p> <p>Basquetebol</p> <p>2 + JK x 2</p> <p>Voleibol</p> <p>2+2</p> <p>Circuito CF</p> <p>1- Sentados sem ter os pés a tocar no chão fazer 5 passes com bola de voleibol mais leve.</p>

		<p>2- Fazer passe de peito com bola medicinal</p> <p>3- Correr, saltar por cima barreira a pés juntos, realizar rolamento à frente e no final fazer contorno de cones.</p> <p>Futebol</p> <p>GR+1+JK x 1+ GR</p> <p>Parte Final</p> <p>Dança – Valsa Lenta</p> <p>-Passo básico</p> <p>-Passo de espera</p>
<p>20/11/2019</p> <p>Aula nº 28</p> <p>(50')</p>	<p>Ginásio</p>	<p>AQ</p> <p>Cada grupo com uma bola de cor diferente tem de correr pelo espaço e fazer passes entre si armando o braço. (o número de vezes que a bola cair ao chão é o número de <i>burpees</i>/agachamentos/extensões de braços/abdominais que terão de fazer)</p> <p>Ginástica de Solo</p> <p><u>Em situação de exercício isolado:</u></p> <p>cambalhota à frente com as pernas afastadas</p> <p>cambalhota à retaguarda com pernas afastadas num plano inclinado</p> <p>pino de braços no plinto</p> <p>avião</p> <p>roda</p> <p>posições de flexibilidade (ponte, vela...)</p> <p>Ginástica Aparelhos</p> <p><u>Plinto transversal</u> – salto de eixo e salto entre mãos</p> <p><u>Trave baixa</u> - Encadeamento dos seguintes elementos: Entrada a um pé, com chamada do outro pé (utilizando se necessário o trampolim reuther ou sueco); Marcha na ponta dos pés, à frente e atrás; Meia volta; Salto a pés juntos com receção equilibrada no aparelho; Saída em salto em extensão, com os braços em elevação superior, para receção no colchão em condições de adotar a posição de sentido.</p> <p>Atletismo</p> <p>Salto em altura</p>
<p>21/11/2019</p> <p>Aula nº 29</p> <p>(50')</p>	<p>Pavilhão</p>	<p>Parte Inicial</p> <p>Corrida de precisão (Grupo 1: Duda, Eder, Hugo, Trigo, Daniela e Rodrigo; Grupo 2: Afonso, Inês, Isa, Perdigão, Mafalda, Mariana, Matilde, Sofia e Lúcia; Grupo 3: Joana, Nuno, Shirley, Bea e Sérgio)</p> <p>Basquetebol</p> <p>2 + JK x 2</p> <p>Voleibol</p> <p>2x2</p> <p>Círculo CF</p> <p>1- Sentados sem ter os pés a tocar no chão fazer 5 passes com bola de voleibol mais leve.</p> <p>2- Fazer passe de peito com bola medicinal</p>

		<p>3- Correr, saltar por cima barreira a pés juntos, realizar rolamento à frente e no final fazer contorno de cones.</p> <p>Futebol GR + 1+JK x 1+ GR</p>
<p>22/11/2019 Aula nº 30 (50')</p>	<p>Pavilhão</p>	<p>AQ Corrida de precisão (Grupo 1: Duda, Eder, Hugo, Trigo, Daniela e Rodrigo; Grupo 2: Afonso, Inês, Isa, Perdigão, Mafalda, Mariana, Matilde, Sofia e Lúcia; Grupo 3: Joana, Nuno, Shirley, Bea e Sérgio)</p> <p>Basquetebol 2 + JK x 2</p> <p>Voleibol 2x2</p> <p>Futebol GR+1+JK x 1+ GR</p> <p>Circuito CF 1- Sentados sem ter os pés a tocar no chão fazer 5 passes com bola de voleibol mais leve. 2- Fazer passe de peito com bola medicinal 3- Correr, saltar por cima barreira a pés juntos, realizar rolamento à frente e no final fazer contorno de cones.</p> <p>Parte Final Dança – Valsa Lenta -Passo básico -Passo de espera</p>

Apêndice 4 – 4ª Unidade Didática

Externato Liceal São Vicente de Paulo

Plano da Unidade Didática

Professor: Pedro Augusto **Ano:** 9º **Turma:** B **Tempo:** 3 semanas **Nº Aulas:** 9 **Nº de alunos:** 20/22
Professora Estagiária: Margarida Caiado Cardoso **2ª Etapa:** Prioridades **4ª Unidade Didática**

Matérias: Basquetebol, Voleibol, Futebol, Ginástica de Solo, Ginástica de Aparelhos

Data: 25 de Novembro a 13 de Dezembro

Objetivos Gerais

- Aprendizagem e Desenvolvimento
- Transição para a próxima etapa e período

Grupo 1	Grupo 2	Grupo 3	Grupo 4
1, 4 e 11 vs 5, 7 e 18	3, 6 e 14 vs 16, 19 e 20	12 e 15 vs 13 e 17	9, 21 e 22 vs 2, 8 e 23

Data	Espaço	Matérias
27/11/2019 Aula nº31 (50')	Ginásio	<p>AQ:Cada grupo com uma bola de cor diferente tem de correr pelo espaço e fazer passes entre si armando o braço e desmarcando-se. (o número de vezes que a bola cair ao chão é o número de <i>burpees</i>/agachamentos/extensões de braços/abdominais que terão de fazer).</p> <p>Condicionantes: colegas das outras equipas podem interferir nas jogadas; quem deixar cair menos vezes define “castigo” para quem deixa cair mais vezes...</p> <p>Ginástica de Solo (7,16,18 e 21) Realizar uma sequência que combine as seguintes habilidades gímnicas: Cambalhota à frente, terminando em equilíbrio com as pernas afastadas e extensão num plano inclinado; meia pirueta; Avião; Vela; Em situação de exercício isolado realizar: Pino de braços com ajuda material (exceto 16); Roda com ajuda material; Ponte (1, 3, 4, 9, 11, 14, 16, 17 e 19) Realizar uma sequência que combine as seguintes habilidades gímnicas: Pino com ajuda de um colega; cambalhota à frente de pernas afastadas num plano inclinado; Cambalhota atrás de pernas afastadas num plano inclinado; Avião, com o tronco paralelo ao solo e com os membros inferiores em extensão, mantendo o equilíbrio; Em situação de exercício isolado realizar: Roda; Posição de flexibilidade (ponte ou vela) (2, 5, 6, 8, 12, 13, 15 e 20) Realizar sequência com fluidez e elementos de ligação: Cambalhota à frente, terminando em equilíbrio com as pernas afastadas, com apoio das mãos no solo, respetivamente entre as coxas, e junto da bacia, mantendo a mesma direção do ponto de partida; Cambalhota à retaguarda, num plano inclinado, com repulsão dos braços na fase final, terminando em equilíbrio, com as pernas afastadas e estendidas, na direção do ponto de partida; Pino de braços, com alinhamento e extensão dos segmentos do corpo (definindo a posição), terminando em cambalhota à frente com braços em elevação anterior e em equilíbrio (com ajuda de um colega); Avião, com o tronco paralelo ao solo e com os membros inferiores em extensão, mantendo o equilíbrio; Saltos, voltas e afundos em várias direções, utilizados como elementos de ligação, contribuindo para a fluidez e harmonia da sequência. Em situação de exercício isolado: Roda, com marcada extensão dos segmentos corporais e saída em equilíbrio, com braços em elevação lateral oblíqua superior, na direção do ponto de partida; Posições de flexibilidade (ponte, Vela...)</p> <p>Ginástica Aparelhos Boque transversal – salto ao eixo e salto entre mãos (2, 5, 7, 9, 13, 14, 16, 19 e 21) Plinto transversal – salto ao eixo e salto entre mãos (1, 3, 6, 8, 11, 12, 15, 17, 18 e 20) Plinto longitudinal - cambalhota à frente (todos) Trave baixa:- Encadeamento dos seguintes elementos (1, 3, 4, 7, 16, 17 e 21); Entrada a um pé com chamada do outro pé (utilizando se necessário o trampolim reuther ou sueco); Marcha na ponta dos pés, à frente e atrás; Meia volta; Saída em salto</p>

		<p>em extensão.</p> <p>- Encadeamento dos seguintes elementos (2, 5, 6, 8, 9, 11, 12, 13, 14, 15, 18, 19 e 20): Entrada a um pé, com chamada do outro pé; Marcha na ponta dos pés, à frente e atrás; Meia volta; Salto a pés juntos com receção equilibrada no aparelho; Saída em salto em extensão, com os braços em elevação superior, para receção no colchão em condições de adotar a posição de sentido.</p>								
<p>28/11/2019 Aula nº 32 (50')</p>	<p>Exterior ou Sala de Aula (chuva)</p>	<p>Parte Inicial: Corrida de precisão (Grupo 1: Duda, Eder, Hugo, Trigo, Daniela e Rodrigo; Grupo 2: Afonso, Inês, Isa, Perdigão, Mafalda, Mariana, Matilde, Sofia e Lúcia; Grupo 3: Joana, Nuno, Shirley, Bea e Sérgio)</p> <p>Basquetebol: O aluno em situação de jogo 2x2 ou 3x3 em ½ campo e com uma tabela:</p> <table border="0"> <tr> <td>6, 7, 8, 9, 11, 13, 14, 15 e 19</td> <td>2, 5, 12 e 20</td> <td>1, 3, 4, 16, 17, 18 e 21</td> </tr> </table> <p>- Recebe e enquadra-se com o cesto;</p> <p>- Decide bem quando passar e fá-lo;</p> <p>- Desmarca-se à distância de passe;</p> <p>- Realiza lançamento na passada</p> <p>- Desmarca-se à distância de passe;</p> <p>- Realiza apenas lançamentos na passada</p> <p>- Participa no ressalto</p> <p>- Desmarca-se à distância de passe;</p> <p>- Marca o adversário direto</p> <p>- Participa no ressalto ofensivo e defensivo</p> <p>- Lança fora da área</p> <p>- Realiza lançamento na passada (só 18)</p> <p>Futebol: O aluno em situação de jogo 2x1+GR ou 3x2+GR (GR avançado quando atacante) em espaço amplo:</p> <table border="0"> <tr> <td>2, 6, 7, 8, 9, 11, 14, 15 e 19</td> <td>4, 12, 13 e 20</td> <td>1, 3, 5, 16, 17, 18 e 21</td> </tr> </table> <p>- Saber as regras e aplicá-las;</p> <p>- Após receção enquadra-se com a baliza;</p> <p>- Decide bem quando passar e fá-lo;</p> <p>- Remata com a baliza ao alcance.</p> <p>- Decide bem quando passar ou conduzir a bola e fá-lo</p> <p>- Reconhece-se como defesa e acompanha adversário</p> <p>- Recebe a bola controlada;</p> <p>- Remata, com a baliza ao alcance;</p> <p>- Coopera</p> <p>- Joga com o pé menos forte</p> <p>Voleibol: O aluno em situação de jogo 2+2 ou 3+3 em campo 6mx3m e rede a 2,15m:</p> <table border="0"> <tr> <td>6, 7, 8, 9, 11, 13, 14, 15 e 19</td> <td>1, 2, 3, 4, 5, 12, 16, 17, 18, 20 e 21</td> </tr> </table> <p>-Desloca-se para o ponto de queda da bola;</p> <p>-Serve em passe;</p> <p>-Realiza toque de dedos para dar continuidade ao jogo</p> <p>-É facilitador no jogo;</p> <p>-Serve por baixo ou por cima;</p> <p>-Recebe em passe ou manchete;</p> <p>-Realiza a dinâmica dos 3 toques;</p> <p>Minitrampolim: No minitrampolim, com chamada com elevação rápida dos braços e receção equilibrada no colchão de queda, realiza os seguintes saltos:</p> <p>- Salto em extensão (vela), após corrida de balanço (saída ventral) e também após 2 ou 3 saltos de impulsão no aparelho (saída dorsal), colocando a bacia em ligeira retroversão durante a fase aérea do salto.</p> <p>- Salto engrupado, após corrida de balanço (saída ventral) e também após 2 ou 3 saltos de impulsão no aparelho (saída dorsal), com fecho dos membros inferiores em relação ao tronco, na fase mais alta do voo, seguido de abertura rápida.</p> <p>- Meia pirueta vertical após corrida de balanço (saída ventral), mantendo o controlo do salto;</p> <p>- Carpa de pernas afastadas, após corrida de balanço (saída ventral), realizando o fecho das pernas (em extensão) relativamente ao tronco, pouco antes de atingir o ponto mais alto do salto, seguido de abertura rápida.</p> <p>Sala de Aula</p> <p>- Correção ficha de conhecimentos realizada no dia 7 de Novembro.</p> <p>- Esclarecimento de dúvidas do trabalho a apresentar no dia 5 de Dezembro.</p>	6, 7, 8, 9, 11, 13, 14, 15 e 19	2, 5, 12 e 20	1, 3, 4, 16, 17, 18 e 21	2, 6, 7, 8, 9, 11, 14, 15 e 19	4, 12, 13 e 20	1, 3, 5, 16, 17, 18 e 21	6, 7, 8, 9, 11, 13, 14, 15 e 19	1, 2, 3, 4, 5, 12, 16, 17, 18, 20 e 21
6, 7, 8, 9, 11, 13, 14, 15 e 19	2, 5, 12 e 20	1, 3, 4, 16, 17, 18 e 21								
2, 6, 7, 8, 9, 11, 14, 15 e 19	4, 12, 13 e 20	1, 3, 5, 16, 17, 18 e 21								
6, 7, 8, 9, 11, 13, 14, 15 e 19	1, 2, 3, 4, 5, 12, 16, 17, 18, 20 e 21									
<p>29/11/2019 Aula nº33 (50')</p>	<p>Pavilhão</p>	<p>Parte Inicial: Corrida de precisão (Grupo 1: Duda, Eder, Hugo, Trigo, Daniela e Rodrigo; Grupo 2: Afonso, Inês, Isa, Perdigão, Mafalda, Mariana, Matilde, Sofia e Lúcia; Grupo 3: Joana, Nuno, Shirley, Bea e Sérgio)</p> <p>Basquetebol: O aluno em situação de jogo 2x2 ou 3x3 em ½ campo e com uma tabela:</p> <table border="0"> <tr> <td>6, 7, 8, 9, 11, 13, 14, 15 e 19</td> <td>2, 5, 12 e 20</td> <td>1, 3, 4, 16, 17, 18 e 21</td> </tr> </table> <p>- Recebe e enquadra-se com o cesto;</p> <p>- Desmarca-se à distância de passe;</p> <p>- Coopera</p>	6, 7, 8, 9, 11, 13, 14, 15 e 19	2, 5, 12 e 20	1, 3, 4, 16, 17, 18 e 21					
6, 7, 8, 9, 11, 13, 14, 15 e 19	2, 5, 12 e 20	1, 3, 4, 16, 17, 18 e 21								

Apêndice 5 - Prioridades individuais

1			
Matérias pavilhão	Basquetebol	Futebol	Voleibol
	<ul style="list-style-type: none"> - Cooperar - Marcar o adversário direto - Participar no ressalto ofensivo e defensivo - Lançar fora da área 	<ul style="list-style-type: none"> - Cooperar - Jogar com o pé menos forte 	<ul style="list-style-type: none"> -Cooperação; -Serviço por baixo; -Receção em passe ou manchete; -Dinâmica dos 3 toques, com 2º toque na zona 3; -Passe para finalização.
Matérias Ginásio	Ginástica Solo	Trave	Plinto
	<ul style="list-style-type: none"> - Pino no plinto; - Cambalhota à frente de pernas afastadas num plano inclinado; - Cambalhota atrás de pernas afastadas num plano inclinado; - Avião, com o tronco paralelo ao solo e com os membros inferiores em extensão, mantendo o equilíbrio; - Roda na cabeça do plinto; - Posição de flexibilidade (ponte ou vela) 	<ul style="list-style-type: none"> -Entrada a um pé, com chamada do outro pé; -Marcha na ponta dos pés, à frente e atrás; - Salto a pés juntos com receção equilibrada -Meia volta; -Saída em salto em extensão. 	<ul style="list-style-type: none"> - Salto entre mãos com plinto transversal - Salto eixo plinto longitudinal de espuma
Dança			
<ul style="list-style-type: none"> - Realizar passo básico - Realizar passo de espera 			

2			
Matérias pavilhão	Basquetebol	Futebol	Voleibol
	<ul style="list-style-type: none"> -Desmarca-se à distância de passe; -Decidir bem quando passar ou driblar e fá-lo. - Realizar apenas lançamentos na passada - Participar no ressalto 	<ul style="list-style-type: none"> - Saber as regras e aplicá-las; - Após receção enquadra-se com a baliza; - Decide bem quando passar e fá-lo; - Remata com a baliza ao alcance. 	<ul style="list-style-type: none"> -Serviço por baixo; -Receção em passe ou manchete; -Dinâmica dos 3 toques, com 2º toque na zona 3; -Passe para finalização.
Matérias Ginásio	Ginástica Solo	Trave	Plinto
	<ul style="list-style-type: none"> - Cooperar; - Realizar habilidades gímnicas que tem mais dificuldade. 	<ul style="list-style-type: none"> - Cooperar; - Realizar elementos que tem mais dificuldade. 	<ul style="list-style-type: none"> - Salto ao eixo com boque - Salto entre mãos no boque
Dança			
<ul style="list-style-type: none"> - Realizar passo básico - Realizar passo de espera 			

3			
Matérias pavilhão	Basquetebol	Futebol	Voleibol
	<ul style="list-style-type: none"> - Cooperar - Marcar o adversário direto - Participar no ressalto ofensivo e defensivo - Lançar fora da área 	<ul style="list-style-type: none"> - Cooperar - Jogar com o pé menos forte 	<ul style="list-style-type: none"> -Cooperar; -Serviço por baixo; -Receção em passe ou manchete; -Dinâmica dos 3 toques, com 2º toque na zona 3; -Passe para finalização.
Matérias Ginásio	Ginástica Solo	Trave	Plinto
	<ul style="list-style-type: none"> - Pino no plinto; - Cambalhota à frente de pernas afastadas num plano inclinado; - Cambalhota atrás de pernas afastadas num plano inclinado; - Avião, com o tronco paralelo ao solo e com os membros inferiores em extensão, mantendo o equilíbrio; - Roda na cabeça do plinto; - Posição de flexibilidade (ponte ou vela) 	<ul style="list-style-type: none"> -Entrada a um pé, com chamada do outro pé; -Marcha na ponta dos pés, à frente e atrás; - Salto a pés juntos com receção equilibrada -Meia volta; -Saída em salto em extensão. 	<ul style="list-style-type: none"> - Salto entre mãos com plinto transversal - Salto eixo plinto longitudinal de espuma
Dança			
<ul style="list-style-type: none"> - Realizar passo básico - Realizar passo de espera 			

4			
Matérias pavilhão	Basquetebol	Futebol	Voleibol
	<ul style="list-style-type: none"> - Cooperar - Marcar o adversário direto - Participar no ressalto ofensivo e defensivo - Lançar fora da área 	<ul style="list-style-type: none"> - Decide bem quando passar ou conduzir a bola e fá-lo - Reconhece-se como defesa e acompanha adversário - Recebe a bola controlada; - Remata, com a baliza ao alcance; - Conduz a bola em progressão na direção da baliza adversária; 	<ul style="list-style-type: none"> -Cooperação; -Serviço por baixo; -Receção em passe ou manchete; -Dinâmica dos 3 toques, com 2º toque na zona 3; -Passe para finalização.
Matérias Ginásio	Ginástica Solo	Trave	Plinto
	<ul style="list-style-type: none"> - Pino no plinto; - Cambalhota à frente de pernas afastadas num plano inclinado; - Cambalhota atrás de pernas afastadas num plano inclinado; - Avião, com o tronco paralelo ao solo e com os membros inferiores em extensão, mantendo o equilíbrio; - Roda na cabeça do plinto; - Posição de flexibilidade (ponte ou vela) 	<ul style="list-style-type: none"> -Entrada a um pé, com chamada do outro pé; -Marcha na ponta dos pés, à frente e atrás; - Salto a pés juntos com receção equilibrada -Meia volta; -Saída em salto em extensão. 	
Dança			
<ul style="list-style-type: none"> - Realizar passo básico - Realizar passo de espera 			

5			
Matérias pavilhão	Basquetebol	Futebol	Voleibol
	<ul style="list-style-type: none"> -Desmarca-se à distância de passe; -Decidir bem quando passar ou driblar e fá-lo. - Realizar apenas lançamentos na passada - Participar no ressalto 	<ul style="list-style-type: none"> - Cooperar - Jogar com o pé menos forte 	<ul style="list-style-type: none"> -Cooperar; -Serviço por cima;
Matérias Ginásio	Ginástica Solo	Trave	Plinto
	<ul style="list-style-type: none"> - Cooperar; - Realizar habilidades gímnicas que tem mais dificuldade. 	<ul style="list-style-type: none"> -Cooperar; - Realizar elementos que tem mais dificuldade. 	<ul style="list-style-type: none"> - Salto ao eixo com boque - Salto entre mãos no boque
Dança			
<ul style="list-style-type: none"> - Realizar passo básico - Realizar passo de espera 			

6			
Matérias pavilhão	Basquetebol	Futebol	Voleibol
	<ul style="list-style-type: none"> - Receber e enquadra-se com o cesto; - Decidir bem quando passar e fá-lo; - Desmarca-se à distância de passe. - Realizar lançamento na passada 	<ul style="list-style-type: none"> - Saber as regras e aplicá-las; - Após receção enquadra-se com a baliza; - Decide bem quando passar e fá-lo; - Remata com a baliza ao alcance. 	<ul style="list-style-type: none"> -Deslocamento para o ponto de queda da bola; - Serviço em passe; -Toque de dedos para dar continuidade ao jogo
Matérias Ginásio	Ginástica Solo	Trave	Plinto
	<ul style="list-style-type: none"> - Cooperar; - Realizar habilidades gímnicas que tem mais dificuldade. 	<ul style="list-style-type: none"> - Cooperar; - Realizar elementos que tem mais dificuldade. 	<ul style="list-style-type: none"> - Salto entre mãos com plinto transversal - Salto eixo com plinto longitudinal de espuma
Dança			
<ul style="list-style-type: none"> - Realizar passo básico - Realizar passo de espera 			

7			
Matérias pavilhão	Basquetebol	Futebol	Voleibol
	<ul style="list-style-type: none"> - Receber e enquadra-se com o cesto; - Decidir bem quando passar e fá-lo; 	<ul style="list-style-type: none"> - Saber as regras e aplicá-las; - Recção e passe da bola; - Remata com a baliza ao alcance. 	<ul style="list-style-type: none"> -Deslocamento para o ponto de queda da bola; - Serviço em passe; -Toque de dedos para dar continuidade ao jogo
Matérias Ginásio	Ginástica Solo	Trave	Plinto
	<p>Realiza as seguintes habilidades gímnicas:</p> <p>Cambalhota à frente, terminando em equilíbrio com as pernas afastadas e extensão num plano inclinado;</p> <ul style="list-style-type: none"> -Pino de braços no plinto; - Roda na cabeça do plinto; <p>Avião;</p> <p>Ponte e vela;</p> <p>Meia pirueta.</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Entrada a um pé, com chamada do outro pé; -Marcha na ponta dos pés, à frente e atrás; - Salto a pés juntos com receção equilibrada -Meia volta; -Saída em salto em extensão. 	<ul style="list-style-type: none"> - Salto ao eixo com boque - Salto entre mãos no boque (salto a pés juntos para cima boque)
Dança			
<ul style="list-style-type: none"> - Realizar passo básico- Realizar passo de espera 			

8			
Matérias pavilhão	Basquetebol	Futebol	Voleibol
	<ul style="list-style-type: none"> - Receber e enquadra-se com o cesto; - Decidir bem quando passar e fá-lo; - Desmarca-se à distância de passe. - Realizar lançamento na passada 	<ul style="list-style-type: none"> - Saber as regras e aplicá-las; - Após receção enquadra-se com a baliza; - Decide bem quando passar e fá-lo; - Remata com a baliza ao alcance. 	<ul style="list-style-type: none"> -Deslocamento para o ponto de queda da bola; - Serviço em passe; -Toque de dedos para dar continuidade ao jogo
Matérias Ginásio	Ginástica Solo	Trave	Plinto
	<ul style="list-style-type: none"> - Cooperar; - Realizar habilidades gímnicas que tem mais dificuldade. 	<ul style="list-style-type: none"> - Cooperar; - Realizar elementos que tem mais dificuldade. 	<ul style="list-style-type: none"> - Salto entre mãos com plinto transversal - Salto eixo com plinto longitudinal de espuma.
Dança			
<ul style="list-style-type: none"> - Realizar passo básico - Realizar passo de espera 			

9			
Matérias pavilhão	Basquetebol	Futebol	Voleibol
	<ul style="list-style-type: none"> - Receber e enquadra-se com o cesto; - Decidir bem quando passar e fá-lo; - Desmarca-se à distância de passe. - Realizar lançamento na passada 	<ul style="list-style-type: none"> - Saber as regras e aplicá-las; - Após receção enquadra-se com a baliza; - Decide bem quando passar e fá-lo; - Remata com a baliza ao alcance. 	<ul style="list-style-type: none"> - Deslocamento para o ponto de queda da bola; - Serviço em passe; - Toque de dedos para dar continuidade ao jogo
Matérias Ginásio	Ginástica Solo	Trave	Plinto
	<ul style="list-style-type: none"> - Pino no plinto; - Cambalhota à frente de pernas afastadas num plano inclinado; - Cambalhota atrás de pernas afastadas num plano inclinado; - Avião, com o tronco paralelo ao solo e com os membros inferiores em extensão, mantendo o equilíbrio; - Roda na cabeça do plinto; - Posição de flexibilidade (ponte ou vela) 	<ul style="list-style-type: none"> - Cooperar; - Realizar elementos que tem mais dificuldade. 	<ul style="list-style-type: none"> - Salto ao eixo com boque - Salto entre mãos no boque
Dança			
<ul style="list-style-type: none"> - Realizar passo básico - Realizar passo de espera 			

11			
Matérias pavilhão	Basquetebol	Futebol	Voleibol
	<ul style="list-style-type: none"> - Receber e enquadra-se com o cesto; - Decidir bem quando passar e fá-lo; - Desmarca-se à distância de passe. - Realizar lançamento na passada 	<ul style="list-style-type: none"> - Saber as regras e aplicá-las; - Após receção enquadra-se com a baliza; - Decide bem quando passar e fá-lo; - Remata com a baliza ao alcance. 	<ul style="list-style-type: none"> -Deslocamento para o ponto de queda da bola; - Serviço em passe; -Toque de dedos para dar continuidade ao jogo
Matérias Ginásio	Ginástica Solo	Trave	Plinto
	<ul style="list-style-type: none"> - Pino no plinto; - Cambalhota à frente de pernas afastadas num plano inclinado; - Cambalhota atrás de pernas afastadas num plano inclinado; - Avião, com o tronco paralelo ao solo e com os membros inferiores em extensão, mantendo o equilíbrio; - Roda na cabeça do plinto; - Posição de flexibilidade (ponte ou vela) 	<ul style="list-style-type: none"> - Cooperar; - Realizar elementos que tem mais dificuldade. 	<ul style="list-style-type: none"> - Salto entre mãos com plinto transversal - Salto eixo plinto longitudinal de espuma
Dança			
<ul style="list-style-type: none"> - Realizar passo básico - Realizar passo de espera 			

12			
Matérias pavilhão	Basquetebol	Futebol	Voleibol
	<ul style="list-style-type: none"> -Desmarca-se à distância de passe; -Decidir bem quando passar ou driblar e fá-lo. - Realizar apenas lançamentos na passada - Participar no ressalto 	<ul style="list-style-type: none"> - Decide bem quando passar ou conduzir a bola e fá-lo - Reconhece-se como defesa e acompanha adversário - Recebe a bola controlada; - Remata, com a baliza ao alcance; - Conduz a bola em progressão na direção da baliza adversária; 	<ul style="list-style-type: none"> -Cooperar; -Serviço por baixo; -Receção em passe ou manchete; -Dinâmica dos 3 toques; -Passe para finalização.
Matérias Ginásio	Ginástica Solo	Trave	Plinto
	<ul style="list-style-type: none"> - Cooperar; - Realizar habilidades gímnicas que tem mais dificuldade. 	<ul style="list-style-type: none"> - Cooperar; - Realizar elementos que tem mais dificuldade. 	<ul style="list-style-type: none"> - Salto entre mãos com plinto transversal - Salto eixo plinto longitudinal de espuma
Dança			
<ul style="list-style-type: none"> - Realizar passo básico - Realizar passo de espera 			

13			
Matérias pavilhão	Basquetebol	Futebol	Voleibol
	<ul style="list-style-type: none"> - Receber e enquadra-se com o cesto; - Decidir bem quando passar e fá-lo; - Desmarca-se à distância de passe. - Realizar lançamento na passada 	<ul style="list-style-type: none"> - Decide bem quando passar ou conduzir a bola e fá-lo - Reconhece-se como defesa e acompanha adversário - Recebe a bola controlada; - Remata, com a baliza ao alcance; - Conduz a bola em progressão na direção da baliza adversária; 	<ul style="list-style-type: none"> -Deslocamento para o ponto de queda da bola; - Serviço em passe; -Toque de dedos para dar continuidade ao jogo
Matérias Ginásio	Ginástica Solo	Trave	Plinto
	<ul style="list-style-type: none"> - Cooperar; - Realizar habilidades gímnicas que tem mais dificuldade. 	<ul style="list-style-type: none"> -Cooperar; - Realizar elementos que tem mais dificuldade. 	<ul style="list-style-type: none"> - Salto ao eixo com boque - Salto entre mãos no boque
Dança			
<ul style="list-style-type: none"> - Realizar passo básico - Realizar passo de espera 			

14			
Matérias pavilhão	Basquetebol	Futebol	Voleibol
	<ul style="list-style-type: none"> - Receber e enquadra-se com o cesto; - Decidir bem quando passar e fá-lo; - Desmarca-se à distância de passe. - Realizar lançamento na passada 	<ul style="list-style-type: none"> - Saber as regras e aplicá-las; - Após receção enquadra-se com a baliza; - Decide bem quando passar e fá-lo; - Remata com a baliza ao alcance. 	<ul style="list-style-type: none"> -Deslocamento para o ponto de queda da bola; - Serviço em passe; -Toque de dedos para dar continuidade ao jogo
Matérias Ginásio	Ginástica Solo	Trave	Plinto
	<ul style="list-style-type: none"> - Pino no plinto; - Cambalhota à frente de pernas afastadas num plano inclinado; - Cambalhota atrás de pernas afastadas num plano inclinado; - Avião, com o tronco paralelo ao solo e com os membros inferiores em extensão, mantendo o equilíbrio; - Roda na cabeça do plinto; - Posição de flexibilidade (ponte ou vela) 	<ul style="list-style-type: none"> - Cooperar; - Realizar elementos que tem mais dificuldade. 	<ul style="list-style-type: none"> - Salto ao eixo com boque - Salto entre mãos no boque
Dança			
<ul style="list-style-type: none"> - Realizar passo básico - Realizar passo de espera 			

15			
Matérias pavilhão	Basquetebol	Futebol	Voleibol
	<ul style="list-style-type: none"> - Receber e enquadra-se com o cesto; - Decidir bem quando passar e fá-lo; - Desmarca-se à distância de passe. - Realizar lançamento na passada 	<ul style="list-style-type: none"> - Saber as regras e aplicá-las; - Após receção enquadra-se com a baliza; - Decide bem quando passar e fá-lo; - Remata com a baliza ao alcance. 	<ul style="list-style-type: none"> -Deslocamento para o ponto de queda da bola; - Serviço em passe; -Toque de dedos para dar continuidade ao jogo
Matérias Ginásio	Ginástica Solo	Trave	Plinto
	<ul style="list-style-type: none"> - Cooperar; - Cambalhota à frente de pernas afastadas num plano inclinado; 	<ul style="list-style-type: none"> - Cooperar; - Realizar elementos que tem mais dificuldade. 	<ul style="list-style-type: none"> - Salto entre mãos com plinto transversal - Salto eixo plinto longitudinal de espuma
Dança			
<ul style="list-style-type: none"> - Realizar passo básico - Realizar passo de espera 			

16			
Matérias pavilhão	Basquetebol	Futebol	Voleibol

	- Cooperar - Marcar o adversário direto - Participar no ressalto ofensivo e defensivo - Lançar fora da área	- Cooperar - Jogar com o pé menos forte	-Cooperar; -Serviço por baixo; -Receção em passe ou manchete; -Dinâmica dos 3 toques, com 2º toque na zona 3; -Passe para finalização.
Matérias Ginásio	Ginástica Solo	Trave	Plinto
	-Cambalhota à frente, terminando em equilíbrio com as pernas afastadas e extensão num plano inclinado; -Pino de braços no plinto; - Avião; - Ponte e vela; - Meia pirueta.	-Entrada a um pé, com chamada do outro pé; -Marcha na ponta dos pés, à frente e atrás; - Salto a pés juntos com receção equilibrada -Meia volta; -Saída em salto em extensão.	- Salto ao eixo com boque - Salto entre mãos no boque
Dança			
- Realizar passo básico - Realizar passo de espera			

17			
Matérias pavilhão	Basquetebol	Futebol	Voleibol
	- Cooperar - Marcar o adversário direto - Participar no ressalto ofensivo e defensivo - Lançar fora da área	- Cooperar - Jogar com o pé menos forte	-Cooperar; -Serviço por baixo; -Receção em passe ou manchete; -Dinâmica dos 3 toques, com 2º toque na zona 3; -Passe para finalização.
Matérias Ginásio	Ginástica Solo	Trave	Plinto
	- Pino no plinto - Cambalhota à frente de pernas afastadas num plano inclinado; - Cambalhota atrás de pernas afastadas num plano inclinado; - Avião, com o tronco paralelo ao solo e com os membros inferiores em extensão, mantendo o equilíbrio; - Roda na cabeça do plinto; - Posição de flexibilidade (ponte ou vela)	-Entrada a um pé, com chamada do outro pé; -Marcha na ponta dos pés, à frente e atrás; - Salto a pés juntos com receção equilibrada -Meia volta; -Saída em salto em extensão.	- Salto entre mãos com plinto transversal - Salto eixo plinto longitudinal de espuma
Dança			
- Realizar passo básico - Realizar passo de espera			

18			
Matérias pavilhão	Basquetebol	Futebol	Voleibol
	<ul style="list-style-type: none"> - Cooperar - Marcar o adversário direto - Participar no ressalto ofensivo e defensivo - Lançamento na passada 	<ul style="list-style-type: none"> - Cooperar - Jogar com o pé menos forte 	<ul style="list-style-type: none"> -Cooperar; -Serviço por baixo; -Receção em passe ou manchete; -Dinâmica dos 3 toques, com 2º toque na zona 3; -Passe para finalização.
Matérias Ginásio	Ginástica Solo	Trave	Plinto
	<ul style="list-style-type: none"> - Cambalhota à frente, terminando em equilíbrio com as pernas afastadas e extensão num plano inclinado; - Pino de braços no plinto; - Avião; - Roda na cabeça do plinto; - Ponte e vela; - Meia pirueta. 	<ul style="list-style-type: none"> -Entrada a um pé, com chamada do outro pé; -Marcha na ponta dos pés, à frente e atrás; - Salto a pés juntos com receção equilibrada -Meia volta; -Saída em salto em extensão. 	<ul style="list-style-type: none"> - Salto entre mãos com plinto transversal - Salto eixo plinto longitudinal de espuma
Dança			
<ul style="list-style-type: none"> - Realizar passo básico - Realizar passo de espera 			

19			
Matérias pavilhão	Basquetebol	Futebol	Voleibol
	<ul style="list-style-type: none"> - Receber e enquadra-se com o cesto; - Decidir bem quando passar e fá-lo; - Desmarca-se à distância de passe. - Realizar lançamento na passada 	<ul style="list-style-type: none"> - Saber as regras e aplicá-las; - Após receção enquadra-se com a baliza; - Decide bem quando passar e fá-lo; - Remata com a baliza ao alcance. 	<ul style="list-style-type: none"> -Deslocamento para o ponto de queda da bola; - Serviço em passe; -Toque de dedos para dar continuidade ao jogo
Matérias Ginásio	Ginástica Solo	Trave	Plinto
	<ul style="list-style-type: none"> - Pino no plinto; - Cambalhota à frente de pernas afastadas num plano inclinado; - Cambalhota atrás de pernas afastadas num plano inclinado; - Avião, com o tronco paralelo ao solo e com os membros inferiores em extensão, mantendo o equilíbrio; - Roda na cabeça do plinto; - Posição de flexibilidade (ponte ou vela) 	<ul style="list-style-type: none"> - Cooperar; - Realizar elementos que tem mais dificuldade. 	<ul style="list-style-type: none"> - Salto ao eixo com boque - Salto entre mãos no boque
Dança			
<ul style="list-style-type: none"> - Realizar passo básico - Realizar passo de espera 			

20			
Matérias pavilhão	Basquetebol	Futebol	Voleibol
	<ul style="list-style-type: none"> -Desmarca-se à distância de passe; -Decidir bem quando passar ou driblar e fá-lo. - Realizar apenas lançamentos na passada - Participar no ressalto 	<ul style="list-style-type: none"> - Decide bem quando passar ou conduzir a bola e fá-lo - Reconhece-se como defesa e acompanha adversário - Recebe a bola controlada; - Remata, com a baliza ao alcance; - Conduz a bola em progressão na direção da baliza adversária; 	<ul style="list-style-type: none"> -Cooperar; -Serviço por baixo; -Receção em passe ou manchete; -Dinâmica dos 3 toques; -Passe para finalização.
Matérias Ginásio	Ginástica Solo	Trave	Plinto
	<ul style="list-style-type: none"> - Cooperar; - Realizar habilidades gímnicas que tem mais dificuldade. 	<ul style="list-style-type: none"> -Cooperar; - Realizar elementos que tem mais dificuldade. 	<ul style="list-style-type: none"> - Salto entre mãos com plinto transversal - Salto eixo plinto longitudinal de espuma
Dança			
<ul style="list-style-type: none"> - Realizar passo básico - Realizar passo de espera 			

21			
Matérias pavilhão	Basquetebol	Futebol	Voleibol
	<ul style="list-style-type: none"> - Cooperar - Marcar o adversário direto - Participar no ressalto ofensivo e defensivo - Lançar fora da área 	<ul style="list-style-type: none"> - Cooperar - Jogar com o pé menos forte 	<ul style="list-style-type: none"> -Cooperar; -Serviço por baixo; -Receção em passe ou manchete; -Dinâmica dos 3 toques, com 2º toque na zona 3; -Passe para finalização.
Matérias Ginásio	Ginástica Solo	Trave	Plinto
	<ul style="list-style-type: none"> -Roda na cabeça do plinto. -Cambalhota à frente, terminando em equilíbrio com as pernas afastadas e extensão num plano inclinado; -Pino de braços no plinto; - Avião; - Ponte e vela; - Meia pirueta. 	<ul style="list-style-type: none"> -Entrada a um pé, com chamada do outro pé; -Marcha na ponta dos pés, à frente e atrás; - Salto a pés juntos com receção equilibrada -Meia volta; -Saída em salto em extensão. 	<ul style="list-style-type: none"> - Salto ao eixo com boque - Salto entre mãos no boque
Dança			
<ul style="list-style-type: none"> - Realizar passo básico - Realizar passo de espera 			

Apêndice 6- Diagnose EF 9ºB

ANO LETIVO 2019/2020

DISCIPLINA	EDUCAÇÃO FÍSICA	ANO	9º
		TURMA	B
		PROFESSOR	PEDRO AUGUSTO

MONITORIZAÇÃO DA AVALIAÇÃO DIAGNÓSTICA – 1º PERÍODO

DESCRIÇÃO / Observações
<p>O 9º B, é uma turma que já conhecia do ano letivo anterior, exceto os alunos 3 e 10, que são novos na turma. Normalmente, na sua grande maioria, são interessados e empenhados nas aulas de Educação Física.</p> <p>É uma turma assídua e pontual.</p> <p>Ao nível das aprendizagens, no geral, revelam dificuldades na ginástica de solo e aparelhos (trave), bem como nos Jogos Desportivos Coletivos em futebol e voleibol. A generalidade da turma revela mais facilidade nos Jogos Desportivos Coletivos de Andebol e Basquetebol e em ginástica de aparelhos (minitrampolim).</p> <p>A aluna 7, revela muitas dificuldades, na grande maioria das matérias abordadas. Apesar disso, se trabalhar nas aulas, não terá problemas em obter nível três na disciplina.</p> <p>Em ginástica no solo, destacam-se pela positiva os alunos: 2, 5, 8, 12 e 13. No salto entre mãos no plinto transversal, destacam-se pela positiva os alunos: 4, 6, 8, 11, 12, 14, 17 e 20. Nos Jogos Desportivos Coletivos, destacam-se pela positiva os alunos: 1, 3, 4, 5, 10, 12, 16 e 20. O aluno 10 tem revelado problemas ao nível do cumprimento das regras de aula e tem apresentado faltas de material em EF.</p> <p>A aluna 7 necessita de aumentar o ritmo de trabalho, ser mais participativa e autónoma nas tarefas solicitadas. Deve ao mesmo tempo solicitar o Professor quando apresenta dúvidas.</p> <p>A turma gosta de trabalhar a pares ou em grupo, realizando de forma autónoma trabalho cooperativo e ajuda entre os seus elementos. Neste sentido, preferem o trabalho cooperativo em detrimento do trabalho individual, uma vez que nas aulas, os alunos gostam de realizar ajudas nas várias matérias trabalhadas.</p> <p>É uma turma, até ao momento, pouco barulhenta e que acata com respeito as ordens dadas pelo Professor ou pelo colega responsável na estação/área. Respeitam e cumprem as regras de bom funcionamento de aula.</p> <p>Apresentam um comportamento favorável a aprendizagem e são autónomos nas atividades propostas.</p>

ESTRATÉGIAS DE ENSINO E AVALIAÇÃO A IMPLEMENTAR NA TURMA

☞ Apresentação das principais regras dos jogos desportivos coletivos;
☞ Realização de trabalho por estações/áreas e em pequenos grupos, especialmente em ginástica;
☞ Realização de situações de jogo reduzido, nos jogos desportivos coletivos;
☞ Realização de exercícios analíticos;
☞ Utilização do reforço positivo;
☞ Estimular o empenho nas tarefas propostas através da realização de aulas dinâmicas e atrativas;
☞ Fomentar o espírito de grupo e o trabalho cooperativo e colaborativo.
☞ Realização de avaliação formativa.
☞ Elegger responsáveis pela matéria ou área em que estão a trabalhar.

Apêndice 7 – 5ª Unidade Didática

Externato Liceal São Vicente de Paulo

Plano da Unidade Didática

Professor: Pedro Augusto **Ano:** 9º **Turma:** B **Tempo:** 4 semanas **Nº Aulas:** 12 **Nº de alunos:** 22
Professora Estagiária: Margarida Caiado Cardoso **3ª Etapa:** Progresso **5ª Unidade Didática**

Matérias: Basquetebol, Voleibol, Futebol, Andebol, Ginástica de Solo, Ginástica de Aparelhos (trave, minitrampolim, boque, plinto), Ginástica Acrobática, Atletismo (salto em altura, salto em comprimento e lançamento do peso), Dança (Chachachá) e Badminton

Data: 8 a 31 de Janeiro

Objetivos Gerais

- Desenvolvimento e aplicação
- Objetivos Intermédios I

Grupos Pavilhão e Exterior:

3,5 e 12 vs 1, 16 e 20	21, 6 e 14 vs 17, 13 e 19	4 e 11 vs 18 e 7	22, 9 e 15 vs 23, 2 e 8
------------------------	---------------------------	------------------	-------------------------

Grupos Ginásio:

16, 19 e 13 vs 1, 14 e 8	15, 7 e 6 vs 18, 21 e 22	2, 5 9 3 e 4	17 e 23 11 12 e 20
--------------------------	--------------------------	--------------	--------------------

<p>08/01/2020 15/01/2020 22/01/2020 Aula nº 40, 43 e 46 (50")</p>	<p>Ginásio</p>	<p>AQ: Dança o chá-chá-chá: em Posições Abertas e em “Posição fechada sem contato”, iniciando no 1º tempo do compasso e respeitando a estrutura rítmica: 1,2,3,4&1, fazendo coincidir respetivamente o 1 ao 1º tempo do compasso, o 2 ao 2º tempo, o 3 ao 3º e o 4 & a meio tempo cada do 4º tempo do compasso, mantendo o nível de execução e ajustando a posição relativa com o par, na realização dos seguintes passos/figuras: - Time step em “Posição Fechada sem contato”, sem oscilações verticais. + aquecimentos articular (na primeira aula apenas o passo, na segunda frente a frente e com bola e na terceira posição fechada sem contato)</p> <p>Ginástica de Solo (7,16,18, 21, 22 e 23) Realizar uma sequência que combine as seguintes habilidades gímnicas: Cambalhota à frente, terminando em equilíbrio com as pernas afastadas e extensão num plano inclinado; meia pirueta; Avião; Vela; Em situação de exercício isolado realizar: Pino de braços com ajuda material (exceto 16); Roda com ajuda material; Ponte (1, 3, 4, 9, 11, 14, 17 e 19) Realizar uma sequência que combine as seguintes habilidades gímnicas: Pino com ajuda de um colega; cambalhota à frente de pernas afastadas num plano inclinado; Cambalhota atrás de pernas afastadas num plano inclinado; Avião, com o tronco paralelo ao solo e com os membros inferiores em extensão, mantendo o equilíbrio; Em situação de exercício isolado realizar: Roda; Posição de flexibilidade (ponte ou vela) (2, 5, 6, 8, 12, 13, 15 e 20) Realizar sequência com fluidez e elementos de ligação: Cambalhota à frente, terminando em equilíbrio com as pernas afastadas, com apoio das mãos no solo, respetivamente entre as coxas, e junto da bacia, mantendo a mesma direção do ponto de partida; Cambalhota à retaguarda, num plano inclinado, com repulsão dos braços na fase final, terminando em equilíbrio, com as pernas afastadas e estendidas, na direção do ponto de partida; Pino de braços, com alinhamento e extensão dos segmentos do corpo (definindo a posição), terminando em cambalhota à frente com braços em elevação anterior e em equilíbrio (com ajuda de um colega); Avião, com o tronco paralelo ao solo e com os membros inferiores em extensão, mantendo o equilíbrio; Saltos, voltas e afundos em várias direções, utilizados como elementos de ligação, contribuindo para a fluidez e harmonia da sequência. Em situação de exercício isolado: Roda, com marcada extensão dos segmentos corporais e saída em equilíbrio, com braços em elevação lateral oblíqua superior, na direção do ponto de partida; Posições de flexibilidade (ponte, Vela...)</p> <p>Ginástica Aparelhos Trave baixa: - Encadeamento dos seguintes elementos: Entrada a um pé, com chamada do outro pé; Marcha na ponta dos pés, à frente e atrás; Meia volta; Salto a pés juntos com receção equilibrada no aparelho; Saída em salto em extensão, com os braços em elevação superior, para receção no colchão em condições de adotar a posição de sentido. (ter atenção à postura, principalmente dos braços e olhar em frente).</p> <p>Ginástica Acrobática "Realiza a pares e a trios os seguintes elementos: PARES - O base em posição de deitado dorsal com os membros superiores em elevação, segura o volante pela parte anterior das suas pernas que, em prancha facial, apoia as mãos na parte anterior das pernas do base, mantendo o corpo em extensão. - O base sentado, com pernas afastadas e estendidas, segura pelas ancas o volante que executa um pino, com apoio das mãos entre as coxas do</p>
---	----------------	--

		<p>base, mantendo o alinhamento dos segmentos. O desmonte deve ser controlado e com os braços em elevação superior.</p> <p>TRIOS</p> <p>- Dois bases em posição de deitado dorsal em oposição e os membros superiores em elevação, com um dos bases a segurar o volante nas omoplatas e o outro a segurá-lo nos gémeos, suportando assim o volante que se encontra em prancha dorsal, com o corpo em extensão."</p> <p>Salto em Altura</p> <p>Salta em altura com técnica de Fosbury Flop, com <u>três a cinco</u> passadas de balanço, sendo as últimas duas/três em curva. Apoiá ativamente o pé de chamada no sentido da corrida, com <u>elevação energética da coxa da perna livre</u>, conduzindo o joelho para dentro (provocando a rotação da bacia). Transpõe a fasquia com o <u>corpo ligeiramente "arqueado"</u>. Flexão das coxas e extensão das pernas na fase descendente do voo, caindo de costas no colchão com os braços afastados lateralmente.</p> <p>Parte Final: Alongamentos e balanço da aula</p>
<p>09/01/2020 16/01/2020 Aula nº 41 e 44 (50')</p>	<p>Exterior</p>	<p>AQ: Jogo do galo + caça bolas</p> <p>Basquetebol: O aluno em situação de jogo 3x3 em campo reduzido:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Desmarca-se oportunamente, para oferecer uma linha de primeiro passe ao jogador com bola; - Durante a progressão para o cesto, passa a um companheiro que lhe garante linha de passe ofensiva para finalizar; - Lança utilizando lançamento na passada; - Passa, se tem um companheiro desmarcado; - Participa no ressalto; - Logo que perde a posse da bola, marca o adversário direto. <p>Andebol: O aluno em situação de jogo reduzido 4x2 e/ou em situação de jogo 3x3:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Após recuperação de bola pela sua equipa, inicia de imediato o contra-ataque; - Desmarca-se; - Finaliza, em remate em salto. - Quando a sua equipa não consegue vantagem numérica tenta garantir a posse de bola (colaborando na circulação da bola); - Logo que a sua equipa perde a posse da bola assume atitude defensiva; - Como guarda-redes enquadra-se com a bola, sem perder a noção da sua posição relativa à baliza e procura impedir o golo. <p>Futebol: O aluno em situação de jogo reduzido (3x1) e/ou (4x2) e /ou situação de jogo 3x3:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Recebe a bola controlada; - Remata, com a baliza ao alcance; - Passa a um companheiro; - Conduz a bola em progressão na direção da baliza adversária; - Quando perde a posse da bola marca o adversário direto. <p>Corrida de Velocidade: Efetua uma corrida de velocidade (40 m a 60 m). O aluno à voz de comando: "aos seus lugares", "prontos" "vai", acelera até à velocidade máxima, realizando apoios ativos sobre a parte anterior do pé (extensão completa da perna de impulsão) e termina sem desaceleração nítida, com inclinação do tronco à frente nas duas últimas passadas.</p> <p>Parte Final: Alongamentos e balanço da aula</p>

<p>10/01/2020 17/01/2020 24/01/2020 Aula nº 42, 45 e 48 (50')</p>	<p>Pavilhão</p>	<p>AQ: Parte 1:Metade da turma divide-se em dois (dois grupos), cada metade inicia em cantos opostos. 1º corrida até rede, 2º deslocamento lateral na rede 3º corrida de costas e 4º skippings altos Parte 2: 2 a 2, um faz corrida até cone, lá faz 5 passes contra parede e volta a correr, que esta à espera faz auto-passe.</p> <p>Voleibol: Em situação de jogo 2x2(6m x 3m) /3x3 (9mx4.5m) num campo reduzido, com a rede aproximadamente a 2,15 m de altura: - Serve por baixo. - Recebe o serviço em passe direcionando a bola para cima e para a frente por forma a dar continuidade às ações da sua equipa; - Na sequência da receção do serviço, posiciona-se para passar a bola a um companheiro em condições de este dar continuidade às ações ofensivas; - Ao passe (segundo toque) de um companheiro, posiciona-se para finalizar o ataque, executando um passe colocado (para um espaço vazio); - Na defesa, desloca-se para a zona da queda da bola, executando um passe alto ou manchete.</p> <p>Minitrampolim: No minitrampolim, com chamada com elevação rápida dos braços e receção equilibrada no colchão de queda, realiza os seguintes saltos: - Salto em extensão (vela), após corrida de balanço (saída ventral) e também após 2 ou 3 saltos de impulsão no aparelho (saída dorsal), colocando a bacia em ligeira retroversão durante a fase aérea do salto. - Salto agrupado, após corrida de balanço (saída ventral) e também após 2 ou 3 saltos de impulsão no aparelho (saída dorsal), com fecho dos membros inferiores em relação ao tronco, na fase mais alta do voo, seguido de abertura rápida. - Meia pirueta vertical após corrida de balanço (saída ventral), mantendo o controlo do salto; - Carpa de pernas afastadas, após corrida de balanço (saída ventral), realizando o fecho das pernas (em extensão) relativamente ao tronco, pouco antes de atingir o ponto mais alto do salto, seguido de abertura rápida.</p> <p>Salto em Comprimento: O aluno salta em comprimento com a técnica de voo na passada, com corrida de balanço (seis a dez passadas) e impulsão numa zona de chamada e queda a pés juntos na caixa de saltos. + CF (10 <i>burpees</i>, 10 agachamentos e 7 extensões de braços/7 saltos de joelhos ao peito)</p> <p>Lançamento do Peso Lança o peso de 3 kg / 4 kg, de costas (duplo apoio) e sem balanço, roda e avança a bacia do lado do peso com extensão total para empurrar o engenho para a frente e para cima, mantendo o cotovelo afastado em relação ao tronco + CF (10 <i>burpees</i>, 10 agachamentos e 7 extensões de braços/7 saltos de joelhos ao peito)</p> <p>Parte Final: Alongamentos e balanço da aula</p>
<p>23/01/2020 30/01/2020 31/01/2020 Aula nº 47, 50 e 51 (50')</p>	<p>Pavilhão</p>	<p>AQ: Bola ao capitão (só pode dar dois apoios com a bola e não vale driblar)</p> <p>(23/01) Andebol: O aluno em situação de jogo reduzido 4x2 e/ou em situação de jogo 3x3: - Após recuperação de bola pela sua equipa, inicia de imediato o contra-ataque; - Desmarca-se; - Finaliza, em remate em salto. - Quando a sua equipa não consegue vantagem numérica tenta garantir a posse de bola (colaborando na circulação da bola); - Logo que a sua equipa perde a posse da bola assume atitude defensiva; - Como guarda-redes enquadra-se com a bola, sem perder a noção da sua posição relativa à baliza e procura impedir o golo.</p> <p>(30/01) Futebol: O aluno em situação de jogo reduzido (3x1) e/ou (4x2) e /ou situação de jogo 3x3: - Recebe a bola controlada; - Remata, com a baliza ao alcance; - Passa a um companheiro; - Conduz a bola em progressão na direção da baliza adversária; - Quando perde a posse da bola marca o adversário direto.</p> <p>(31/01) Basquetebol: O aluno em situação de jogo 3x3 em campo reduzido: - Desmarca-se oportunamente, para oferecer uma linha de primeiro passe ao jogador com bola; - Durante a progressão para o cesto, passa a um companheiro que lhe garante linha de passe ofensiva para finalizar; - Lança utilizando lançamento na passada; - Passa, se tem um companheiro desmarcado; - Participa no ressalto; - Logo que perde a posse da bola, marca o adversário direto.</p> <p>Badminton: O aluno coopera com o companheiro (distanciados cerca de 6 m), batendo e devolvendo o volante, evitando que este toque no chão: - Mantém uma posição base com os joelhos ligeiramente fletidos e com a perna direita avançada, regressando à posição inicial após cada batimento, em condições favoráveis à execução de novo batimento;</p>

		<p>- Desloca-se com oportunidade, para conseguir o posicionamento correto dos apoios e uma atitude corporal que favoreçam o batimento equilibrado e com amplitude de movimento, antecipando-se à queda do volante;</p> <p>- Diferencia os tipos de pega da raqueta (de direita e de esquerda);</p> <p>- Coloca o volante ao alcance do companheiro, executando corretamente, os seguintes tipos de batimentos: Clear; Lob;</p> <p>Ginástica de Aparelhos: <u>Boque/Plinto transversal</u> – salto ao eixo e salto entre mãos <u>Plinto longitudinal de espuma</u> - cambalhota à frente e salto eixo</p> <p>Circuito (competição) -1º Sprint -Passar por cima/baixo da barreira -Realizar drible contornando os cones -Passar pelos arcos/pneus -10 saltos à corda</p> <p>Parte Final: Alongamentos e balanço da aula</p>
<p>29/01/2020 Aula nº 49 (50')</p>	<p>Ginásio</p>	<p>Devido ao Mega-Sprinter que decorre na parte da manhã a aula terá uma dinâmica diferente: Relembrar a valsa lenta e realizar jogos lúdicos</p>

Apêndice 8 – Grelhas de avaliação 1º Período

Avaliação 1ºP
Voleibol – Nível Introdução

Indicadores: Dinâmica dos 3 toque Toque de dedos Qualidade nas execuções	Situação de Jogo: 2x2 num campo 6mx3m e rede a 2,10m			
	Nível do aluno	Critérios de Avaliação		
		Deslocamento para o ponto de queda da bola;	Serviço em passe ou por baixo;	Toque de dedos para dar continuidade ao jogo
Nomes:				
Isadora Guimarães	I	+/-	+/-	+
Joana Cândido	NI-	-	-	-
Leonor Perdigão	I	+/-	+/-	+/-
Leonor Trigo	NI	+/-	-	+/-
Mafalda Cavaco	I	+/-	+	+/-
Maria Eduarda Gaspar	I	+	+/-	+
Mariana Ferreira	I-	+/-	+/-	+
Matilde Serra	I	+	+/-	+
Shirley Silva	I-	+/-	+/-	+
André Gadelha	I-	+/-	+/-	+/-

Avaliação 1ºP
Voleibol – Nível Elementar

Indicadores de observação	Situação de Jogo: 3x3, em campo 4,5m x 9m, com serviço por baixo/cima e rede a 2,10m / 2,15m, o aluno:					
	Nível do Aluno:	Critérios de Avaliação				
		Coopera com os colegas da sua equipa com mais dificuldade	Serve por baixo ou por cima colocando a bola no campo adversário	Realiza recepção em manchete/passe que dê continuidade ao jogo	Realiza passe para finalização	Finaliza em passe colocado/ remate apoiado que dificulte a recepção
Dinâmica dos 3 toque						
Qualidade nas execuções						
Observam-se finalizações intencionais						
2º toque maior parte das vezes na posição 3						
Nome:						
Afonso Alves	E-	+	SB +	+/-	+/-	+/-
Beatriz André	I+	+/-	+/-	+/-	-	-
Eder André	E-	+	+/-	+/-	+/-	+/-
Hugo Gonçalves	E-	+	SB +	+/-	+/-	+/-
Inês André	A	+	SC +	+	+	+/-
Maria Daniela Martins	E-	+	SB +	+/-	+/-	-
Nuno Santos	E+	+	SC +/-	+/-	+/-	+/-
Rodrigo Santos	E-	+	SB +	+/-	+/-	+/-
Sérgio Victor	E-	+	SB +	+/-	+/-	+/-
Sofia Grilo	I+/E-	+	SB +	+/-	+/-	-
Lúcia Brown	I	+/-	+/-	+/-	-	-
Ricardo Silva	I+	+/-	SB +	+/-	+/-	Não vi

Avaliação 1ºP
Futebol – Nível Introdução

Indicadores: .Maior dispersão dos jogadores .Bola mais tempo dentro de campo .Alguns remates	Situação de Jogo: 3x3 em espaço amplo				
	Nível do aluno:	Critérios de Avaliação			
		Saber as regras e aplicá-las	Após receção enquadra-se com a baliza	Decide bem quando passar e fã-lo	Remata com a baliza ao alcance
Nomes:					
Beatriz André	I				
Isadora Guimarães	NI+	+/-	+/-	+/-	+
Joana Cândido	NI-	-	-	-	-
Leonor Perdigão	NI	+/-	+/-	+/-	+
Leonor Trigo	NI	+/-	+/-	+/-	+
Mafalda Cavaco	NI+	+/-	+/-	+/-	+
Mariana Ferreira	NI	+/-	+/-	+/-	+/-
Matilde Serra	I-	+/-	+	+/-	+
Shirley Silva	I	+	+	+	+

Avaliação 1ºP
Futebol – Nível Introdução/Elementar

Indicadores: .Alguma posse de bola .Receção orientada .Jogo com largura e profundidade .Muitos Remates	Situação de Jogo: 3x3 em espaço amplo					
	Nível do aluno:	Critérios de Avaliação				
		Decide bem quando passar ou conduzir a bola e fã-lo	Reconhece-se como defesa e acompanha adversário	Recebe a bola controlada;	Remata, com a baliza ao alcance	Conduz a bola em progressão na direção da baliza adversária
Nomes:						
Hugo Gonçalves	E	+/-	+	+/-	+	+/-
Maria Daniela Martins	E	+/-	+	+/-	+	+/-
Maria Eduarda Gaspar	E-	+/-	+/-	+/-	+	+/-
Sofia Grilo	E-	+/-	+/-	+	+/-	+/-
Ricardo Silva	E	+/-	+	+/-	+	+/-

Avaliação 1ºP
Futebol – Nível Elementar/Avançado

Indicadores: .Muita posse de bola .Recepção orientada .Jogo com largura e profundidade .Muitos Remates .Defesas colocados entre atacantes e balizas .Qualidade de execuções	Situação de Jogo: 3x3 em espaço amplo		
	Nível do aluno:	CrITÉrios de Avaliação	
		Cooperar	Jogar com o pé menos forte
Nomes:			
Afonso Alves	A	+	+
Eder André	A	+	+
Inês André	A-	+	+/-
Nuno Santos	A	+	+/-
Rodrigo Santos	A-	+	+/-
Sérgio Victor	A-	+	+/-
Lúcia Brown	E+	+/-	+/-
André Gadelha	E+	+/-	+/-

Avaliação 1ºP
Basquetebol – Nível Introdução

Indicadores: .Progressão no campo .Finalização	Situação de Jogo: 3x3 em campo reduzido				
	Nível do aluno:	CrITÉrios de Avaliação			
		Receber e enquadra-se com o cesto	Decidir bem quando passar e fá-lo	Desmarca-se à distância de passe	Realiza lançamento na passada
Nomes:					
Isadora Guimarães	I	+	+/-	+/-	-
Joana Cândido	NI+	+/-	+/-		
Leonor Perdigão	I	+	+/-	+	-
Leonor Trigo	I	+	+/-	+	+/-
Mafalda Cavaco	I--	+/-	+/-	+/-	Não faz
Maria Eduarda Gaspar	I	+	+	+	+/-
Mariana Ferreira	I--	+/-	+/-	+/-	Não faz
Matilde Serra	I+	+	+	+	+/-
Shirley Silva	I	+	+/-	+	Não faz

Avaliação 1ºP
Basquetebol – Nível Introdução/ Elementar

Indicadores: . Progressão no campo . Luta nos ressaltos . Finalização	Situação de Jogo: 3x3 em campo reduzido				
	Nível do aluno:	Critérios de Avaliação			
		Desmarca-se à distância de passe	Decidir bem quando passar ou driblar e fá-lo	Realizar apenas lançamentos na passada	Participar no ressalto
Nomes:					
Beatriz André	I+	+/-	+/-	+/-	+/-
Inês André	E-	+/-	+	+/-	+/-
Maria Daniela Martins	E	+	+	+/-	+
Sofia Grilo	E	+	+	Não faz	+
André Gadelha	E-	+	+/-	Lança muito, mas não faz passada	+
Ricardo Silva	E-	+	+/-	Lança, mas não vi passada	+

Avaliação 1ºP
Basquetebol –Elementar/ Avançado

Indicadores: . Bola conduzida no corredor central . Jogadores entre os atacantes e o cesto . Muita luta nos ressaltos	Situação de Jogo: 3x3 em campo reduzido				
	Nível do aluno:	Critérios de Avaliação			
		Marcar o adversário direto	Participar no ressalto ofensivo e defensivo	Lançar fora da área	Realiza lançamento na passada (sérgio)
Nomes:					
Afonso Alves	E+	+	+	-	
Eder André	A	+	+	+	
Hugo Gonçalves	A	+	+	+	
Nuno Santos	A	+	+	+	
Rodrigo Santos	A	+	+	+	
Sérgio Victor	E+	+	+		+
Lúcia Brown	E+	+	+	+	

Avaliação 1º P
Ginástica de aparelhos – Trave

Nomes	Nível do aluno	Na trave baixa, em equilíbrio elevado, realizar um encadeamento dos seguintes elementos:				
		Entrada a um pé, com chamada do outro pé	Marcha na ponta dos pés, à frente e atrás	Meia volta	Avião, mantendo o equilíbrio	Saída em salto em extensão com os braços em elevação superior, para receção equilibrada no colchão
Afonso Alves	I	+	+	+/-		+
Eder André	I-					+
Hugo Gonçalves	I-	+/- (falta chamada)	+	+/-		+
Joana Cândido	I-	+/-	+	+/-		+
Nuno Santos	I-	+/-	+/-	+/-		+
Rodrigo Santos	I-	+/-	+/- (postura)	-		+
Sérgio Victor	I+	+	+	+/-		+
Lúcia Brown	NI	+/- (falta chamada)	+	+/-		+
André Gadelha	NI	+/-	+/- (olha para aparelho)	-		+/-
Ricardo Silva	NI+	+/- (falta chamada)	+/- (marcha atrás)	+/-		+
Beatriz André	E-	+	+	+/-	+/-	+
Inês André	E	+	+	+/-	+	+
Isadora Guimarães	E	+	+	+/-	+	+
Leonor Perdigão	E	+	+	+/-	+	+
Leonor Trigo	E-	+	+	+	+/-	+
Mafalda Cavaco	E	+	+	+/-	+	+
Mª Daniela Martins	E+	+	+	+	+	+
Mª Eduarda Gaspar	E-	+	+	+/-	+/- (n estica perna apoio)	+
Mariana Ferreira	E	+	+	+/-	+	+
Matilde Serra	E+	+	+	+	+	+
Shirley Silva	E	+	+	+	+/-	+
Sofia Grilo	E					

Avaliação 1º P
Ginástica de aparelhos – Plinto

Nomes	Nível do aluno	No plinto, realizar, após corrida de balanço e chamada a pés juntos no trampolim (reuther ou sueco) e chegando ao solo em condições de equilíbrio para adotar a posição de sentido, os seguintes saltos:				
		Salto de eixo (boque transversal)	Salto entre-mãos (boque transversal)	Salto de eixo (no plinto transversal)	Salto entre-mãos (no plinto transversal)	Cambalhota (no plinto longitudinal)
Afonso Alves	E-			+/-	+/-	+
Eder André	E			+	+/-	+
Hugo Gonçalves	A			+	+	+
Isadora Guimarães	E			+	+/-	+
Leonor Perdigão	E			+	+	+/-
Mª Daniela Martins	E			+	+	+
Matilde Serra	I+			+/-	-	+
Rodrigo Santos	E			+	+/-	+
Sérgio Victor	E			+	+/-	+
Sofia Grilo	E			+	+	+/-
Beatriz André	NI	-	+/-			+
Inês André	I-	+/-	-			+
Joana Cândido	NI	+/-	-			+/-
Leonor Trigo	I	+	-			+/-
Mafalda Cavaco	I+	+	+			+
Mª Eduarda Gaspar	I	+	-			+/-
Mariana Ferreira	I+	+	+			+
Nuno Santos	I	+	-			+/-
Shirley Silva	I	+	-			+/-
Lúcia Brown	NI	+/-	-			-
André Gadelha	NI	+/-	-			-
Ricardo Silva	I	+/-	+	+/-	+/-	+/-

Avaliação 1º P
Ginástica de Solo

Nomes	Nível do aluno	Realizar uma sequência de habilidades no solo:					
		Pino de braços, com alinhamento e extensão dos segmentos do corpo com ajuda de um colega	Cambalhota à frente, terminando em equilíbrio com as pernas estendidas, afastadas num plano inclinado	Cambalhota à retaguarda, num plano inclinado	Meia pirueta vertical	Avião com o tronco paralelo ao solo e com os membros inferiores em extensão	Posições de flexibilidade: ponte/vela
Joana Cândido	I		+/-		+	+	+
Nuno Santos	I		+/-		+	+	+
Sérgio Vítor	I		+/-		+	+/-	+
Lúcia Brown	I		+/-		+	+	+/-
André Gadelha	I-		+/-		+/-	+/-	+/-
Ricardo Silva	I		+/-	+	+	+/-	+/-
Afonso Alves	E-	+/-	+	+ s/plano	+	+	Ponte
Eder André	I						
Hugo Gonçalves	E	+	+	+ s/plano	+	+	Vela
Leonor Trigo	I+	+/-	+/- não levanta	+ s/plano	+	+/-	Ponte
Mafalda Cavaco	E+	+	+	+ c/plano	+	+	Ponte
Mariana Ferreira	E+	+	+ s/plano	+ c/plano	+	+	Ponte
Rodrigo Santos	I+	+	+/-	+ c/plano		+/-	Vela
Shirley Silva	I	+/-	+/-	+/- c/plano		+	Vela +/-
Beatriz André	E-						
Inês André	E-	+	+/- s/plano (dobra joelhos)	+ s/plano	+	+	Vela +/-
Isadora Guimarães	E+	+	+ s/plano	+ s/plano	+	+	Ponte +
Leonor Perdigão	E+	+	+ s/plano	+/- s/plano	+	+	Vela +
Mª Daniela Martins	E+	+	+ s/plano	+ s/plano	+	+	Vela +
Mª Eduarda Gaspar	E	+	+ s/plano	+ s/plano	+	+	Ponte +
Matilde Serra	E	+	+/- s/plano	+ s/plano	+	+	Vela +
Sofia Grilo	E+	+	+	+ s/plano	+	+	Ponte +

Apêndice 9 – Balanço das aulas

Aula do dia 18 de Setembro de 2019

Segundo o plano de aula, estava planeado lecionar ginástica de solo e ginástica de aparelhos, mais especificamente plinto transversal e trave.

O balanço que faço desta aula, é que deveria ter “perdido mais tempo” na explicação das habilidades gímnicas, uma vez que era primeira aula após um período largo de férias e devido à existência de alunos novos na escola e na turma e por isso, definir também as regras, as ajudas, os grupos, etc.

Tomei a liberdade de colocar uma aluna, a demonstrar as habilidades gímnicas, por eu me sentir pouco à vontade, sendo desta forma, algo que tenho de trabalhar ao longo do meu estágio, e outra a demonstrar as ajudas, no que diz respeito a esta última parte deveria ter sido eu como professora a demonstrar as ajudas.

Apenas as três estações existentes na ginástica não são suficientes, pois havia alunos em espera e com comportamento desviante. Assim sendo, numa próxima poderei colocar mais um aparelho, como por exemplo, o boque e poderei pedir aos alunos para quando voltam da execução dos saltos fazerem exercícios, como por exemplo voltar com saltos de coelho, uma vez que vai ao encontro do salto de entre mãos no plinto.

Tenho de tomar mais atenção a todos os segmentos dos alunos, principalmente na ginástica de solo, tenho de ter previamente pensadas progressões para as dificuldades que os alunos possam encontrar nas habilidades gímnicas. Desta forma, torna-se essencial preparar-me melhor, através do estudo das ajudas, das possíveis progressões que posso adotar para diversos problemas detetados em aula.

Outro ponto a trabalhar é o *feedback*, neste caso a falta dele, além de ser reduzido é baixo, ou seja, tenho de dar mais *feedbacks* durante a aula, mais alto e repetir quantas vezes for necessário e ainda ter atenção em completar o ciclo deste, isto é, dar o *feedback* e verificar se o aluno percebeu e o realiza.

Na ginástica deve haver trabalho de grupo, o que facilita a organização da aula, no entanto existe alunos que necessitam de mais atenção por parte do professor,

Eu como professora, tenho de ir devidamente preparada acerca de tudo o que se executa na aula, fases do salto, receção, como se faz a habilidade gímnic, progressões...

Concluo ainda que o meu balanço final na aula tem de ser melhorado, devendo conter informações como, o que faltou na aula, o que se pode e como melhorar, chamar a atenção se é para se estar parado.

Desta forma tenho noção que ainda existe muita coisa a melhorar, praticamente tudo e que o meu nervosismo é um fator influenciador na melhoria da minha aula. Contudo é um aspeto que vou trabalhar para melhorar, sendo que de aula para aula já me sinto cada vez mais à vontade.

Aula do dia 19 de Setembro de 2019

Nesta aula foram abordadas as modalidades de voleibol e basquetebol. Refiro já que algo que retirei desta aula e que é essencial para as próximas é eu saber a sinalética dos jogos desportivos coletivos e referir as regras básicas logo no início dos mesmos.

Uma das regras importantes de referir no basquetebol é a marcação individual e os 5 segundos para reposição da bola.

No voleibol é importante referir que o 2º passe é feito na zona 3 e não preferencialmente na mesma, de modo a obrigar os alunos a fazê-lo.

O aquecimento que realizei foi com corrida e condição física no início, poderia e deveria ter iniciado a aula com exercícios de acordo com o objetivo da mesma. (ex: exercícios dinâmicos de basquetebol ou voleibol).

Mais uma vez o *feedback* encontra-se em falta, tenho de olhar mais para o jogo, dizer aos alunos o que fazer e como fazer, desmarcação, serviço por baixo...colocar condicionantes aos alunos com mais aptidão para aquela modalidade.

Nesta aula já consegui aperceber-me mais ou menos que o nível da turma no voleibol, modalidade a ser avaliada, é muito baixo.

O meu posicionamento na aula tem de ser trabalhado pois concentrei-me quase sempre no mesmo local devido ao fato de estar a avaliar o voleibol e estar preocupada com essa questão, deixando quem estava no basquetebol um pouco de parte.

Aula do dia 20 de Setembro de 2019

Nesta aula foram lecionados basquetebol e futebol. Foi uma aula que correu um pouco melhor, sendo um dos motivos o fato de estar menos nervosa que nos dias anteriores.

Foi uma aula que iniciou com um aquecimento referente à matéria abordada na aula, neste caso um exercício de basquetebol. Foi notório a diferença no entusiasmo dos alunos quando comparado no dia anterior em que fizeram corrida e condição física, e ainda foi eficaz pois sendo o basquetebol a modalidade a avaliar na aula, permitiu os alunos no exercício trabalharem alguns critérios pretendidos, como por exemplo o lançamento na passada, a desmarcação, o passe e receção.

A falta de *feedback* continua a ser uma falha e completar o ciclo deste também.

Nesta aula houve alunos que se destacaram pela positiva, como a Duda que marcou um golo, o Lucas que tomou boas decisões de passe no futebol. Assim como reparei que a maioria das raparigas quer ir à baliza para não terem de jogar, é algo que eu nas próximas aulas tenho de estar atenta e tentar combater.

Observei que no basquetebol existem oito alunos que se destacam pela positiva, embora alguns de nível avançado, pois são alunos federados no basquetebol e que serão muito importantes como referência para o planeamento dos próximos grupos, outros de nível elementar e ainda de nível introdução.

Aula do dia 25 de Setembro de 2019

Segundo o plano de aula, estava planeado lecionar ginástica de solo e ginástica de aparelhos, mais especificamente plinto transversal, boque, trave e minitrampolim. Comparativamente com aula anterior decidi acrescentar mais aparelhos para não haver tantos alunos em espera e consequentemente comportamentos desviantes.

O balanço que faço desta aula, uma vez que a única área nova na aula era o minitrampolim “perdi mais tempo” na explicação dos saltos e nas ajudas.

Tomei a liberdade de colocar uma aluna, a demonstrar os saltos, enquanto eu demonstrei como fazer as ajudas, sendo este um apeto que foi melhorado comparativamente aula anterior.

Esta aula inicialmente tinha como objetivo a avaliação inicial de solo, mas na verdade acabei por perceber em conjunto com o orientador que é muito complicado avaliar o solo enquanto se tem outras áreas a decorrer ao mesmo tempo, principalmente porque devido a estas serem de saltos em que os alunos apresentam

dificuldades e precisam de ajuda, acabei por passar mais tempo a fazer as ajudas e a dar *feedbacks* de como deviam fazer e o que lhes faltava e não consegui realizar a avaliação do solo.

Tal aconteceu, pois há alunos que requerem mais atenção por parte dos professores embora tenha havido trabalho de grupo e uma melhor organização da aula

O *feedback* continua a ser outro ponto a trabalhar, devem ser mais frequentes, mais alto e repetir quantas vezes for necessário e ainda ter atenção em completar o ciclo deste, isto é, dar o *feedback* e verificar se o aluno percebeu e o realiza. Neste último ponto penso que esteja melhor, tento completar o ciclo do *feedback*, embora nem sempre aconteça.

Eu como professora, tenho de ir devidamente preparada acerca de tudo o que se executa na aula, fases do salto, receção, como se faz a habilidade gímnica, progressões...Penso que desta vez tive um maior cuidado com estes fatores, embora falte sempre algo, pois cada aula é uma aula e aparece sempre algo novo que requer atenção e uma adaptação.

O meu balanço final na aula continua a ter de ser melhorado, devendo conter informações como, o que faltou na aula, o que se pode e como melhorar, chamar a atenção se é para se estar parado. Sinto que por vezes não consigo ser muito clara no que falhou na aula e por vezes tenho alguma dificuldade em saber o que dizer.

Desta forma tenho noção que ainda existe muita coisa a melhorar, o meu nervosismo continua a ser um fator influenciador na melhoria da minha aula, contudo acho que já está a melhorar ou pelos menos a ficar menos perceptível.

Aula do dia 26 de Setembro de 2019

Nesta aula foram abordadas as modalidades de futebol e ginástica aparelhos (plinto e mini). Continuo a ter de estudar a sinalética dos jogos desportivos.

O aquecimento que realizei foi com exercícios de acordo com o objetivo da mesma, mais especificamente exercícios de futebol. No final acabei por perceber que foram pouco dinâmicos, o exercício do quadrado em que o foco era o passe, eu deveria ter mudado o sentido e poderia ter colocado mais uma bola, assim como arranjar estratégias para a bola ir melhor direcionada, como por exemplo colocar cones a formar um corredor para quem passa saber que tem de ser naquela direção. O outro exercício de controle de bola e contorno de cones é necessário principalmente para algumas raparigas, mas foi muito parado e mal aplicado. Os cones deveriam estar mais afastados devido à dificuldade dos alunos e o passe deveria ser feito numa distância maior.

Foi feita avaliação inicial de futebol nesta aula. Tinha 2 alunos de fora, o Eder por motivos de lesão e o Lucas por falta de material, que é algo recorrente. Devido a isto pedi ao Eder para ser árbitro no futebol, pois é um aluno que tem esta modalidade como atividade extracurricular e foi uma maneira de o integrar na aula.

Em relação ao Lucas ficou sentado de fora pois além de não trazer o equipamento, torna-se mal-educado e como o futebol é a modalidade dele, se eu deixasse participar seria um bônus para ele, e este não perceberia mais uma vez a importância de participar na aula toda e de ter o material. No entanto sugeri que ele fosse para a ginástica de aparelhos fazer ajudas, pois é uma modalidade que ele tem pouco à vontade.

O meu posicionamento nesta aula foi melhor, consegui observar o pavilhão e as áreas todas, conseguindo dar mais alguns *feedbacks*.

Mas mais uma vez o *feedback* encontra-se em falta, tenho de olhar mais para o jogo, dizer aos alunos o que fazer e como fazer, desmarcação...

Nesta aula já consegui aperceber-me mais ou menos que o nível da turma no futebol, modalidade a ser avaliada, que me surpreendeu pela positiva, pois apesar de haver muitas dificuldades houve “jogo”, não havia muitas faltas, nem muitas interrupções e houve muitos remates à baliza e muitos deles com sucesso.

Aula do dia 27 de Setembro de 2019

Nesta aula estava previsto a leção de andebol e a avaliação do mesmo, mas devido ao dia de São Vicente, o pavilhão foi ocupado e tive de lecionar a aula no ginásio.

Deste modo optei por fazer a avaliação de ginástica de solo e apenas trabalhar esta. Optei por tal porque na aula de dia 25 de setembro, não consegui concretizar a avaliação e também porque nessa mesma aula cheguei à conclusão que o solo teria de ser avaliado isoladamente.

Sendo assim fui chamado os alunos por grupos de 4 para realizar a avaliação enquanto os outros treinavam à parte.

Foi até agora a pior aula que dei, apesar de não terem sido muitas, no que diz respeito à falta de interesse e empenho dos alunos. Estes já deveriam realizar a sequência de forma fluida e controlada. Não realizaram elementos de ligação. Foi uma aula feita sem vontade pelos os alunos mesmo sabendo que estavam a ser avaliados. E os que deveriam estar a treinar para avaliação também não estavam a dar o seu melhor, sabendo que o solo é a base de aprendizagem para outros aparelhos.

Aula do dia 2 de Outubro de 2019

Segundo o plano de aula, estava planeado lecionar ginástica de solo e ginástica de aparelhos, mais especificamente plinto transversal, boque, trave e minitrampolim. Em que o objetivo principal foi a avaliação inicial no salto ao eixo no boque.

Voltei a relembrar as ajudas e nesta aula participei mais nas ajudas junto dos aparelhos.

Há alunos que requerem mais atenção na ginástica de solo nomeadamente o Nuno e a Joana, e talvez até planos individualizados.

O *feedback* continua a ser outro ponto a trabalhar, principalmente na ginástica de solo. Continua a ser uma dificuldade minha conseguir gerir a aula toda, ou seja, estar junto aos aparelhos e conseguir dar *feedback* para o solo.

Outro ponto a melhorar é a gestão de tempo nas rotações, pois como me foco na avaliação por vezes, os tempos são demasiado discrepantes nos grupos que se encontram na mesma estação.

Eu como professora, tenho de ter em atenção às progressões de todas as habilidades, até mesmo do avião.

Nesta aula um dos meus alunos magoou-se enquanto estava na ginástica de solo, a culpa foi minha, pois apesar de eu reforçar que tem de haver ajudas e têm de ter cuidado, eu não estava atenta aquela estação, negligenciando assim aquela estação e prejudicando o aluno.

O meu balanço final na aula continua a ter de ser melhorado pois os aspetos mais relevantes que indicam o que os alunos devem ou não fazer continuam a não serem relevados.

De todas as formas o que me atrapalhava mais, o nervosismo, está melhor.

Aula do dia 3 de Outubro de 2019

Nesta aula foram abordadas as modalidades de futebol, basquetebol e condição física.

O aquecimento que realizei foi com exercícios de acordo com o objetivo da aula, mais especificamente exercícios de futebol, mas com aquecimento articular dos membros superiores uma vez que a aula também envolvia basquetebol. Foi um exercício que já tinha realizado noutra aula, mas que adicionei condicionantes para que fosse mais dinâmico desta vez. Mesmo assim, não deu resultado pois uma das alterações foi colocar duas bolas ao mesmo tempo no exercício, mas os alunos com mais dificuldades não conseguiram realizar o exercício, deste modo voltei a colocar só uma bola, mas tornou-se pouco dinâmico. Os alunos neste exercício sempre que a bola saía para fora iam buscá-la com as mãos, e visto que estamos a trabalhar futebol eles deviam recolocá-la em exercício com os pés. Uma boa sugestão de melhoria para este exercício seria o caça bolas.

No que diz respeito ao futebol, é uma modalidade que tem de ser mais trabalhada, pois foram notadas dificuldades e falta noção das regras, é preciso lembrar aos alunos. O Hugo apesar de ser um aluno que apresenta destreza no basquetebol tem fragilidades no futebol.

No basquetebol a grande dificuldade ainda dos alunos é a desmarcação e a ocupação dos corredores, distinção do campo grande e pequeno em jogo.

O meu posicionamento e os *feedbacks* nesta aula foi complicado, pois esta foi no exterior e ao mesmo tempo que o recreio do primeiro ciclo o que dificultou bastante conseguir gerir as três estações de modo a observar todas ao mesmo tempo e de conseguir projetar a voz de modo que me ouvissem. Encontrando-se deste modo o *feedback* em falta.

Nesta aula a gestão de tempo nas rotações já correu melhor, já foi mais controlado.

A aluna Shirley não fez a aula devido a indisposição, mas participou ajudando na arbitragem do basquetebol.

Concluo desta forma que as regras do futebol têm de ser lembradas, que tenho de condicionar o jogo de alguns alunos para os outros conseguirem progredir e tocar na bola também, e para haver trabalho de equipa.

Os alunos no final dos jogos devem-se cumprimentar todos uns aos outros para demonstrarem respeito e *fair-play*.

Aula do dia 4 de Outubro de 2019

Nesta aula lecionei andebol e a avaliação inicial do mesmo.

Estavam planeados três exercícios de aquecimento, em que optei apenas por só fazer um deles devido à dinâmica e ao tempo que já tinha passado.

O exercício que escolhi para aquecimento foi dinâmico e divertido para os alunos, no entanto não muito próprio para a aula em questão. Pois foi um exercício de drible e sendo esta uma primeira aula de andebol neste ano letivo deveria ter havido exercícios de passe e receção, armação de braço e remate. (3x0, 3x1)

Nesta aula utilizei para avaliação do andebol o modelo holandês, no início o jogo esta muito parado, e de maneira a aumentar a dinâmica o professor Pedro Augusto sugeriu colocar algumas condicionantes ao jogo, como por exemplo haver a possibilidade de recuperação de bola até meio campo por parte da equipa atacante que perdeu posse de bola, só recomeçar no meio campo se houver golo em vez de recomeçar sempre que troca equipa e colocar pivot no jogo. Na verdade, resultou e notou-se uma diferença abismal na qualidade do jogo do início da aula para o final da mesma.

No balanço final faltou referir não existe muitos remates em salto devido ao fato de estarem muito perto da linha da área da baliza, desta forma poderei numa próxima colocar como condicionante receber a bola antes da linha dos nove metros para realizar o remate.

Um ponto que tenho a melhorar é a minha confiança, pois eu estudo e sei as regras, mas por receio de dizer algo errado acabo por não interagir tanto e de não dar tantos *feedbacks* como deveria e poderia dar.

Apêndice 10 – 6ª Unidade Didática

Externato Liceal São Vicente de Paulo

Plano da Unidade Didática

Professor: Pedro Augusto **Ano:** 9º **Turma:** B **Tempo:** 4 semanas **Nº Aulas:** 11 **Nº de alunos:** 22

Professora Estagiária: Margarida Caiado Cardoso **3ª Etapa:** Progresso **6ª Unidade Didática**

Matérias: Basquetebol, Voleibol, Futebol, Andebol, Badminton, Ginástica de Solo, Ginástica de Aparelhos (trave, minitrampolim, boque, plinto), Ginástica Acrobática (trios e pares), Atletismo (salto em altura, **triplo salto, corrida de barreiras** e lançamento do peso), Dança (Chachachá).

Data: 5 a 28 de Fevereiro

Objetivos Gerais

- Desenvolvimento e aplicação
- Objetivos Intermédios II

Grupos Pavilhão e Exterior:

(grupo homogéneo)			
Daniela	Lúcia	Matilde (<i>joker</i>)	
Eder	Isa	Trigo	
Inês	Mariana	Mafalda	
Ricardo	*	Sérgio	
*	Duda (<i>Joker</i>)	*	
André	Shirley	Perdigão	
Nuno	Rodrigo	Beatriz	
Sofia	Joana	Hugo	
Afonso			

Grupos Ginásio:

Nuno	Matilde	Beatriz	Rodrigo
Shirley	Joana	Inês	Ricardo
Duda	Isa	Trigo	Mafalda
Perdigão	André	Eder	Sofia
Afonso	Sérgio	Hugo	Daniela
Mariana	Lúcia		

Data	Espaço	Matérias
05/02/2020 12/02/2020 19/02/2020 Aula nº 52, 55 e 58 (50')	Ginásio	<p>AQ: Programa HIIT</p> <p>Ginástica de Solo Realizar sequência com fluidez e elementos de ligação: Cambalhota à frente, terminando em equilíbrio com as pernas afastadas, com apoio das mãos no solo, respetivamente entre as coxas, e junto da bacia, mantendo a mesma direção do ponto de partida; Cambalhota à retaguarda, num plano inclinado, com repulsão dos braços na fase final, terminando em equilíbrio, com as pernas afastadas e estendidas, na direção do ponto de partida; Pino de braços, com alinhamento e extensão dos segmentos do corpo (definindo a posição), terminando em cambalhota à frente com braços em elevação anterior e em equilíbrio (com ajuda de um colega); Avião, com o tronco paralelo ao solo e com os membros inferiores em extensão, mantendo o equilíbrio; Em situação de exercício isolado: Roda, com marcada extensão dos segmentos corporais e saída em equilíbrio, com braços em elevação lateral oblíqua superior, na direção do ponto de partida; Posições de flexibilidade (ponte, Vela...)</p> <p>Salto, voltas e afundos em várias direções, utilizados como elementos de ligação, contribuindo para a fluidez e harmonia da sequência.</p>

	<p>Ginástica Aparelhos</p> <p>Plinto:</p> <p>No plinto, após corrida de balanço, chamada a pés juntos no trampolim (reuther ou sueco) e chegando ao solo em condições de equilíbrio para adotar a posição de sentido, realiza os seguintes saltos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Salto de eixo (no plinto longitudinal), com o primeiro voo longo para apoio das mãos na extremidade distal com a bacia e pernas acima da linha dos ombros (no momento de apoio das mãos); <p>Progressão: fazer o salto para o boque e ficar sentado e sair</p> <ul style="list-style-type: none"> - Salto entre mãos (plinto longitudinal), apoiando as mãos com a bacia acima da linha dos ombros, transpondo o aparelho com os joelhos junto ao peito. <p>Progressão: fazer o salto a pés juntos para o plinto, salto de coelho e salto de extensão para o colchão.</p> <p>Ginástica Acrobática</p> <p>"Realiza a pares e a trios os seguintes elementos:</p> <p>PARES</p> <ul style="list-style-type: none"> - O base em posição de deitado dorsal com os membros superiores em elevação, segura o volante pela parte anterior das suas pernas que, em prancha facial, apoia as mãos na parte anterior das pernas do base, mantendo o corpo em extensão. - O base sentado, com pernas afastadas e estendidas, segura pelas ancas o volante que executa um pino, com apoio das mãos entre as coxas do base, mantendo o alinhamento dos segmentos. O desmonte deve ser controlado e com os braços em elevação superior. - O base de pé com joelhos fletidos (ligeiro desequilíbrio à retaguarda), suporta o volante que se equilibra de pé sobre as suas coxas com os segmentos do corpo alinhados. O volante equilibra-se de frente ou de costas para o base, que o segura pela pega de pulsos ou pelas coxas. Desmonte simples com braços em elevação superior. - Com o base em pé, o volante realiza a partir do monte lateral simples, equilíbrio de pé nos seus ombros. O base coloca-se com um pé ligeiramente à frente do outro e à largura dos ombros, segurando o volante pela porção superior dos gémeos. O desmonte é realizado em salto, após pega das mãos, para a frente do base. <p>TRIOS</p> <ul style="list-style-type: none"> - Dois bases em posição de deitado dorsal em oposição e os membros superiores em elevação, com um dos bases a segurar o volante nas omoplatas e o outro a segurá-lo nos gémeos, suportando assim o volante que se encontra em prancha dorsal, com o corpo em extensão." - O base em pé, suporta um volante que se equilibra de pé sobre as suas coxas (de costas para ele). Por sua vez o volante apoia o outro base, que executa o pino à sua frente, segurando-o pelos tornozelos, ajudando-o a manter a sua posição. <p>Salto em Altura</p> <p>Salta em altura com técnica de Fosbury Flop, com <u>três a cinco passadas</u> de balanço, sendo as últimas duas/três em curva. Apoia ativamente o pé de chamada no sentido da corrida, com <u>elevação enérgica da coxa da perna livre</u>, conduzindo o joelho para dentro (provocando a rotação da bacia). Transpõe a fasquia com o <u>corpo ligeiramente "arqueado"</u>. Flexão das coxas e extensão das pernas na fase descendente do voo, caindo de costas no colchão com os braços afastados lateralmente.</p> <p>Parte Final</p> <p>Dança o chá-chá-chá: em Posição Aberta e em "Posição fechada sem contato", iniciando no 1º tempo do compasso e respeitando a estrutura rítmica: 1,2,3,4&1, fazendo coincidir respetivamente o 1 ao 1º tempo do compasso, o 2 ao 2º tempo, o 3 ao 3º e o 4 & a meio tempo cada do 4º tempo do compasso, mantendo o nível de execução e ajustando a posição relativa com o par, na realização dos seguintes passos/figuras: - Time step em "Posição Fechada sem contato", sem oscilações verticais.</p>
--	---

<p>06/02/2020 13/02/2020 20/02/2020 27/02/2020</p> <p>Aula nº 53, 56, 59 e 61 (50°)</p>	<p>Exterior 15 dias/ Pavilhão 15 dias</p>	<p>AQ: Programa HIIT</p> <p>EXTERIOR</p> <p>Basquetebol: O aluno em situação de jogo 3x3+<i>Joker</i> ou 4x4 em campo reduzido:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Durante a progressão para o cesto, passa a um companheiro que lhe garante linha de passe ofensiva ou progride em drible, para finalizar; - Lança, se tem ou consegue situação de lançamento, utilizando lançamento na passada; - Passa, se tem um companheiro desmarcado, utilizando a técnica mais adequada à situação; - Sem posse de bola no ataque desmarca-se em movimentos para o cesto; - Participa no ressalto ofensivo e defensivo procurando recuperar a bola sempre que há lançamento; - Logo que perde a posse da bola, assume de imediato atitude defensiva procurando recuperar a posse da bola; <p>Futebol: O aluno em situação de jogo reduzido 4x3 (GR+2+<i>Joker</i> x 2+ GR) e /ou situação de jogo 4x4:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Recebe a bola controlada; - Remata, com a baliza ao alcance; - Passa a um companheiro em desmarcação para a baliza; - Conduz a bola em progressão para rematar ou passar; - Quando perde a posse da bola marca o adversário direto. <p>Corrida de Barreiras: Efetua uma corrida de barreiras, “Ataca” a barreira, apoiando o terço anterior do pé longe desta, facilitando a elevação do joelho e a extensão da perna de ataque. Passa as barreiras com trajetória rasante, mantendo o equilíbrio nas receções ao solo e sem desaceleração nítida.</p> <p>Parte Final: Alongamentos e balanço da aula</p> <p>PAVILHÃO</p> <p>Futebol: O aluno em situação de jogo reduzido 4x3 (GR+2+<i>Joker</i> x 2+ GR) e /ou situação de jogo 4x4:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Recebe a bola controlada; - Remata, com a baliza ao alcance; - Passa a um companheiro em desmarcação para a baliza; - Conduz a bola em progressão para rematar ou passar; - Quando perde a posse da bola marca o adversário direto. <p>Badminton: O aluno coopera com o companheiro (distanciados cerca de 6 m), batendo e devolvendo o volante, evitando que este toque no chão:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Mantém uma posição base com os joelhos ligeiramente fletidos e com a perna direita avançada, regressando à posição inicial após cada batimento, em condições favoráveis à execução de novo batimento; - Desloca-se com oportunidade, para conseguir o posicionamento correto dos apoios e uma atitude corporal que favoreçam o batimento equilibrado e com amplitude de movimento, antecipando-se à queda do volante; - Diferencia os tipos de pega da raqueta (de direita e de esquerda); - Coloca o volante ao alcance do companheiro, executando corretamente, os seguintes tipos de batimentos: Clear; Lob; <p>Corrida de Barreiras: Efetua uma corrida de barreiras, “Ataca” a barreira, apoiando o terço anterior do pé longe desta, facilitando a elevação do joelho e a extensão da perna de ataque. Passa as barreiras com trajetória rasante, mantendo o equilíbrio nas receções ao solo e sem desaceleração nítida.</p> <p style="text-align: center;">+</p> <p>Lançamento do Peso: Lança o peso de 1 kg / 2 kg, de costas (duplo apoio) e sem balanço, roda e avança a</p>
---	---	--

		<p>bacia do lado do peso com extensão total (das pernas e do braço do lançamento), para empurrar o engenho para a frente e para cima, mantendo o cotovelo afastado em relação ao tronco.</p> <p>Parte Final: Alongamentos e balanço da aula</p>
<p>07/02/2020 14/02/2020 21/02/2020 28/02/2020</p> <p>Aula nº 54, 57, 60 e 62 (50')</p>	<p>Pavilhão</p>	<p>AQ: Programa HIIT</p> <p>Voleibol: em situação de jogo 3x3/4x4 num campo reduzido (9m x 4.5m) com a rede a 2.15m de altura:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Serve por baixo, colocando a bola no campo oposto, com intencionalidade de dificultar a receção ao adversário; - Recebe o serviço em manchete ou em passe de dedos; - Na defesa, desloca-se para a zona da queda da bola, executando um passe alto ou manchete, favorecendo a continuidade das ações da sua equipa; - Realiza passe para finalização. <p>(NOTA: Quem está fora faz 20 auto-passe e troca)</p> <p>Andebol: Em situação de exercício 3x2+GR o aluno realiza:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Passe de ombro/ receção -Remate em salto -Armação do braço -Como defesa faz marcação ao jogador com bola. <p>Tripla Salto: executa o tripla salto com corrida de balanço e impulsão na tábua de chamada. Realiza corretamente o encadeamento dos apoios - 1.º salto em pé coxinho, 2.º salto para o outro pé e o último com a técnica de passada, com queda a dois pés.</p> <p style="text-align: center;">+</p> <p>Minitrampolim: com chamada com elevação rápida dos braços e receção equilibrada no colchão de queda, realiza os seguintes saltos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - <u>Salto em extensão (vela)</u>, após corrida de balanço (saída ventral) e também após 2 ou 3 saltos de impulsão no aparelho (saída dorsal), colocando a bacia em ligeira retroversão durante a fase aérea do salto. - <u>Salto engrupado</u>, após corrida de balanço (saída ventral) e também após 2 ou 3 saltos de impulsão no aparelho (saída dorsal), com fecho dos membros inferiores em relação ao tronco, na fase mais alta do voo, seguido de abertura rápida. - <u>Meia pirueta</u> vertical após corrida de balanço (saída ventral), mantendo o controlo do salto; - <u>Carpa</u> de pernas afastadas, após corrida de balanço (saída ventral), realizando o fecho das pernas (em extensão) relativamente ao tronco, pouco antes de atingir o ponto mais alto do salto, seguido de abertura rápida. <p>Parte Final: Alongamentos e balanço da aula</p>

Apêndice 11 – 7ª Unidade Didática

Externato Liceal São Vicente de Paulo

Plano da Unidade Didática

Professor: Pedro Augusto **Ano:** 9º **Turma:** B **Tempo:** 4 semanas **Nº Aulas:** 12 **Nº de alunos:** 22

Professora Estagiária: Margarida Caiado Cardoso **3ª Etapa:** Progresso/Transição **7ª Unidade Didática**

Matérias: Basquetebol, Voleibol, Futebol, Andebol, Badminton, Ginástica de Solo, Ginástica de Aparelhos (minitrampolim, boque, plinto), Ginástica Acrobática (trios e pares), Atletismo (triplo salto, corrida de barreiras), Dança (Chachachá e valsa lenta).

Data: 4 a 27 de Março

Objetivos Gerais

- Desenvolvimento e aplicação
- Objetivos Intermédios II
- Transição para a próxima etapa e período

Grupos Pavilhão e Exterior: (por nível)

Daniela	Lúcia	Mafalda
Eder	Matilde	Trigo
Sérgio	Ricardo	*
Rodrigo	*	Joana
*	André	Perdigão
Nuno	Inês	
Sofia	Duda	Mariana
Afonso		Beatriz
Hugo	Lúcia + André (voleibol)	*
		Isa
FB: 4x4	FB: 3x3	Shirley
VB: 3x3 + 1x1	VB: 2x2; 1+1	FB: 2x2;
AB: 4x4 (-)	AB: 3x3	VB: 2x2
BB: 4X4 (-)	BB: 3x3	AB: 3x3 (quem está fora faz exercício armação de braço)
		BB: 3x3 (quem está fora exercício passe e drible)

Grupos Ginásio:

Nuno	Matilde	Beatriz	Rodrigo
Shirley	Joana	Inês	Ricardo
Duda	Isa	Trigo	Mafalda
Perdigão	André	Eder	Sofia
Afonso	Sérgio	Hugo	Daniela
Mariana	Lúcia		

Data	Espaço	Matérias
<p>04/03/2020</p> <p>11/03/2020</p> <p>18/03/2020</p> <p>25/03/2020</p> <p>Aula nº 63, 66, 69 e 72 (50')</p>	<p>Ginásio</p>	<p>Exercícios de sustentação de bola/balão e armação do braço</p> <p>Ginástica de Solo</p> <p><u>Realizar sequência com fluidez e elementos de ligação:</u> Cambalhota à frente, terminando em equilíbrio com as pernas afastadas, com apoio das mãos no solo, respetivamente entre as coxas, e junto da bacia, mantendo a mesma direção do ponto de partida; Cambalhota à retaguarda, num plano inclinado, com repulsão dos braços na fase final, terminando em equilíbrio, com as pernas afastadas e estendidas, na direção do ponto de partida; Pino de braços, com alinhamento e extensão dos segmentos do corpo (definindo a posição), terminando em cambalhota à frente com braços em elevação anterior e em equilíbrio (com ajuda de um colega); Roda, com marcada extensão dos segmentos corporais e saída em equilíbrio, com braços em elevação lateral oblíqua superior, na direção do ponto de partida Avião, com o tronco paralelo ao solo e com os membros inferiores em extensão, mantendo o equilíbrio;</p> <p><u>Em situação de exercício isolado:</u> Rodada, com chamada e ritmo dos apoios corretos, impulsão de braços e fecho rápido dos membros inferiores em relação ao tronco (ao mesmo tempo que eleva o tronco, a cabeça e os braços), para receção a pés juntos sem desequilíbrios laterais, com braços em elevação superior.; Posições de flexibilidade ((rã, espargata frontal e lateral); cambalhota à frente saltada, após alguns passos de corrida e chamada a pés juntos, terminando em equilíbrio e com os braços em elevação anterior.</p> <p>Salto, voltas e afundos em várias direções, utilizados como elementos de ligação, contribuindo para a fluidez e harmonia da sequência.</p> <p>Ginástica Aparelhos</p> <p>Plinto:</p> <p>No plinto, após corrida de balanço, chamada a pés juntos no trampolim (reuther ou sueco) e chegando ao solo em condições de equilíbrio para adotar a posição de sentido, realiza os seguintes saltos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Salto de eixo (no boque longitudinal), com o primeiro voo longo para apoio das mãos na extremidade distal com a bacia e pernas acima da linha dos ombros (no momento de apoio das mãos); <p>Progressão: fazer o salto para o boque e ficar sentado e sair</p> <ul style="list-style-type: none"> - Salto entre mãos (plinto longitudinal), apoiando as mãos com a bacia acima da linha dos ombros, transpondo o aparelho com os joelhos junto ao peito. <p>Progressão: fazer o salto a pés juntos para o plinto, salto de coelho e salto de extensão para o colchão.</p> <p>Ginástica Acrobática</p> <p>"Realiza a pares e a trios os seguintes elementos:</p> <p>PARES</p> <ul style="list-style-type: none"> - O base em posição de deitado dorsal com os membros superiores em elevação, segura o volante pela parte anterior das suas pernas que, em prancha facial, apoia as mãos na parte anterior das pernas do base, mantendo o corpo em extensão. - O base sentado, com pernas afastadas e estendidas, segura pelas ancas o volante que executa um pino, com apoio das mãos entre as coxas do base, mantendo o alinhamento dos segmentos. O desmonte deve ser controlado e com os braços em elevação superior. - O base de pé com joelhos fletidos (ligeiro desequilíbrio à retaguarda), suporta o volante que se equilibra de pé sobre as suas coxas com os segmentos do corpo alinhados. O volante equilibra-se de frente ou de costas para o base, que o segura pela pega de pulsos ou pelas coxas. Desmonte simples com braços em elevação superior. - Com o base em pé, o volante realiza a partir do monte lateral simples, equilíbrio de pé nos seus ombros. O base coloca-se com um pé ligeiramente à frente do outro e à largura dos ombros, segurando o volante pela porção superior dos gémeos. O desmonte é realizado em salto, após pega das mãos, para a frente do base. <p>TRIOS</p> <ul style="list-style-type: none"> - Dois bases em posição de deitado dorsal em oposição e os membros superiores em elevação, com um dos bases a segurar o volante nas omoplatas e o outro a segurá-lo nos gémeos, suportando assim o volante que se encontra em prancha dorsal, com o corpo em extensão." - O base em pé, suporta um volante que se equilibra de pé sobre as suas coxas (de costas para ele). Por sua vez o volante apoia o outro base, que executa o pino à sua frente, segurando-o pelos tomzelos, ajudando-o a manter a sua posição. <p>Minitrampolim: com chamada com elevação rápida dos braços e receção equilibrada no colchão de queda, realiza os seguintes saltos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Salto em extensão (vela), após corrida de balanço (saída ventral) e também após 2 ou 3 saltos de impulsão no aparelho (saída dorsal), colocando a bacia em ligeira retroversão durante a fase aérea do salto. - Salto engrupado, após corrida de balanço (saída ventral) e também após 2 ou 3 saltos de impulsão no aparelho (saída dorsal), com fecho dos membros inferiores em relação ao tronco, na fase mais alta do voo, seguido de abertura rápida. - Meia pineta vertical após corrida de balanço (saída ventral), mantendo o controlo do salto; - Carpa de pernas afastadas, após corrida de balanço (saída ventral), realizando o fecho das pernas (em extensão)

		<p>relativamente ao tronco, pouco antes de atingir o ponto mais alto do salto, seguido de abertura rápida.</p> <p>Parte Final</p> <p>Dança o chá-chá-chá: em Posição Aberta e em “Posição fechada sem contato”, iniciando no 1º tempo do compasso e respeitando a estrutura rítmica: 1,2,3,4&1, fazendo coincidir respetivamente o 1 ao 1º tempo do compasso, o 2 ao 2º tempo, o 3 ao 3º e o 4 & a meio tempo cada do 4º tempo do compasso, mantendo o nível de execução e ajustando a posição relativa com o par, na realização dos seguintes passos/figuras: - Time step em “Posição Fechada sem contato”, sem oscilações verticais.</p>
<p>05/03/2020 12/03/2020 19/03/2020 26/03/2020</p> <p>Aula nº 64, 67, 70 e 73 (50’)</p>	<p>Exterior 15 dias/ Pavilhão 15 dias</p>	<p>AQ: Programa HIIT</p> <p>EXTERIOR</p> <p>Basquetebol: O aluno em situação de jogo 3x3 ou 4x4 em campo reduzido:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Durante a progressão para o cesto, passa a um companheiro que lhe garante linha de passe ofensiva ou progride em drible, para finalizar; - Lança, se tem ou consegue situação de lançamento, utilizando lançamento na passada; - Passa, se tem um companheiro desmarcado, utilizando a técnica mais adequada à situação; - Sem posse de bola no ataque desmarca-se em movimentos para o cesto; - Participa no ressalto ofensivo e defensivo procurando recuperar a bola sempre que há lançamento; - Logo que perde a posse da bola, assume de imediato atitude defensiva procurando recuperar a posse da bola; <p>Futebol: O aluno em situação de jogo 3x3 com GR avançado ou 4x4:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Recebe a bola controlada; - Remata, com a baliza ao alcance; - Passa a um companheiro em desmarcação para a baliza; - Conduz a bola em progressão para rematar ou passar; - Quando perde a posse da bola marca o adversário direto. <p>Corrida de Barreiras: Efetua uma corrida de barreiras, “Ataca” a barreira, apoiando o terço anterior do pé longe desta, facilitando a elevação do joelho e a extensão da perna de ataque. Passa as barreiras com trajetória rasante, mantendo o equilíbrio nas receções ao solo e sem desaceleração nítida.</p> <p>Parte Final: Alongamentos e balanço da aula</p> <p>PAVILHÃO</p> <p>Corrida de Barreiras: Efetua uma corrida de barreiras, “Ataca” a barreira, apoiando o terço anterior do pé longe desta, facilitando a elevação do joelho e a extensão da perna de ataque. Passa as barreiras com trajetória rasante, mantendo o equilíbrio nas receções ao solo e sem desaceleração nítida.</p> <p style="text-align: center;">+</p> <p>Dança Valsa Lenta (forma simplificada), com o alinhamento espacial para o elemento masculino de frente para a “Linha de Dança”, iniciando no 1º tempo do compasso e mantendo a estrutura rítmica: -1,2,3,4,5,6-, fazendo coincidir cada passo a um tempo do compasso:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Realiza sequências de 6 passos em 6 tempos (dois “closed changes”), de forma a progredir no espaço físico no sentido inverso. - Realiza sequências de 6 passos em 6 tempos (dois “closed changes”), alternando à frente e atrás, e repetindo enquanto necessário, mantendo-se no mesmo lugar de forma a evitar colisões com outros pares. <p>Parte Final: Alongamentos e balanço da aula</p>
		<p>Aplicação testes Fitnessgram (abdominais e extensão de braços) + Triplo Salto: executa o triplo salto com corrida de balanço e impulsão na tábua de chamada. Realiza corretamente o encadeamento dos apoios - 1.º salto em pé coxinho, 2.º salto para o outro pé e o último com a técnica de passada, com queda a dois pés.</p> <p>AQ: Parte 1: 1 grupo, cada metade inicia em cantos opostos. 1º corrida até rede, 2º deslocamento lateral na rede 3º corrida de costas e 4º skippings altos; Parte 2: 1 grupo, cada aluno faz corrida de cone a cone, lá faz serviço baixo</p>

<p>06/03/2020 13/03/2020 20/03/2020 27/03/2020</p> <p>Aula nº 65, 68, 71 e 74 (50')</p>	<p>Pavilhão</p>	<p>contra parede e depois faz auto-passe. Parte 3: Passe e receção no andebol com deslocamento. Voleibol: em situação de jogo 1x1/2x2/3x3 num campo reduzido com a rede a 2.20m de altura: - Serve em passe ou por baixo, colocando a bola no campo oposto, com intencionalidade de dificultar a receção ao adversário; - Recebe o serviço em passe de dedos ou em manchete; - Na defesa, desloca-se para a zona da queda da bola, executando um passe alto ou manchete, favorecendo a continuidade das ações da sua equipa; - Realiza passe para finalização.</p> <p>Andebol: Em situação de jogo 3x3 ou 4x4 - Após recuperação de bola pela sua equipa, inicia de imediato o contra-ataque; - Finaliza; - Garante a posse de bola (colaborando na circulação da bola); - Desmarca-se, procurando criar linhas de passe mais ofensivas ou de apoio ao jogador com bola; - Logo que a sua equipa perde a posse da bola assume atitude defensiva; - Como guarda-redes enquadra-se constantemente com a bola.</p> <p>Ginástica Aparelhos Plinto: - Salto entre mãos (plinto longitudinal), apoiando as mãos com a bacia acima da linha dos ombros, transpondo o aparelho com os joelhos junto ao peito. Progressão: fazer o salto a pés juntos para o plinto, salto de coelho e salto de extensão para o colchão. +</p> <p>Badminton: O aluno coopera com o companheiro (distanciados cerca de 6 m), batendo e devolvendo o volante, evitando que este toque no chão: - Mantém uma posição base com os joelhos ligeiramente fletidos e com a perna direita avançada, regressando à posição inicial após cada batimento, em condições favoráveis à execução de novo batimento; - Desloca-se com oportunidade, para conseguir o posicionamento correto dos apoios e uma atitude corporal que favoreçam o batimento equilibrado e com amplitude de movimento, antecipando-se à queda do volante; - Diferencia os tipos de pega da raqueta (de direita e de esquerda); - Coloca o volante ao alcance do companheiro, executando corretamente, os seguintes tipos de batimentos: Clear; Lob;</p> <p>Parte Final: Dança o chá-chá-chá: em Posição Aberta e em “Posição fechada sem contato”, iniciando no 1º tempo do compasso e respeitando a estrutura rítmica: 1,2,3,4&1, fazendo coincidir respetivamente o 1 ao 1º tempo do compasso, o 2 ao 2º tempo, o 3 ao 3º e o 4 & a meio tempo cada do 4º tempo do compasso, mantendo o nível de execução e ajustando a posição relativa com o par, na realização dos seguintes passos/figuras: - Time step em “Posição Fechada sem contato”, sem oscilações verticais.</p>
---	-----------------	--

Apêndice 12 – Panfleto DE

GINÁSTICA ACROBÁTICA



DESPORTO ESCOLAR

SEGUNDAS, TERÇAS E QUINTAS
DAS 17H30 ÀS 18H20

Mais informações: Professores de Educação Física

EXTERNATO LICEAL DAS CASAS
**S. VICENTE
DE PAULO**

Saber + para servir melhor!

Apêndice 13 – Sequência Original de Trios



Apêndice 14 – Sequência de Trios para Ginástica Acrobática

Sequência de Trios- Nível 1



Sequência de Trios- Nível 1



Sequência de Trios- Nível 1



Apêndice 15 - 2ª Unidade Didática do DE

Externato Liceal São Vicente de Paulo

Plano da Unidade Didática

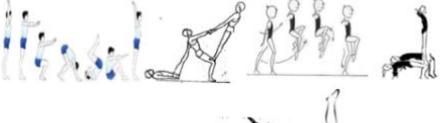
Professor: Pedro Rendeiro **Ginástica Acrobática** **Tempo:** 4 semanas **Nº Treinos:** 12 **Nº de alunos:** 45
Professora Estagiária: Margarida Cardoso **2ª Etapa:** Prioridades **2ª Unidade Didática**

Matérias: Ginástica acrobática de trios, ginástica de solo: ponte, vela, rolamento engrupado, salto de gato e pino.

Data: 4 a 28 Novembro

Objetivos Gerais

- Aprendizagem e Desenvolvimento

Data	Espaço	Matérias
4/11/2019 Treino nº13 (50')	Ginásio	Aquecimento A trios combinam uma das seguintes sequências definidas pelos professores:
5/11/2019 Treino nº14 (50')		
7/11/2019 Treino nº 15 (50')		
11/11/2019 Treino nº16 (50')		
12/11/2019 Treino nº17 (50')		
14/11/2019 Aula nº18 (50')		
		2 dos trios trabalham uma das sequências já com os elementos de ligação e já começam a procurar música para a coreografia Volantes que necessitam treinam o pino no espaldar (todos os treinos)

18/11/2019 Aula nº19 (50')	Ginásio	Aquecimento Treino de Flexibilidade 2 dos trios trabalham a sua sequência já com os elementos de ligação e música Trios realizam a sua sequência e têm de apresentar aos professores e começam a pensar e fazer alguns elementos de ligação.
19/11/2019 Treino nº20 (50')		
21/11/2019 Treino nº21 (50')		
25/11/2019 Treino nº22 (50')		
26/11/2019 Treino nº23 (50')		
28/11/2019 Treino nº24 (50')		

Apêndice 16 - 3ª Unidade Didática do DE

Externato Liceal São Vicente de Paulo

Plano da Unidade Didática

Professor: Pedro Rendeiro **Ginástica Acrobática** **Tempo:** 2 semanas **Nº Treinos:** 6 **Nº de alunos:** 45

Professora Estagiária: Margarida Cardoso **2ª Etapa:** Prioridades **3ª Unidade Didática**

Matérias: Ginástica acrobática de trios

Data: 2 a 12 Dezembro

Objetivos Gerais

- Aprendizagem e Desenvolvimento

Data	Espaço	Matérias
2/12/2019 Treino nº25 (50')	Ginásio	Aquecimento Treino de Flexibilidade 2 dos trios trabalham a sua sequência já com os elementos de ligação e música tentando não exceder os 2min Trios realizam a sua sequência com elementos de ligação e apresentam aos professores, mostram a música que vão utilizar no 2º período.
3/12/2019 Treino nº26 (50')		
5/12/2019 Treino nº27 (50')		
9/12/2019 Treino nº28 (50')		
10/12/2019 Treino nº29 (50')		
12/12/2019 Treino nº30 (50')		

Apêndice 17 - 4ª Unidade Didática do DE

Externato Liceal São Vicente de Paulo

Plano da Unidade Didática

Professor: Pedro Rendeiro **Ginástica Acrobática**

Tempo: 4 semanas

Nº Treinos: 12

Nº de alunos: 42

Professora Estagiária: Margarida Cardoso

2ª Etapa: Prioridades

4ª Unidade Didática

Matérias: Ginástica acrobática de trios, Ginástica de solo

Data: 6 a 30 de Janeiro

Objetivos Gerais

- Aprendizagem e Desenvolvimento

Data	Espaço	Matérias
<p>6/01/2020 a 30/01/2020 Treino nº31ao nº42 (50')</p>	<p>Ginásio</p>	<p>Aquecimento: cinco <i>burpees</i>, dez saltos de joelhos ao peito, cinco cambalhotas à frente, cinco cambalhotas à retaguarda e mobilidade articular -Treino de elementos individuais da sequência e de elementos de ligação.</p> <p>Parte Fundamental: Trios nº3, 4, 9, 11, 12, 13 e 14: -Desenho da coreografia. -Treino das figuras com mais dificuldade. -Escolha da música. Trios nº 2,5,6: -Trabalhar a sua sequência já com os elementos de ligação e ocupação de espaço e com música. Trios nº 1, 7, 8 e 10: -Realizar a sua coreografia, tentando aperfeiçoar os elementos de ligação; -Preocupação com marcação do início e fim da figura; -Preocupação com o tempo (2min); -Treinar partes do esquema com a música de modo a que certos movimentos encaixem sempre na mesma frase musical. Parte Final: Alongamentos e reflexão geral do treino</p>

Apêndice 18 - 5ª Unidade Didática do DE

Externato Liceal São Vicente de Paulo

Plano da Unidade Didática

Professor: Pedro Rendeiro **Ginástica Acrobática** **Tempo:** 4 semanas **Nº Treinos:** 10 **Nº de alunos:** 36

Professora Estagiária: Margarida Cardoso **3ª Etapa:** Progresso **5ª Unidade Didática**

Matérias: Ginástica acrobática de trios, Ginástica de solo, Coreografia musicada

Data: 3 a 27 de Fevereiro

Objetivos Gerais

- Desenvolvimento e aplicação
- Objetivos intermédios II

Data	Espaço	Matérias
3/02/2020 a 27/02/2020 Treino nº43 ao nº52 (50')	Ginásio	<p>Aquecimento: cinco <i>burpees</i>, dez saltos de joelhos ao peito, cinco cambalhotas à frente, cinco cambalhotas à retaguarda e mobilidade articular</p> <p>-Treino de elementos individuais da sequência e de elementos de ligação.</p> <p>Parte Fundamental:</p> <p>Trios nº3, 4, 9, 11, 12, 13 e 14:</p> <p>-Trabalhar a sua sequência já com os elementos de ligação e ocupação de espaço e com música.</p> <p>Trios nº 2,5,6:</p> <p>-Realizar a sua coreografia musicada, tentando aperfeiçoar os elementos de ligação;</p> <p>-Preocupação com marcação do início e fim da figura;</p> <p>-Preocupação com o tempo (2min);</p> <p>Trios nº 1, 7, 8 e 10:</p> <p>-Preocupação com o tempo (2min);</p> <p>-Treinar partes do esquema com a música de modo a que certos movimentos encaixem sempre na mesma frase musical.</p> <p>Parte Final: Alongamentos e reflexão geral do treino</p> <p style="text-align: center;">Competição interna</p>

Apêndice 19 - 6ª Unidade Didática do DE

Externato Liceal São Vicente de Paulo

Plano da Unidade Didática

Professor: Pedro Rendeiro **Ginástica Acrobática** **Tempo:** 4 semanas **Nº Treinos:** 12 **Nº de alunos:** 36
Professora Estagiária: Margarida Cardoso **3ª Etapa:** Progresso **6ª Unidade Didática**

Matérias: Coreografia musicada ginástica acrobática

Data: 2 a 26 de Março

Objetivos Gerais

- Desenvolvimento e aplicação
- Objetivos intermédios II

Data	Espaço	Matérias
2/03/2020 a 26/03/2020 Treino nº53 ao nº64 (50')	Ginásio	<p>Aquecimento: cinco <i>burpees</i>, dez saltos de joelhos ao peito, cinco cambalhotas à frente, cinco cambalhotas à retaguarda e mobilidade articular</p> <p>-Treino de elementos individuais da sequência e de elementos de ligação.</p> <p>Fase pré- competição (9 treinos):</p> <p>- A trios treinam partes do esquema com a música de modo a que certos movimentos encaixem sempre na mesma frase musical.</p> <p>- A trios, combinam numa coreografia musicada (sem exceder dois minutos), utilizando diversas direções e sentidos, elementos de ligação, posições de equilíbrio e outras destrezas gímnicas, os elementos técnicos da sua sequência, marcando o início e o fim de cada elemento.</p> <p>Fase pós- competição (3 treinos):</p> <p>- Refletir sobre a competição, aspetos positivos e negativos</p> <p>- Trabalhar os aspetos a melhorar de cada trio</p> <p>Parte Final: Alongamentos e reflexão geral do treino</p>

Apêndice 20 - 7ª Unidade Didática do DE

Externato Liceal São Vicente de Paulo

Plano da Unidade Didática

Professor: Pedro Rendeiro **Ginástica Acrobática** **Tempo:** 3 semanas **Nº Treinos:** 8 **Nº de alunos:** 36

Professora Estagiária: Margarida Cardoso **4ª Etapa:** Produto **7ª Unidade Didática**

Matérias: Ginástica Acrobática

Data: 14 a 30 de Abril

Objetivos Gerais

- Objetivos Terminais

Data	Espaço	Matérias
14/04/2020 a 20/04/2020 Treino nº65 ao nº72 (50')	Ginásio	<p>Aquecimento: cinco <i>burpees</i>, dez saltos de joelhos ao peito, cinco cambalhotas à frente, cinco cambalhotas à retaguarda e mobilidade articular</p> <p>-Treino de elementos individuais, de trios da sequência e de elementos de ligação.</p> <p>Parte Fundamental:</p> <p>-Treino figuras de trios e de pares</p> <p>-Treino de figuras de grupo</p> <p>-Treino de partes frásicas em grupo</p> <p>Parte Final: Alongamentos e reflexão geral do treino</p>

Apêndice 21 - 8ª Unidade Didática do DE

Externato Liceal São Vicente de Paulo

Plano da Unidade Didática

Professor: Pedro Rendeiro **Ginástica Acrobática** **Tempo:** 3 semanas **Nº Treinos:** 15 **Nº de alunos:** 36

Professora Estagiária: Margarida Cardoso **4ª Etapa:** Produto **8ª Unidade Didática**

<p>Matérias: Ginástica Acrobática</p> <p>Data: 4 de Maio a 9 de Junho</p>

Objetivos Gerais

<ul style="list-style-type: none"> • Objetivos Terminais

Data	Espaço	Matérias
<p>04/05/2020 a 09/06/2020</p> <p>Treino nº73 ao nº87 (50')</p>	<p>Ginásio</p>	<p>Aquecimento: cinco <i>burpees</i>, dez saltos de joelhos ao peito, cinco cambalhotas à frente, cinco cambalhotas à retaguarda e mobilidade articular</p> <p>-Treino de elementos individuais, de trios da sequência e de elementos de ligação.</p> <p>Parte Fundamental:</p> <p>- Em grupos, combinam numa coreografia musicada (sem exceder dois minutos), utilizando diversas direções e sentidos, afundos, piruetas, rolamentos, passo-troca-passo, tesouras (saltos), posições de equilíbrio e outras destrezas gímnicas, com os seguintes elementos técnicos, marcando o início e o fim de cada elemento.</p> <p>Parte Final: Alongamentos e reflexão geral do treino 22 de Maio- competição</p> <p>Pós Competição:</p> <p>- Preparação para festa do dia das Famílias</p>

Apêndice 22– Cartaz do Corta-Mato



CORTA-MATO SVP

S. VICENTE DE PAULO

1º, 2º e 3º Ciclo

Quarta-feira de manhã

Para mais informações dirijam-se aos professores de Educação Física

Escalões	Género	Feminino	Masculino
1ºs e 2ºs anos		200 metros (1 volta pequena)	
3ºs anos		500 metros (1 volta)	
4ºs anos		1000 metros (2 voltas)	
Infantis A		1000 metros (2 voltas)	
Infantis B		1500 metros (3 voltas)	
Iniciados		2000 metros (4 voltas)	2500 metros (5 voltas)

São + sempre melhor!

Apêndice 23 – Cartaz do *Mega Sprinter*

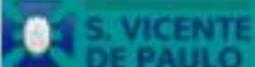


The poster is divided into several sections. At the top left, a yellow box contains the text 'Mega Sprinter SVP'. To the right, there are two images: one showing four stylized runners in various colors (blue, purple, yellow, pink) with motion blur, and another showing a group of runners in silhouette against a sunset cityscape. Below these images, there is a row of colorful silhouettes of children and adults in various poses, and a photograph of a runner in a red shirt leading a group of children on a track at sunset. The bottom section is a teal box containing event details and a table.

29 de Janeiro 9h-13h
1º, 2º e 3º Ciclo

Gênero	Feminino	Masculino
Escolares	Corrida de Velocidade 40 metros	
1ºs e 2ºs anos		
3ºs anos		
4ºs anos		
Infantes A		
Infantes B		
Iniciadas		
Juvenis		

Para mais informações dirijam-se aos professores de Educação Física

Apêndice 24 – Balanço das aulas do PTI

1º Dia – Segunda Feira – 27 de Janeiro

Turma: 6ºC	Espaço: Pavilhão (50 minutos)
------------	--------------------------------------

O meu primeiro momento do PTI foi com a turma do 6ºC. É uma turma que tenho por hábito observar e por vezes intervir, dando algum *feedback* e realizando ajudas.

A aula de segunda-feira é lecionada no pavilhão, local onde por norma a turma apresenta maiores dificuldades devido às matérias lecionadas, pois durante o primeiro período, segundo o *roulement*, esta turma apenas efetuava uma aula por semana no pavilhão. E por este motivo e por ser uma turma numerosa o número de matérias abordadas em aula é reduzido.

Nesta aula abordou-se futebol, basquetebol e a corrida de velocidade no atletismo em coordenação com condição física.

Nesta última matéria realizei uma pequena alteração, segundo a planificação quem perdia na corrida de velocidade, apenas com 2 corredores, realizava dez *burpees*, dez abdominais e dez extensões de braços. Além de não existir diferenciação, observei na semana anterior que havia alunos que não realizavam qualquer tipo de condição física pois ganhavam sempre na corrida de velocidade, e apesar de aparentemente apresentarem bons resultados nesta capacidade motora, as capacidades trabalhadas por quem perdiam eram de força.

Desta forma optei não por diferenciar, pois não conheço os alunos suficientemente bem para o fazer, mas por condicionar o exercício. Além de manter os dez *burpees*, dez abdominais e dez extensões de braços para quem perdia, os alunos que ganhavam teriam de executar o mesmo, mas com metade das repetições.

A grande dificuldade por partes dos alunos encontra-se no futebol, estes sabem as regras, mas têm dificuldades no passe orientado e na receção de bola, eles jogam com equipas heterogéneas e em situação de GR+2x2+GR ou GR+3x3+GR, com guarda-redes avançado para criar situação de 3x2 ou 4x3. Penso que uma estratégia para os alunos evoluírem poderia ser situações de jogo com uma superioridade numérica mais evidenciada.

Para uma análise, tendo as dimensões do AGIC, a gestão de aula foi um dos domínios que correu melhor.

O Clima foi um dos domínios que correu melhor porque tive momentos de incentivo para os alunos que não estavam tão motivados para a prática e porque apesar de serem

matérias que os alunos apresentam dificuldades a maioria estava empenhada e esforçada a realizar as tarefas.

A Instrução foi o domínio que poderia ter corrido melhor, pois além de ter sido clarificadora das preocupações essenciais para as matérias, o seu tempo também foi reduzido. Mas no que diz respeito ao controlo da aula, a utilização do *feedback* promoveu uma melhoria das execuções e embora tenha sido adequado penso que não tenham sido suficientes, no que concerne à quantidade, e não tenha chegado a todos os alunos como queria.

Turma: 2 ^ª A	Espaço: Pavilhão (50 minutos)
-------------------------	--------------------------------------

O segundo momento do PTI foi de certa forma diferente ao que estou habituada. Este momento foi realizado com uma turma de primeiro ciclo. Nesta aula os objetivos para os alunos era a manipulação de arco, corda e bola.

É uma turma que apresenta três alunos com algum mau comportamento e, por consequente, comportamentos de desvio. Durante a lecionação desta aula tive uma maior atenção a esses alunos para que percebessem que os conhecia e que estava atenta.

É uma turma muito agitada, em que necessitei de usar algumas estratégias como mandar sentar para se acalmarem um pouco. Devido ao ano em questão, tive o cuidado de lecionar a aula tal e qual o professor Pedro Augusto costuma fazer, para não haver uma quebra de rotina nem da continuidade.

O período que a criança passa pela Educação Infantil, segundo Thiessen e Beal (1998), é muito importante para “a construção dos alicerces de sua afetividade, socialização e inteligência e, consequentemente, de seu desenvolvimento integral e harmónico”.

Foi das turmas onde senti maior dificuldade em dar *feedback* à distância, devido ao fato de serem muitos, fazerem muito barulho e de não saber os nomes deles, e senti dificuldade em completar ciclos de *feedback*, pois como são mais pequenos a minha maior preocupação era a segurança, para dar *feedback* tinha de ir perto do aluno, mas não podia perder de vista os restantes.

Tendo sido o meu primeiro contato direto com alunos desta idade, foi uma experiência positiva, sendo que nas próximas aulas pretendo melhorar o meu discurso para com os alunos, ou seja, tentar adaptar os meus *feedbacks*, tornando-os mais claros e efetivos para estas idades e para este contexto e melhorar a projeção da voz.

Turma: 7ªB Espaço: **Pavilhão** (50 minutos)

Esta turma apresenta um número elevado de alunos, mais precisamente 27, e à segunda-feira apenas usufrui de dois terços do pavilhão, pois partilha com outra turma.

Nesta aula foram abordadas as seguintes matérias: atletismo, ginástica de solo e de aparelhos, basquetebol e voleibol.

Estes alunos demonstraram algumas dificuldades na coordenação no lançamento na passada, mesmo em exercício analítico e sendo uma quarta aula que o fazem, apresentaram também dificuldade na execução da cambalhota à frente e atrás com pernas afastadas e estendidas.

Considerando as dimensões do AGIC, a gestão de aula podia ter corrido melhor, no parâmetro do tempo disponível para a prática, pois a condicionante de serem muitos alunos condicionou a gestão de aula, porque houve uma má gestão, da minha parte, de tempo por estação.

O Clima foi um dos domínios que correu melhor porque esta turma apresenta uma grande mobilização para a prática, sem que seja preciso grande incentivo para a prática.

A Instrução correu muito bem, porque apesar de serem uma turma numerosa apresento uma boa interação com os alunos pois é a turma do meu colega de estágio e eles já estão habituados à minha presença e intervenção em certos momentos. Desta forma, as atividades decorreram na plenitude, depreendo que a informação transmitida foi clara.

Turma: 9ªA Espaço: **Ginásio** (50 minutos)

De acordo com o planeamento do professor António, estava previsto abordar como matérias nesta aula o salto em altura, a ginástica de solo, e ginástica acrobática. Mas utilizei esta aula para realizar os testes de força do programa do *Fitnessgram*, pois em conformidade com o meu seminário esta turma é o grupo de controlo, e teriam de realizar os pré-testes durante esta semana, aproveitei o fato de estar a lecionar nesta turma para os fazer e conferir uma maior fidelidade, sendo que sou eu a realizar os testes também no grupo experimental.

Uma boa avaliação deve ser válida e fiável (Nazario, 2005; Mertler & Campbell, 2005 citado por Comédias, 2012), e a compreensão desses conceitos e das relações de dependência entre eles é importante porque, por um lado, são critério para se poder perceber as vantagens e desvantagens de cada avaliação (Harlen, 2007 citado por Comédias, 2012) e,

por outro lado, as inferências dignas de confiança dependem deles (Popham, 2003 citado por Comédias, 2012).

No que diz respeito à dimensão do AGIC foi uma aula que no que concerne à gestão e instrução correu bastante bem, devido ao tipo de aula, mas curiosamente, devido à idade dos alunos, no que diz respeito ao clima podia ter sido melhor. Os alunos apresentaram pouca motivação para a tarefa, comportamentos inadequados e muito conversadores quebrando algumas regras de comportamento e segurança, mais especificamente no balneário.

2º Dia – Terça Feira – 28 de Janeiro

Turma: 1ªA	Espaço: Ginásio (50 minutos)
------------	------------------------------

Esta é uma aula de 50 minutos, realizada no ginásio e deste modo procede-se à realização de percurso gímnicos e jogos lúdicos que segundo Leitão (2009) o ambiente de jogo oferece às crianças múltiplas oportunidades de experimentar, influenciar e controlar o envolvimento físico e social.

Utilizei esta aula para treinar a minha projeção de voz, pois além da turma ser razoavelmente calma o espaço também proporcionou essa oportunidade por ser mais reduzido.

De salientar que é uma turma com um bom desempenho apresentando as suas maiores dificuldades na execução da roda. O fato de estes realizarem um percurso gímnic permitiu-me treinar o *feedback* nesta matéria, que era algo que tinha alguma dificuldade, e reter algumas progressões gímnicas que podem ser usadas em qualquer ano escolar.

Relativamente ao meu posicionamento foi diferente do habitual, pois nestas idades os alunos necessitam de mais acompanhamento até para haver uma maior segurança e deste modo estive sempre mais próxima do percurso gímnic para me certificar que os ajudava e que não havia nenhum acidente.

Concluo deste modo no que diz respeito à gestão do tempo, correu bastante bem, não tive problemas com este aspeto. Os alunos estavam todos empenhados na tarefa.

Foi uma aula que gostei particularmente de lecionar, uma vez que a adaptação da instrução, do *feedback* e das ajudas aos alunos foi um pouco diferente daquilo que estou habituada.

Turma: 8ºA Espaço: **Ginásio** (50 minutos)

A turma do 8ºA é uma turma peculiar porque tem na sua constituição muitos grupos conversadores e em reunião com o professor percebi que deve haver a preocupação de separar esses mesmos alunos. Com isto, na constituição dos grupos, mantive os grupos que o professor cedeu para que houvesse um melhor clima de aula, de forma a mobilizar os alunos para a prática e assim, potenciar a probabilidade de aprendizagem.

Esta aula decorreu no Ginásio, onde se abordou a Ginástica de Solo, Ginástica Acrobática e Salto em Altura.

Estes alunos demonstraram algumas dificuldades no salto em altura com técnica de Fosbury Floop, mais especificamente no momento da chamada e no voo, desta forma para os alunos que não conseguiam mesmo realizar adaptei para a técnica de tesoura, sendo que melhorar a pertinência das tarefas e a diversificação de estratégia, ou seja, conseguir diferenciar e adequar as tarefas aos alunos e ao espaço era um dos meus objetivos.

Apresentam também fragilidades na ginástica de solo, em que acrescentei mais progressões do que aquelas que o professor António tinha estabelecido, como por exemplo o pino no espaldar e a roda na cabeça do plinto.

Considerando as dimensões do AGIC, a gestão de aula correu bem, no parâmetro da organização mantive a do professor António, dez minutos em cada estação e começam na estação à frente da que ficaram na última aula. E o tempo de informação foi reduzido.

Tal influenciou a minha instrução pois alguns dos alunos que observei na aula da semana anterior necessitavam de novas progressões e algumas adaptações e desta vez não passaram por essa estação.

O Clima foi um domínio que correu bem, mas que poderia ter sido melhor no que diz respeito às estratégias de incentivo uma vez que esta turma não apresenta uma grande mobilização para a prática, sem que seja preciso grande incentivo para a prática.

Turma: 6ºB Espaço: **Pavilhão** (50 minutos)

Sendo esta uma aula de 50 minutos no pavilhão, abordaram-se as matérias de Andebol, Futebol, Ginástica de Aparelhos (plinto transversal e minitrampolim) e Voleibol.

A aula correu bem, os alunos demonstraram empenhamento e concentração nas tarefas propostas, o tempo de instrução e de transição entre cada estação foi bastante reduzido o que é benéfico para os alunos uma vez que o tempo de prática aumenta.

O fato dos alunos passarem na aula por todas as estações reduz o tempo de aprendizagem, uma vez que são muitos grupos de alunos devido a ser uma turma numerosa acabam por ficar cerca de 5/ 6 minutos em cada estação, menos que o recomendado. Penso que uma estratégia será aumentar o tempo de UD e realizar mais tempo em cada estação, mesmo que não todos os alunos não passem por todas as áreas, na aula seguinte começam onde não estiveram.

Notei de imediato que o futebol e o salto entre- mãos no plinto transversal é uma dificuldade da turma, deste modo foquei-me mais para estas estações, estando mais presente, dando mais *feedbacks* individuais e em momentos pontuais ajudei os alunos com mais dificuldades na ginástica de aparelhos.

Como aspetos a melhorar destaco o ciclo de *feedback*, pois nem sempre o completei e o *feedback* à distância, visto que tive alguma dificuldade com esta turma em realizá-lo.

Turma: 6°C	Espaço: Pavilhão (50 minutos)
------------	-------------------------------

Sendo esta uma aula de 50 minutos, abordaram-se as seguintes matérias: Andebol e Voleibol, sendo a primeira, uma matéria nova para os alunos.

A aula correu muito bem, com os alunos a demonstrarem um alto nível de concentração e empenho para as tarefas que foram propostas, correndo conforme o planeado.

Os alunos apresentam grande dificuldade no Voleibol, nomeadamente, na sustentação de bola pois os alunos não se deslocavam para o ponto de queda da bola de modo a ficar debaixo desta e não efetuavam os toques dedos, muitas vezes usam as palmas das mãos. De forma a ajudar os alunos a ultrapassar esta questão a rede, durante a aula, foi aumentada para que tivessem mais tempo para se deslocarem para o ponto de queda da bola e para realizarem passes mais altos.

No que diz respeito ao Andebol, apesar de notar evolução da semana de observação para esta semana a maior parte dos alunos apresentam dificuldade no passe e receção o que dificulta a execução do resto do exercício, e por isso passam mais tempo nesta estação.

Na Gestão, o plano de aula decorreu como o planeado e o tempo útil de aula foi aproveitado ao máximo, evitando muitas rotações e tendo em atenção aos tempos de

informação que foram reduzidos para que houvesse um aumento do tempo disponível para a prática e houve a preocupação em não haver tempos de espera dos alunos.

O Clima foi o melhor aspeto desta aula porque não foi preciso alertar para comportamentos de desvio e houve momentos de clara valorização das prestações em que quatro alunos demonstraram como executar o exercício de Andebol.

A Instrução foi clara e precisa, ilustrada na execução das tarefas sem qualquer tipo de hesitação, apesar do questionamento frequente que promovi na aula e de sempre que havia uma execução menos boa o aluno ser sujeito a um *feedback* (FB). Penso que poderia ter realizado mais *feedback* no que diz respeito ao Voleibol pois foquei-me no Andebol por ser uma matéria

No entanto, por ser uma turma com a qual costumo ter contato, senti-me bastante confortável em dar a aula e com mais à vontade para dar *feedbacks* à distância, visto que conheço os alunos.

3º Dia – Quarta Feira – 29 de Janeiro

Turma: 9ºB	Espaço: Ginásio (50 minutos)
-------------------	-------------------------------------

De acordo com a minha planificação, uma vez que sou eu que leciono nesta turma, estava previsto abordar como matérias nesta aula o salto em altura, a ginástica de solo, trave na ginástica de aparelhos e ginástica acrobática. Mas devido às alterações que efetuei no meu seminário, na realização dos pré-testes, à semelhança da turma do 9ºA, e sendo a minha turma o grupo experimental, realizei a bateria de testes *do Fitnessgram*.

No que diz respeito à dimensão do AGIC foi uma aula que no que concerne à gestão, instrução e clima correu bastante bem, principalmente devido ao esforço e empenho da turma na realização dos testes, pois eles não costumam ser muito recetivos e motivados para estes.

4º Dia – Quinta Feira – 30 de Janeiro

Turma: 9ºA	Espaço: Pavilhão (50 minutos)
-------------------	--------------------------------------

Na parte da tarde dei aula à turma do 9ºA, apliquei mais uma vez a esta turma bateria de testes *do Fitnessgram* para terminar a pré recolha de dados para o meu seminário.

No entanto no que diz respeito à dimensão do AGIC comparativamente com a aula anterior que se manteve boa no que diz respeito gestão e instrução e melhorou bastante no que diz respeito ao clima, mais especificamente ao comportamento dos alunos.

5º Dia – Sexta Feira – 31 de Janeiro

Turma: 9ºB	Espaço: Pavilhão (50 minutos)
-------------------	--------------------------------------

Na minha turma terminei de aplicar a bateria de testes do *Fitnessgram* que necessitava para a pré recolha de dados para o meu seminário.

No que diz respeito à dimensão do AGIC não tenho nada a apontar a não ser mais uma vez o esforço e empenho dos alunos na realização dos testes, demonstrando uma notável melhoria comparativamente com os testes de avaliação inicial.

Turma: 7ºB	Espaço: Ginásio (50 minutos)
-------------------	-------------------------------------

A aula iniciou, como de costume, com cerca de 12 minutos de atraso, pois os alunos vêm diretamente de outra aula que decorre no outro lado do edifício, que faz com que o percurso e troca de vestuário demore algum tempo.

Nesta aula foram lecionadas as matérias de Atletismo (salto em altura com técnica de tesoura), Ginástica Acrobática e Ginástica de Solo.

Verificou-se alguma dificuldade na Ginástica de solo, na execução dos rolamentos, acrescida no momento de executar os rolamentos à retaguarda derivada de uma má colocação das mãos no solo e encaixe do queixo no peito.

Considerando as dimensões do AGIC, a gestão de aula podia ter corrido melhor, no parâmetro do tempo útil, pois a condicionante de chegarem com um atraso significativo condicionou a gestão de aula. Mas o fato do professor titular ter muito bem definido quais os grupos e o papel que cada elemento tem de desenvolver, facilitou o bom funcionamento da aula

O Clima foi um dos domínios que correu melhor porque esta turma apresenta uma grande mobilização para a prática, sem que seja preciso grande incentivo para a prática.

A Instrução foi clara e precisa, ilustrada na execução das tarefas sem qualquer tipo de hesitação, apesar do questionamento frequente que promovi na aula. Penso que o controlo da aula também foi bem conseguido porque sempre que havia uma execução menos boa e que foi sujeita a um *feedback* (FB), essa dificuldade melhorou.

Nesta aula, tive a perceção devido ao número de grupos e elementos neste que passavam pouco tempo em cada estação, e com isto não dava a atenção que certos grupos precisavam em momentos específicos da aula.

Turma: 2ºC	Espaço: Ginásio (50 minutos)
-------------------	-------------------------------------

Esta turma é uma turma que apresenta mais dificuldades comparativamente às outras turmas de 2º ano. E desta forma foi necessário relembrar aos alunos quais os exercícios a realizar e os seus critérios de êxito, para que o decorrer da aula seja natural, uma vez que sabem o que têm de fazer e estão todos empenhados na tarefa.

Mais uma vez utilizei a aula neste espaço e com este ano de escolaridade para treinar a minha projecção de voz.

De salientar mais uma vez que é uma turma com algumas fragilidades, mas empenhada.

Relativamente ao meu posicionamento foi diferente do habitual, tal como nas restantes aulas do primeiro ciclo, estive sempre mais próxima do percurso gímico para me certificar que os ajudava e que não havia nenhum acidente, pois mais uma vez nestas idades os alunos necessitam de mais acompanhamento de modo para haver uma maior segurança.

Turma: 6ºC	Espaço: Ginásio (50 minutos)
-------------------	-------------------------------------

Aula de 50 minutos no ginásio, reunindo a Ginástica de Aparelhos (trave e minitrampolim) e Ginástica no Solo.

Mantive o aquecimento em que combina condição física e jogo dos passes.

Os grupos já estavam definidos e os alunos circularam por todas as estações. Na ginástica de solo tive especial atenção ao salto de mãos, pois é um elemento gímico novo em que nem todos os alunos realizam e os que realizam necessitam de ajuda e segurança.

O meu foco incidiu também nas cambalhotas de pernas afastadas, uma vez que existem muitos alunos com algumas dificuldades neste exercício, pois não ganham velocidade e colocam as mãos demasiado à frente no solo não direccionando o olhar para trás.

No que diz respeito à gestão de aula, tive alguns problemas com comportamentos de desvio, o que não é costume nesta turma, tendo de chamar várias vezes à atenção dos alunos.

No que diz respeito ao clima de aula, os alunos estavam pré-dispostos para a prática, apesar de ter de incentivar um ou outro aluno para a mesma e de ter alguns problemas com a disciplina.

No âmbito da instrução, penso que tenha sido uma das aulas em que realizei mais *feedbacks* à distância e adequados, um dos meus principais objetivos.

Apêndice 25 – Programa HIIT



The image shows a poster for a HIIT program. At the top, the word "HIIT" is written in a large, bold, orange font. Below it, the text "30'' PRÁTICA/30'' REPOUSO" is written in a smaller, black font. The poster is divided into two columns: "Ginásio" on the left and "Pavilhão" on the right. Each column contains a list of exercises. The exercises are listed in a black, italicized font.

HIIT
30'' PRÁTICA/30'' REPOUSO

Ginásio

- *Jumping Jacks*
- *Bicípite no espaldar*
- *Tricípite no banco*
- *Saltar por cima de um cone/cabeça plinto*
- *Lunge com bola nas mãos e rodar*
- *Agachamento na parede*
- *Saltar a pés juntos por cima dos cones*
- *Prancha*
- *Abdominal e passar bola colega*
- *Abdominal V*

Pavilhão

- *Skipping alto*
- *Agachamento com levantamento peso (bola)*
- *Usar arcos no chão para saltitar com uma bola de andebol na mão e no fim simular remate em salto*
- *Saltar corda*
- *Abdominal sentado passar com pernas por cima de um cone*
- *Abdominal com bola medicinal*
- *Correr para frente e trás a driblar (bola de basquetebol)*
- *Extensão de braços*
- *Passe de peito com bola medicinal*
- *Burpees*

Anexos

Anexo 1- Roulement

Horário			Segunda			Terça			Quarta			Quinta			Sexta		
			G	P1	P2	G	P1	P2	G	P1	P2	G	P1	P2	G	P1	P2
		8:30/9:20		6°C												9°B	
	9:00/9:45		4°B					4°A					5°C				
		9:20/10:10															
9:30/10:15				S2E									S3				
9:45/10:30					S3E												
10:00/10:45					S7		S6										
	9:45/10:30		2°A					3°A	2°B	3°B						1°A	4°C
10:15/11:00																	
10:30/11:15																	
		10:30/11:20		7°B									5°B				
10:45/11:30				S4		S5									S5E		
	10:50/11:35		2°B			1°A		4°C		2°C	2°A						4°A
11:00/11:45																	
		11:20/12:10		6°A			5°A						7°B		7°B	6°A	
11:30/12:15												S4					
	11:35/12:20		3°A														4°B
		12:15/13:05	9°A	8°B		8°A	5°C	8°B	8°A		6°B	8°B	9°B	7°A	5°A		
		13:30/14:15				1°B						1°C			2°C		1°B
14:00/14:45								S1E		S2							
	14:00/14:45		3°C*												3°C		
	14:15/15:00			1°C													
		14:30/15:20	5°C			6°A	6°B	9°B	9°A			7°A		6°C	8°A	5°B	
15:00/15:45												S1					
	15:00/15:45					3°B											
	15:15/16:00																
		15:30/16:20	5°B	6°B		6°C	7°A					5°A	9°A				
		16:30/17:20															

ANTÓNIO SANTOS
PEDRO AUGUSTO
MAFALDA MOURÃO
PEDRO RENDEIRO

Anexo 2- Plano Anual de Atividades SVP

DISCIPLINA	ATIVIDADE	ANOS/TURMAS	CALENDARIZAÇÃO
Educação Física	Receção aos alunos e atividades desportivas	1º, 2º e 3º Ciclo	12 de Setembro
Turmas 3º Ano	Peddy-Papper (recinto escolar)	3º Ano	Novembro <ul style="list-style-type: none"> Sem custos
Educação Física	Corta-mato SVP (1º classificado automaticamente classificado para o mega km)	1º, 2º e 3º Ciclo	11 dezembro <ul style="list-style-type: none"> Comprar fitas e medalhas (1º, 2º e 3º classificados, todos os escalões)
Educação Física	1º Inter turmas 19-20 – Futsal	2º e 3º ciclo	17 dezembro <ul style="list-style-type: none"> Sem custos
Educação Física	Palestra com convidado especialista numa modalidade desportiva - Futebol	1º, 2º e 3º Ciclo	Última semana do 1º Período – a definir
Educação Física	Corta-mato regional	2º e 3º ciclo	Sem data definida <ul style="list-style-type: none"> Carrinha para levar os alunos ao local da prova
Educação Física	Mega Sprinter SVP	1º, 2º e 3º Ciclo	29 janeiro <ul style="list-style-type: none"> Comprar fitas e medalhas (1º, 2º e 3º classificados, todos os escalões)
Educação Física	Mega Sprinter regional * Fica automaticamente inscrito o 1º classificado para o mega KM (através do corta-mato svp)	1º, 2º 3º Ciclo	Sem data definida <ul style="list-style-type: none"> Carrinha para levar os alunos ao local da prova
Educação Física	Tema: A solicitar as educadoras	Pré-escolar	24 março
Educação Física	Jogos tradicionais	1º Ciclo	26 março <ul style="list-style-type: none"> Custos: crachás para todos os participantes (aproximadamente 300 crachás)
Educação Física	Palestra com convidado especialista numa modalidade desportiva - Basquetebol	1º, 2º e 3º Ciclo	Última semana do 2º Período – a definir
Educação Física	Saída de campo	3ºCiclo	2º Período – 20 Março
Educação Física	Visita ao centro de alto rendimento do Jamor	9º Ano	Última semana do 2º Período – a definir

			<ul style="list-style-type: none"> • Camioneta para transportar os alunos
Educação Física	Challenge	1º Ciclo- 4º ano	3º Período- Data a definir <ul style="list-style-type: none"> • Custos da atividade
Educação Física	Challenge	2º Ciclo- 6º ano	3º Período- Data a definir <ul style="list-style-type: none"> • Custos da atividade
Turmas 3º Ano	Atividades ao ar livre, arborismo...	3º Ano	Junho <ul style="list-style-type: none"> • Atividade pendente