



UNIVERSIDADE
LUSÓFONA

Centro Universitário Lisboa

Faculdade de Educação Física e Desporto

Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário

RELATÓRIO DE ESTÁGIO PEDAGÓGICO EM EDUCAÇÃO FÍSICA NA ESCOLA SECUNDÁRIA DONA LUÍSA DE GUSMÃO

Relatório de Estágio apresentado a provas públicas para a obtenção do Grau de Mestre em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, orientado por Prof. Doutor António Manuel Moreno Quaresma

Rafael Gonçalo Campos Gonçalves, 22101776

Lisboa

2025



Centro Universitário Lisboa

Faculdade de Educação Física e Desporto

Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário

RELATÓRIO DE ESTÁGIO PEDAGÓGICO EM EDUCAÇÃO FÍSICA NA ESCOLA SECUNDÁRIA DONA LUÍSA DE GUSMÃO

“Versão Final”

Relatório de Estágio defendido em provas públicas na Universidade Lusófona, Centro Universitário Lisboa, no dia 3/04/2025, perante o júri, nomeado pelo Despacho de Nomeação Nº 919/2024, de 31 de julho de 2024, com a seguinte composição:

Presidente: Prof. Doutor Francisco Alberto Arruda Carreiro da Costa

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

Orientador: Prof. Doutor António Manuel Moreno Quaresma

Rafael Gonçalo Campos Gonçalves, 22101776

Lisboa

2025

Agradecimentos

Ao meu pai, madrastra, avó e avô, aos quais reconheço o apoio, a dedicação e a paciência que tiveram, assim como todo o acompanhamento ao longo destes anos.

À sogrinha e ao sogrinho, por nunca terem deixado de acreditar e terem sempre acreditado que isto seria possível. Agradeço todo o apoio e não esquecerei o fizeram por mim durante todo este tempo.

À minha colega, colega de estágio e amiga Inês Carreira. A tua presença durante o mestrado foi muito importante para não perder o rumo. Foste um pilar importante durante toda esta fase e não sei como te agradecer. Foste o melhor que podia ter acontecido no mestrado. Desejo-te o melhor do mundo.

À minha amiga Catarina Martins, pela paciência, apoio e por todos os momentos que teve presente. O teu apoio foi incondicional para chegar até aqui.

Ao Tiago Lacão pelas trocas de ideias, conversas, discussões e conhecimento partilhado. O melhor para ti meu caro.

Aos meus amigos João Rosário, Adil Abreu e Miguel Anselmo pela paciência, companheirismo e tudo o que passámos durante este tempo. Obrigado a todos!

Aos patifes, por todos os momentos que passámos. Em especial ao Ricardo Rilhas. Companheiro de licenciatura e amigo. Sem a tua ajuda e colaboração tudo teria sido mais difícil. Obrigado por estares presente.

Aos professores Olímpio Coelho, João Valente dos Santos, Sérgio Ramos, Luís Bom e João Comédias por todos os ensinamentos e pela disponibilidade de discussão e ajuda. Marcaram-me positivamente, obrigado.

Ao professor Jorge Mira, pelas dicas e pelo conhecimento partilhado.

Por fim, à minha namorada, que foi incansável, persistente e nunca me deixou ir abaixo. Foi o pilar mais importante de toda esta etapa, desde o primeiro dia que entrei na faculdade até ao último dia que lá estarei. Todo o esforço e dedicação que pus ao longo da minha formação superior era inspirado em ti. És a verdadeira razão pela qual consegui alcançar os meus objetivos e digo que não teria sido a mesma coisa sem a tua presença e sem o apoio que me deste. A tua força de vontade e resiliência demonstraram-me que tudo na vida é possível alcançar, independentemente dos imprevistos e obstáculos que se colocam no nosso caminho. Orgulho em ter-te presente em todos os momentos da minha vida.

Resumo

O presente documento expressa e relata as decisões apresentadas nas diferentes áreas de intervenção do estágio pedagógico realizado na Escola Secundária Dona Luísa de Gusmão, incluindo reflexões das aplicações práticas.

O estágio abrangeu quatro áreas principais: Lecionação, Direção de Turma, Desporto Escolar e Seminário.

Na área de lecionação, o projeto “Qual a relação dos níveis de aptidão física com o desempenho curricular” destacou-se ao promover progressos significativos no processo de ensino-aprendizagem e melhorar a aptidão física dos alunos. Para tal, recorri a elaboração de circuitos de aptidão física, com um aumento gradual da dificuldade nas tarefas, assim como a utilização dos jogos desportivos coletivos em espaço amplo. Esse projeto resultou em melhorias nos níveis de aptidão física e em um aumento das classificações em outras disciplinas curriculares.

Na Direção de Turma, o foco esteve em combater a baixa assiduidade e incentivar a atividade física fora do contexto escolar. O apoio, encorajamento e feedback individualizado foram fundamentais para combater a pouca assiduidade dos alunos. Além disso, a promoção de atividade física por meio da aplicação “Strava” mostrou-se eficaz no combate à inatividade física.

No Desporto Escolar, a modalidade de basquetebol enfrentou desafios de adesão. A aplicação do projeto “Basket Luísa 3x3” permitiu aumentar as oportunidades de competição, motivando os alunos e aprimorando o processo de aprendizagem.

Por fim, no Seminário, o reduzido número de alunos levou ao desenvolvimento da estratégia “Trabalho em turmas contíguas nas aulas de Educação Física”. A formação de grupos heterogéneos contribuiu para uma aprendizagem mais inclusiva e colaborativa, resultando em melhorias no desempenho dos alunos.

Palavras-chave: Aprendizagem, Formação de grupos, Turmas contíguas, Trabalho Colaborativo, Cooperação.

Abstract

This document expresses and reports the decisions presented in the different areas of intervention of the pedagogical internship carried out at the secondary school Dona Luísa de Gusmão, including reflections on practical applications.

The internship covered four main areas: Teaching, Class Management, School Sports and Seminar.

In the area of education, the project “What is the relationship between physical fitness levels and curricular performance” stood out for promoting significant advances in the teaching-learning process and improving students' physical fitness. To this end, I resorted to developing physical fitness circuits, with a gradual increase in the difficulty of the tasks, as well as the use of collective sports games in a large space. This project resulted in improvements in physical fitness levels and an increase in grades in other curricular subjects.

In Class Management, the focus was to combat low attendance and encourage physical activity outside the school context. Support, encouragement and individualized feedback were essential to combat low student attendance. Furthermore, promoting physical activity through the “Strava” app proved to be effective in combating physical inactivity.

In School Sports, basketball faced challenges in terms of adherence. The application of the “Basket Luísa 3x3” project allowed increasing competition opportunities, motivating students and improving the learning process.

Finally, at the Seminar, the reduced number of students led to the development of the strategy “Work in contiguous classes in Physical Education classes”. The formation of heterogeneous groups contributed to more inclusive and collaborative learning, resulting in improvements in student performance.

Keywords: Learning, Group Formation, Contiguous Groups, Collaborative Work, Cooperation.

Abreviaturas

AEN – Atividades de Exploração da Natureza

AENG – Agrupamento Escolas Nuno Gonçalves

AF – Atividade Física

AI – Avaliação Inicial

CAA – Centro de Apoio à Aprendizagem

CDNJ – Centro Desportivo Nacional do Jamor

DE – Desporto Escolar

DEEA – Departamento de Educação Escola Ativa

DEF – Departamento de Educação Física

DT – Diretor de Turma

EE – Encarregados de Educação

EF – Educação Física

EP – Estágio Pedagógico

ESDLG – Escola Secundária Dona Luísa de Gusmão

GEF – Grupo de Educação Física

IMC – Índice de Massa Corporal

JC – Jogos Cooperativos

JDC – Jogos Desportivos Coletivos

NEP – Núcleo de Estágio Pedagógico

OE – Orientador de Estágio

PE – Projeto Educativo

PNEF – Planos Nacionais de Educação Física

PTI – Professor a tempo inteiro

RADT – Reunião Articulação Direção de Turma

SC – Saída de Campo

Rafael Gonçalo Campos Gonçalves, Relatório de Estágio realizado na Escola Secundária Dona Luísa de Gusmão

UD – Unidade Didática

ZSAF – Zona Saudável de Atividade Física

Índice

Introdução	12
1. Lecionação	17
1.1. 1. ^a Etapa – Prognóstico/EROS	19
1.1.1. Balanço da 1. ^a Etapa	28
1.2. 2. ^a Etapa – Prioridades	32
1.2.1. Balanço 2. ^a Etapa	39
1.3. 3. ^a Etapa – Progresso	42
1.3.1. Balanço 3. ^a Etapa	49
1.4. 4. ^a Etapa – Produto	53
1.4.1. Balanço 4. ^a Etapa	58
1.9. PTI – Professor a tempo inteiro	61
1.10. Projeto TOP Lecionação	66
2. Direção de Turma	72
2.1. 1. ^a Etapa – Prognóstico/EROS	72
2.1.1. Balanço 1. ^a Etapa	74
2.2. 2. ^a Etapa – Prioridades	75
2.2.1. Balanço 2. ^a Etapa	77
2.3. 3. ^a Etapa – Progresso	77
2.3.1. Balanço 3. ^a Etapa	80
2.4. 4. ^a Etapa – Produto	80
2.4.1. Balanço 4. ^a Etapa	83
2.5. Saída de Campo	84
2.5.1. 1. ^a Etapa – Prognóstico/EROS	84
2.5.2. 2. ^a Etapa - Prioridades	85
2.5.3. 3. ^a Etapa - Progresso	86
2.5.4. 4. ^a Etapa - Produto	87
2.5.5. Balanço da SC	88
2.6. Projeto TOP Direção de Turma	89
3. Desporto Escolar (DE)	94
3.1. 1. ^a Etapa – Prognóstico/EROS	95
3.1.1. Balanço 1. ^a Etapa	99
3.2. 2. ^a Etapa – Prioridades	100
3.2.1. Balanço 2. ^a Etapa	102
3.3. 3. ^a Etapa – Progresso	104

3.3.1. Balanço 3. ^a Etapa	107
3.4. 4. ^a Etapa – Produto	108
3.4.1. Balanço 4. ^a etapa	111
3.5. Projeto TOP Desporto Escolar	113
4. Seminário	118
4.1. 1. ^a Etapa	118
4.1.1. Pertinência do seminário	118
4.1.2. Revisão da literatura	120
4.2. 2. ^a Etapa	124
4.2.1. Desenho do estudo	124
4.2.2. Instrumentos	124
4.2.3. Amostra	125
4.2.4. Procedimentos	125
4.3. 3. ^a Etapa	125
4.3.1. Apresentação e discussão dos resultados obtidos	126
4.4. 4. ^a Etapa	127
Balanço Seminário	129
Conclusões	130
Bibliografia	134
Apêndices	141
Apêndice I – Polivalência de espaços	141
Apêndice II – Horário estagiário	CXLII
Apêndice III – Tabela de recolha de dados FITescola	CXLIII
Apêndice IV – Planeamento da 1 ^o etapa de lecionação	CXLIV
Apêndice V - Planeamento 1. ^a UD	CXLV
Apêndice VI - Planeamento 2. ^a UD	CXLVI
Apêndice VII - Planeamento 3. ^a UD	CXLVIII
Apêndice VIII - Planeamento 4. ^a UD (FITescola)	CL
Apêndice IX - Planeamento 5. ^a UD	CLII
Apêndice X – Tabela registo Avaliação Inicial (grupo de estágio)	CLIV
Apêndice Xa – Resultados Avaliação Inicial	CLIV
Apêndice XI - Regime Escolhas	CLV
Apêndice XII -Plano primeira etapa	CLVI
Apêndice XIII - Teste Diagnóstico	CLVIII
Apêndice XIV - Prioridades alunos turma	CLIX
Apêndice XIVa – Formação de Grupos	CLX

Apêndice XV - Resultados FITEscola Avaliação Inicial	CLXI
Apêndice XVI - Alunos fora ZSAF	CLXII
Apêndice XVII - Critérios Êxito	CLXIII
Apêndice XVIII - Planeamento 2.ª etapa.....	CLXIV
Apêndice XIX - Planeamento 3ºetapa	CLXVI
Apêndice XX - Planeamento 4º etapa	CLXVIII
Apêndice XXI - Resultados Testes FITEscolas 1.º período	CLXIX
Apêndice XXII - Notas final 1.º período Projeto	CLXX
Apêndice XXIII - Resultados Testes FITEscola 2ºperíodo	CLXXI
Apêndice XXIV - Notas final 2ºperíodo Projeto	CLXXII
Apêndice XXV - Resultados Testes FITEscola 3.º período	CLXXIII
Apêndice XXVI - Notas final 3ºperíodo Projeto	CLXXIV
Apêndice XXVII - Resultados Testes FITEscola Final 3º período	CLXXV
Apêndice XXVIII - Guião Saída de Campo	CLXXVI
Apêndice XXIX - Planeamento 1º etapa DE	CLXXXVII
Apêndice XXX - Planeamento 2º etapa DE	CLXXXVIII
Apêndice XXXI - Planeamento 3º etapa DE	CLXXXIX
Apêndice XXXII - Planeamento 4º etapa DE	CXC
Apêndice XXXIII - Entrevistas Seminário	CXCI
Anexo XXXIV - Panfleto Seminário	CXCII
Anexos	CXCIII
Anexo 1 – Exterior 1	CXCIII
Anexo 2 – Exterior 2.....	CXCIV
Anexo 3 – Horário 11.º D	CXCV
Anexo 4 – Protocolo de Avaliação	CXCVI
Anexo 5 - Roulement	CXCVII
Anexo 6 a) - Proposta de protocolo de avaliação da aluna com atestado médico	CXCVIII
Anexo 6 b) - Proposta de protocolo de avaliação da aluna com atestado médico	CXCIX
Anexo 6 c) - Proposta de protocolo de avaliação da aluna com atestado médico ...	CC
Anexo 7 - Estratégias para resolução das problemáticas	CCI
Anexo 8 - Cartaz geral DE	CCIII
Anexo 9 - Cartaz Basquetebol.....	CCIV
Anexo 10 - Cartaz DE Sobre Rodas	CCV
Anexo 11 - Cartaz Ténis de Mesa	CCVI

Anexo 12 - Cartaz DE voleibol.....	CCVII
Anexo 13 - Cartaz Badminton.....	CCVIII
Anexo 14 - Ficha Inscrição DE	CCIX

Introdução

O presente relatório descreve o processo de estágio integrado no Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básicos e Secundários, promovido pela Universidade Lusófona – Centro Universitário de Lisboa. O Estágio Pedagógico (EP) foi realizado na Escola Secundária Dona Luísa de Gusmão, situada na Penha de França, abrangendo intervenções nos 2º e 3º ciclos, bem como no ensino secundário.

Este relatório abrange uma abordagem organizada em quatro áreas principais: (i) Lecionação, (ii) Direção de Turma, (iii) Desporto Escolar (DE) e (iv) Seminário. A realização do estágio pedagógico constitui uma etapa fundamental na minha formação como futuro docente, oferecendo a oportunidade de adquirir novas aprendizagens e conhecimentos, bem como de refletir sobre as limitações e potencialidades que poderei enfrentar ao longo da minha carreira profissional.

O aluno estagiário deve ser capaz de planejar, promover, avaliar e executar o seu trabalho de forma específica para as suas turmas e alunos. Para além disto, também deve ter momentos reflexivos, garantindo assim melhorias na sua aprendizagem. Para tal deve refletir, observar, analisar e reformular competências essenciais para o desenvolvimento e aperfeiçoamento da prática docente. É através destas experiências que se concretizam as principais realizações no processo de ensino-aprendizagem.

Conforme afirmado por Bom e Brás (2003), “o estagiário é solicitado a assumir-se como autor e organizador, exercendo a decisão e autonomia correspondente às capacidades que revela em cada momento, em relação a cada atividade” (p. 8). Sendo assim, o estágio deve ser um momento em que o estudante assume plena responsabilidade por todo o processo de aprendizagem, e é sobre todo este processo que foi elaborada a primeira área, denominada de “Lecionação”.

A área da lecionação refere-se ao planeamento e à gestão de uma turma específica ao longo do ano letivo. Assim, é fundamental que se conheçam as capacidades e dificuldades dos alunos, a fim de estabelecer objetivos que combatam as dificuldades sentidas pelo grupo acompanhado.

Já na segunda área, referente à “Direção de Turma”, colabora-se com o diretor da turma (DT) e assume-se responsabilidade por todas as ações inerentes a esta função. É essencial a participação ativa do estagiário nesta vertente do EP, visto ser a primeira e única oportunidade de conhecer as responsabilidades e os cargos que um diretor de turma assume, papel esse que virá a ser extremamente importante no futuro profissional do estagiário. Adicionalmente, nesta área, o núcleo de estágio organiza uma atividade denominada Saída de Campo (SC), que visa promover aprendizagens interdisciplinares.

Na terceira área, que se denominou de “Desporto Escolar”, o estagiário é parceiro de um professor responsável pelo grupo-equipa de uma atividade desportiva, sendo responsável pela planificação dos treinos e pelo acompanhamento das competições, além de promover um espírito desportivo e boas práticas entre os jovens participantes. O DE, como afirmam Bom & Brás (2003), é “uma das valências importantes da educação escolar é o que se designa por “atividades de complemento curricular” (p.10). Na nossa área de especialidade, o DE tem merecido um programa de investimento e apoio – o Programa de Desporto Escolar que se trata de atividades que as escolas oferecem para além do que é a garantia do currículo geral. Este programa pode, assim, aprofundar a missão da escola e contribuir para o desenvolvimento de uma comunidade escolar mais ativa.

No contexto desportivo, estas iniciativas representam uma das maiores e mais acessíveis ofertas de prática desportiva para os jovens, visto que as escolas apresentam condições adequadas para a prática de diversas modalidades desportivas e que estas se apresentam aos jovens de forma gratuita. Dessa forma, uma intervenção eficaz no âmbito do DE pode influenciar mudanças culturais, promovendo uma juventude mais ativa e saudável, com melhores resultados académicos e, futuramente, melhores oportunidades profissionais.

Por último, no que se refere ao “Seminário”, o estagiário deve desenvolver uma temática que responda a uma problemática específica. Para tal, é necessário que apresente a sua proposta ao grupo de Educação Física (EF), promovendo a implementação de dinâmicas que visem abordar e colmatar a questão que pretende desenvolver.

Caracterização da escola de estágio

A Escola Secundária Dona Luísa de Gusmão (ESDLG) é frequentada por 730 alunos – 375 do Ensino Básico e 355 do Ensino Secundário. A oferta formativa no Ensino Secundário compreende cursos Científico-Humanísticos e Cursos Profissionais. Esta encontra-se situada na Freguesia de Arroios e foi inaugurada em 1958. Inicialmente funcionou como Escola Industrial Feminina, passando a Escola Industrial/Comercial em 1970 e a Escola Secundária em 1975.

Apresenta um aspeto agradável, ainda que os edifícios apresentem um elevado grau de degradação. A sua requalificação estava integrada na Fase 3 da Parque Escolar, contudo, como todas as escolas que integravam aquela Fase de Requalificação, acabou por não usufruir da mesma. O mobiliário escolar encontra-se degradado e em algumas salas desadequado, ainda que tenha havido, desde que foi agregada ao Agrupamento de Escolas Nuno Gonçalves, um esforço financeiro para substituição do mobiliário em

várias salas gerais, no laboratório de Física e na sala de Educação Visual. Não tendo usufruído do apetrechamento de equipamentos informáticos no âmbito do PTE, a ESDLG, apesar do esforço realizado, continua a ter um parque informático relativamente obsoleto.

O Agrupamento conta com 2564 alunos distribuídos por 103 turmas e tem, no presente ano letivo (2016-2017), 245 docentes (destes 70 são contratados) sendo 5 da Educação Pré-escolar, 36 do 1º Ciclo do ensino Básico, 204 docentes do 2º, 3º ciclos e ensino secundário e 77 funcionários não docentes (destes 9 são assistentes técnicos).

Caracterização Espacial

A ESDLG compreende 3 espaços na qual é possível realizar as aulas de EF. Assim, a escola possui 2 espaços exteriores e 1 espaço interior que se designa por ginásio. Denominam-se de instalações escolares acessíveis as que apresentam condições para a prática desportiva e são uma forte influência para uma comunidade escolar mais ativa (Sallis et al., 2001).

O primeiro espaço exterior (designado por exterior 1), contém 2 balizas de futebol 5, onde é possível realizar jogos de futebol e andebol, 1 tabela de basquetebol, 1 rede de voleibol e 1 parede de escalada (Anexo 1).

O segundo espaço exterior (designado por exterior 2), apresenta 2 tabelas de basquetebol e 2 redes de voleibol, com alturas diferentes (Anexo 2).

O terceiro espaço (designado por ginásio), possui material para a realização de ginástica de solo, acrobática e aparelhos, raquetas, patinagem, atletismo, dança, orientação e escalada.

Apesar da escola apresentar estes 3 espaços para a realização das aulas de EF, tive o conhecimento que estes espaços apenas são utilizados para a prática efetiva de DE e das próprias aulas de EF. Deste modo, os alunos estão interditos a utilizarem estas instalações durante os intervalos, sejam eles entre aulas, seja no horário de almoço.

Caracterização de recursos

A ESDLG apresenta diversos materiais para a realização das aulas de EF. A escola possui bolas de futebol, bolas de andebol, basquetebol, voleibol, raquetas de badminton e os respetivos volantes, raquetas de ténis de mesa e as bolas para a prática da modalidade, colchões de proteção, colchões de queda, colchões de proteção reforçada, plinto, boque, minitrampolim, trave, barra fixa, Reuters, patins, pesos entre outros materiais.

A polivalência é caracterizada como a capacidade do espaço utilizado para as aulas em relação às atividades que podem ou não ser realizadas na área designada. Em outras palavras, trata-se da habilidade de interagir e desempenhar diversas funções (Balsamo, 2001). Neste sentido, podemos definir o espaço como polivalente absoluto ou polivalente relativo. Quando se define como polivalente estamos a abordar a capacidade de realizar qualquer que seja a matéria, naquele espaço em concreto. Define-se como polivalente relativo os espaços que apenas são possíveis de realizar algumas matérias.

Pegando no caso concreto da escola onde estou a realizar o EP, é de referir que a polivalência não está presente em todos eles. Os espaços da escola designam-se como polivalentes relativos, uma vez que, segundo as normas e diretrizes impostas pelo Departamento de Educação Física (DEF), existem matérias específicas a trabalhar em cada espaço. Isto acontece porque os espaços não permitem que haja esta polivalência, devido às condições que apresentam. Assim, existem diversos materiais que não podem ser utilizados em todos os espaços nem podem ser trabalhadas todas as matérias em todos os espaços.

Deste modo, há um problema que é necessário resolver, que se baseia na continuidade das aprendizagens e como podem ser trabalhadas tendo em conta estas condicionantes.

Caracterização da turma

A turma do 11.º D é composta por 13 alunos e tem aulas de EF 3 vezes por semana, em dias não consecutivos. As aulas têm duração de 50 minutos, como é recomendado pelas PNEF (2001) e Mira (2003), e são realizadas às segundas-feiras, das 11h05 às 11h55, às terças-feiras, das 8h20 às 9h10, e às quintas-feiras, das 11h05 às 11h55 (Anexo 3). Hoje em dia, o que vigora são as Aprendizagens essenciais de 2018, que também vão ao encontro do afirmado pelos autores.

Após a realização de um *Google Forms* no início do ano, com o intuito de retirar informações específicas e pessoais de cada aluno, reparei que nenhum discente da turma do 11.º D pratica atividade física fora da escola. Assim, a abertura dos espaços de EF durante os intervalos podia ser vantajosa para o aumento da prática de Atividade Física (AF), fazendo diversas atividades com e sem o material que fosse disponibilizado pela escola. As escolas têm um papel importante na saúde pública, representando o local ideal para promover a prática de AF, nomeadamente, através da EF e do recreio durante o dia escolar (Haug, Torsheim; Sallis & Samdal, 2010; Ickes, Erwin & Beighle, 2013).

Segundo os mesmos autores, no sentido de melhorar, incluir e promover os recreios como forma de aumentar o nível de AF dos jovens, as utilizações dos espaços disponibilizados pelas escolas deveriam, juntamente com a incorporação equipamentos, (Haug, Torsheim; Sallis & Samdal, 2010; Ickes, Erwin & Beighle, 2013), envolver os professores e os funcionários como líderes e promotores de AF (Ickes, Erwin & Beighle, 2013).

1. Lecionação

A EF é uma área curricular inclusiva e eclética, onde tem como objetivo instruir valores, novos saberes, dinamizar o trabalho em grupo e fomentar um estilo de vida saudável, ciente de boas práticas e fornecer aos alunos competências sociais, emocionais, físicas e culturais para que estes possam sair com os requisitos necessários no final da escolaridade obrigatória. O desenvolvimento e aprendizagem dos alunos deve ser o centro da planificação das aulas, e assim satisfazer as necessidades de cada aluno, promovendo o sucesso e o gosto pela prática desportiva, através de um fomentando o desenvolvimento multilateral.

Segundo Bom e Brás (2003), “o estagiário deve assumir plena responsabilidade por todo o processo de ensino, respaldada de maneira científica” (p.9). Nesse sentido, é crucial que o estagiário seja capaz de exercer as funções necessárias de um professor, nas quais se refletem o planeamento, avaliação e a preparação de forma consciente e reflexiva do processo de ensino aprendizagem. Consequentemente, o estagiário deve preparar as suas aulas de forma específica e individualizada, para as suas turmas e os seus alunos. O ano letivo é um período extenso e deve ser visto como um agrupamento de diversas etapas.

Essas etapas visam, de maneira estruturada, integrar as Unidades Didáticas (UD), as quais, por sua vez, englobam um conjunto de aulas (geralmente entre 6 e 10). Durante esse processo, pode ser necessário realizar ajustes e modificações nos planos de aula, de modo a garantir a coerência e a adaptação às necessidades pedagógicas identificadas.

Para tal, os exercícios devem ser feitos com progressões pedagógicas de modo que os alunos atinjam os objetivos. É essencial que as atividades sejam organizadas de forma sequencial e progressiva, possibilitando aos alunos o desenvolvimento gradual e coerente de suas habilidades.

A primeira etapa é constituída pelo processo de avaliação prognóstica onde cabe ao professor através da mesma entender e perceber quais são as matérias que cada aluno tem mais ou menos dificuldades (Bom & Brás, 2003). Neste contexto, é possível observar as realizações dos alunos com o apoio do professor. Dessa forma, ao concluir essa etapa, o docente deve ser capaz de identificar as matérias prioritárias para o desenvolvimento dos alunos, promovendo o coerência e continuidade na aprendizagem. A segunda etapa, designada como etapa das prioridades, concentra-se nas matérias definidas como essenciais para os alunos. Já a terceira etapa, denominada etapa do progresso, tem como foco a criação de momentos para a revisão e consolidação das

aprendizagens, bem como a implementação de estratégias e recursos que favoreçam a aquisição de novas competências, incluindo a introdução de novos conteúdos. Por fim, a quarta etapa, denominada etapa do produto, culmina na apresentação de evidências das aprendizagens realizadas ao longo do processo.

Portanto, a EF deve ser concebida como um empreendimento de inovação e transformação cultural com o propósito de moldar um indivíduo fisicamente alfabetizado, promovendo a participação social e inclusiva. Essa abordagem visa consciencializar os indivíduos sobre seus direitos e deveres, proporcionando a todas as crianças e jovens a oportunidade de adquirir conhecimentos e desenvolver atitudes e habilidades motoras.

Relativamente às aulas de EF, estas são realizadas em 3 blocos de 50 min, em dias não consecutivos. No caso da minha turma, 11.º D, as aulas realizam-se de manhã, às segundas, terças e quintas. Da experiência que tive enquanto aluno, as aulas na escola que frequentava eram apenas 2 vezes por semana, sendo uma 1 aula de 45min e outra aula de 90min. De acordo com Marques et al. (2011), a comparação entre aulas de 45 minutos e 90 minutos revelou que as aulas mais curtas apresentaram níveis de intensidade prática semelhantes às mais longas, na qual indica que os alunos conseguem permanecer mais tempo em tempo útil de aprendizagem, devido à concentração e ao foco que conseguem manter neste tempo de aula.

Assim, ao proporcionar três aulas de EF por semana, a escola está a fomentar hábitos e rotinas de vida saudável, combatendo o sedentarismo e seguindo um dos princípios do treino, o princípio da continuidade. Assim, para que haja uma progressão na aprendizagem, é necessário que o estímulo seja constantemente desenvolvido, de forma contínua e regular (Carvalho, 2019). Para que tal aconteça, é fundamental criar uma sequência de conjuntos de aula, coerentemente articuladas entre si (Bom et al., 1992).

Assim, percebemos que as etapas unem o ano letivo. No seguimento, as etapas unem as UD's, que por sua vez unem as aulas que unem os exercícios. Assim, através desta ideologia e sequência no processo aprendizagem, conseguimos definir e combater as necessidades e problemas dos alunos. Assim, só faz sentido elaborarmos as UD depois de fazermos o balanço da UD anterior, de modo a percebermos se os objetivos estipulados para os alunos foram cumpridos ou se estes precisam de mais tempo para os atingir.

Foi dito aos estagiários, com base nas condições espaciais que a escola apresenta, que existiam matérias que não podiam ser lecionadas em determinados espaços. A aplicação de algumas matérias, como a ginástica de aparelhos, ténis de mesa,

badminton, futebol e andebol, segundo o Grupo de Educação Física (GEF), não podiam ser lecionadas em qualquer espaço de aula (Apêndice I). Assumindo este princípio, percebi de imediato que a escola secundária Dona Luísa de Gusmão não apresenta polivalência de espaços, ou seja, segundo o GEF, existem espaços específicos para a realização das diferentes modalidades.

O facto de a escola não apresentar esta polivalência, não nos permitiu dar continuidade à aprendizagem dos alunos com qualidade. Este problema provocou dificuldades e barreiras na aprendizagem dos alunos, uma vez que, sem esta polivalência, os alunos ficam muito tempo sem realizar as tarefas que necessitam para ultrapassar os problemas identificados no processo de ensino aprendizagem.

Apresentei também, um esboço do horário que pretendo realizar ao longo do ano, na sequência de tentar tirar o maior proveito das aulas dos meus colegas de estágio e da minha orientadora (Apêndice II).

1.1. 1.ª Etapa – Prognóstico/EROS

Área das atividades físicas

A ESDLG aferiu um protocolo de avaliação inicial, que no meu ponto de vista estava demasiado confuso, uma vez que existia um sistema de pontuação para a ginástica e para a patinagem, depois para as outras modalidades era aferido partes de nível, na qual correspondia a um determinado número de critérios que os alunos deviam cumprir para atingir o nível que estariam a trabalhar.

Em conversa com o grupo de estágio, houve uma preocupação de o tornar mais simples sem perder qualidade. Este protocolo (Anexo 4) foi apresentado na articulação curricular, na qual foi aceite pelo GEF. Contudo, foi acordado que se iria colocar de parte estes protocolos e iríamos seguir as aprendizagens essenciais, ficando sem qualquer efeito este protocolo.

Em reunião com o DEF, foi definido que a avaliação inicial teria uma duração de 4-6 semanas, onde as últimas 2 semanas estariam guardadas para a realização dos testes FITescola. Para recolher os dados, utilizei uma folha de registo de modo a facilitar o processo de recolha dos mesmos (Apêndice III).

A primeira etapa foi fundamental para que haja uma avaliação dos alunos nas diversas matérias das aprendizagens essenciais e deste modo, para que o professor possa recolher dados fiáveis sobre os alunos, é necessário que seja feita num largo período. Segundo o autor Luckesi (2014) “A avaliação inicial é um elemento essencial para identificar o nível de conhecimento dos alunos em diferentes disciplinas, permitindo

adequar o processo de ensino às necessidades específicas e ao desenvolvimento das competências essenciais de cada estudante" (p.54).

Conforme Carvalho (2017), a qualidade do ensino está diretamente relacionada à formação e competência do professor, bem como à solidez da argumentação e ao enquadramento teórico que sustentam suas práticas pedagógicas.

A avaliação deve estar alinhada com as atividades realizadas ao longo do ano, assegurando que os alunos sejam expostos a situações familiares, nas quais tenham tido oportunidade de treinar e desenvolver suas capacidades. Dessa forma, criam-se condições para que o ambiente e a dinâmica da avaliação estejam integrados ao processo de ensino e aprendizagem.

Assim, considere que a avaliação só se torna realmente significativa se quando é articulada fortemente com o processo de aprendizagem dos alunos. Esta integração requer práticas pedagógicas que usem tarefas para aprender, avaliar e ensinar.

Para uma avaliação formativa eficaz, é necessário que o professor consiga identificar qual o nível de ensino dos alunos, assim como ajudar os alunos a perceberem o que precisam de melhor e quais as melhores hipóteses para conseguirem alcançar o sucesso. De acordo com Hoffmann (2014), a avaliação formativa teve como objetivo principal ajudar os alunos a compreenderem suas dificuldades e a criar estratégias eficazes para superá-las.

A avaliação formativa promoveu a melhoria da aprendizagem de acordo com Black e Wiliam (1998), a avaliação formativa compreende todas as atividades destinadas a coletar informações que possam ser utilizadas para aprimorar o ensino e a aprendizagem, ajustando-os às necessidades reais dos alunos. Ao abordarmos a avaliação formativa como sendo um processo essencial na aprendizagem dos alunos, devemos também incluir, pois também faz parte do processo, a avaliação sumativa. Neste sentido, a avaliação sumativa tem como objetivo certificar e aferir as competências adquiridas pelos alunos, no final de uma etapa de aprendizagem (Leitão, 2014)

Sabendo isto, a avaliação sumativa não reflete a evolução do aluno, mas permite ao professor perceber e situar os alunos em níveis de ensino diferentes, de modo a conseguir que se revelem importantes na formação dos grupos de trabalho, na escolha/seleção dos exercícios que sejam ajustados ao nível de ensino dos alunos e na percepção e enquadramento das melhores estratégias de ensino para os discentes em questão, favorecendo sempre um ensino diferenciado.

Sabendo isto, os objetivos que defini para esta primeira etapa de lecionação, foram:

- (I) Definir regras, normas e procedimentos das aulas de EF,
- (II) Identificar problemas e necessidades dos alunos,
- (III) Perceber o que os alunos conseguirão fazer, com a minha ajuda,
- (IV) Formar de grupos de trabalho
- (V) Identificar matérias prioritárias.

Neste sentido, decidi adotar práticas contínuas ao longo do ano, mantendo a formalidade e a liderança da turma, promovendo climas propícios à aprendizagem dos alunos e assim ajudá-los a conseguirem superar as suas barreiras no seu próprio processo educativo, tentando o sucesso. Para tal o professor deve ser capaz de gerir de forma eficaz o tempo e o clima da aula, ao mesmo tempo em que seleciona, com precisão, os exercícios e as progressões pedagógicas mais adequados para sua turma (Drucker ,2019).

Segundo Luckesi (1998), A avaliação desempenha um papel crucial no processo de ensino-aprendizagem, a ponto de a estrutura e organização do processo educacional dos alunos deve ter como foco principal a mesma (Luckesi, 1998). Considero que a avaliação funciona como um instrumento essencial para observar e medir, de forma significativa o progresso dos alunos, garantindo que o ensino seja ajustado conforme as necessidades e avanços dos mesmos.

A consistência na avaliação permitiu-me ter maior rigor e percepção das capacidades dos alunos e de avaliar o desempenho dos mesmos. Por outro lado, tentei descorar o ensino massivo, em que todos aprendiam as mesmas coisas da mesma maneira, sabendo que cada aluno tem necessidades diferentes e capacidades diferentes. Deste modo, a planificação e a instrução foram geridas de modo a irem ao encontro das necessidades individuais de cada aluno.

No que toca à 1.^a etapa de lecionação (Apêndice IV), as primeiras 6 semanas foram definidas para a realização da avaliação inicial(prognóstico). Deste modo, o planeamento destas semanas teve por base situações de avaliação que permitam distinguir o nível I/E (Apêndice V, VI, VII, VIII e IX), de modo a compreender em que fase de aprendizagem os alunos se encontram. Neste caso, se houver necessidade de adaptações, serão feitas consoante a capacidade, competências, problemas ou necessidades de cada aluno. Foi construída um quadro para registar a avaliação inicial dos alunos (Apêndice X). O resultado da avaliação inicial (Apendice Xa) teve bastante importância, uma vez que serviu como ferramenta de base para a construção das UD's que se seguiram.

Esta etapa iniciou-se em 19 de setembro e teve a sua conclusão por volta de 28 de outubro. Abrangeu seis semanas letivas, incorporando duas unidades didáticas com nove aulas cada, totalizando 18 aulas nesta fase inicial. Além das seis semanas de avaliação inicial, durante a quarta e quinta semana, foram realizados os testes FITEscolas.

A primeira aula de EF foi realizada em sala de aula, de modo que fosse dado conhecimento aos alunos sobre as regras de funcionamento, conhecimento dos critérios de avaliação e quais as áreas que eles serão avaliados, assim como foi elaborado um formulário via Google Forms para que os alunos escolhessem, numa fase inicial e suscetível a alterações consoante aquilo que se iria averiguar na avaliação inicial, quais as matérias que pretendiam ser avaliados (Apêndice XI), sendo uma turma do 11.º ano. Na mesma semana, realizou-se um teste diagnóstico de modo a aferir os conhecimentos dos alunos na disciplina.

Sabendo o roulement (Anexo 5) dos espaços de aula, a primeira semana de aulas da turma foi realizada no espaço EXT 2, na qual teve como objetivo realizar a avaliação inicial de alguns Jogos Desportivos Coletivos (JDC), como o voleibol e o basquetebol.

Decidi realizar os jogos de referências das aprendizagens essenciais para aferir qual o nível de ensino dos alunos. O passo seguinte foi formar grupos heterogêneos, uma vez que os alunos da turma apresentam diferentes níveis de ensino. Assim, permitiu-me apresentar nas seguintes unidades didáticas, exercícios adequados para que os alunos pudessem colmatar as suas dificuldades.

Doravante, os métodos de avaliação devem ser simples e adequados às necessidades dos alunos. (Comédias et al., 2012). Estes métodos revelaram-se eficazes, uma vez que permitiram aos alunos atingirem os objetivos, de forma gradual e enquadrados com as capacidades e competências dos mesmos naquele momento, até conseguirem alcançar o que se pretende nos objetivos terminais. A avaliação deve ser realizada por grupos, identificando primeiro o nível do jogo e só depois aferir o nível dos alunos, ou seja, dirigindo-se do conjunto para as partes.

Notei que a formação dos grupos exercia uma influência considerável na performance dos alunos. Assim sendo, era imperativo que a formação dos mesmos fosse adequada a cada matéria que era trabalhada. Apesar da turma ser reduzida e em diversos casos os grupos serem muito semelhantes de matéria em matéria, tinha sempre em consideração a sua formação com a existência de alunos referência de modo a facilitar a aprendizagem dos restantes alunos.

Dessa forma, avalei a viabilidade e confiabilidade da avaliação em diversos contextos grupais e diferentes variáveis influenciadas pelo jogo. Assim sendo, na avaliação dos jogos desportivos coletivos é fundamental a análise de três tópicos:

Níveis de jogo- “Independentemente do jogo coletivo, há um resultado coletivo que surge da combinação de ações de todos os participantes. Essa produção coletiva reflete um padrão. Uma vez determinado o nível de jogo observado, basta identificar quem não está nesse nível, pois integra outro” (Comédias, 2012, p.121).

Crêterios de avaliação- O aluno atinge um determinado nível quando seu desempenho, conhecimentos e atitudes abrangem a totalidade do nível em questão. Portanto, é crucial estabelecer o critério pelo qual se determina que cada aluno se enquadra nesse nível” (Comédias, 2012, p.123).

Indicadores de observação- são eficazes e eficientes ao recolher informações que representam o desempenho dos alunos no jogo. Em outras palavras, por meio desses indicadores, é mais fácil, considerando as características específicas e comuns de um determinado nível de jogo, determinar se os alunos atendem ou não aos critérios associados a ele” (Comédias, 2012, p.123)

Ao analisarmos o que é de facto um bom jogador, considerei algumas componentes ou características comuns, como a tomada de decisão do jogador e a sua capacidade de executar determinado gesto técnico, normalmente de forma eficaz e eficiente, resultando assim numa ação mais rápida, objetiva e com critério na sua execução mesmo estando a ser pressionado por jogadores adversários.

Além disso, um jogador habilidoso deve ter a capacidade de compreender o que fazer e posicionar-se adequadamente, mesmo quando não está com a bola, a fim de auxiliar os colegas de equipa. Segundo Sadi (2008), a compreensão do jogo, a criatividade individual dos jogadores e a competitividade, combinadas com os elementos anteriores, constituem tr s dos pilares fundamentais para os JDC. Esses aspetos são essenciais para o aprimoramento das habilidades e o sucesso no contexto de jogos coletivos.

Para o desenvolvimento da compreensão do jogo, dei mais importância a exercícios e situações jogadas de forma reduzida, de maneira a criar contextos em que os alunos pudessem ter mais contacto com a bola, mais espaço e mais tempo para tomarem a decisão correta, com o objetivo de simplificar a dinâmica sem empobrecer as ações dos alunos. Esta abordagem metodológica de resolução de problemas pretende desenvolver a parte cognitiva dos alunos perante o jogo.

A utilização de situações de superioridade numérica ofensiva também é uma vertente facilitadora da perceção do jogo uma vez que cada aluno (no processo atacante) possui mais tempo para tomar a melhor decisão e acaba sempre por estar, em certo momento sozinho.

Deste modo, as atividades foram estruturadas com restrições específicas para favorecer o sucesso dos alunos, reduzindo o número de jogadores por equipa. Tal estratégia permitiu aumentar a frequência de contato com a bola, o que, por sua vez, proporcionou maior repetição e compreensão das situações de jogo essenciais.

De acordo com Wiggins (1996), citado por Lund e Kirk (2019), os indicadores de desempenho são essenciais para avaliar a performance dos alunos, devendo refletir os critérios e expectativas estabelecidos para o seu desenvolvimento e desempenho. Esses indicadores servem como exemplos representativos das metas educacionais definidas para os estudantes. Porém, nesta altura surgiu um contratempo para a dinâmica das aulas.

O número de alunos já se encontrava muito reduzido e a aluna nº 8 apresentou um atestado médico que lhe impossibilitava de realizar a atividade física. Logo, foi criado uma proposta de protocolo de avaliação para esta aluna em específico, de modo que esta não saísse prejudicada na sua avaliação (Anexo 6 a), 6 b) e 6 c)).

Contudo, uma das limitações que tenho sentido é efetivamente a rotação dos alunos pelas estações que estão dispostas durante a aula, porque como a turma é muito pequena, num dia que esteja a realizar um JDC como o futebol ou o andebol, ficam sempre 1 ou 2 alunos de fora, tendo de adaptar as situações de avaliação para que todos os alunos mantenham um nível elevado de prática na aula. Se algum aluno faltar, estas rotações tornam-se ainda mais difíceis porque há falhas nas rotações. Considero que este é um dos aspetos que tenho sentido mais dificuldades em gerir.

A avaliação inicial de raquetas (badminton e ténis de mesa) foi realizada em situação de jogo 1+1 com serviço cooperante. Neste tipo de avaliação, que decorreu no ginásio, o que se pretendia avaliar era a capacidade de os alunos manterem a bola em jogo, iniciando sempre com um serviço cooperante, ou seja, com um serviço que se facilita a receção do colega para dar continuidade ao jogo.

A avaliação inicial de patinagem foi realizada em percurso, na qual se pretendia observar se os alunos eram capazes de deslizar sem grandes desequilíbrios, executando “8’s” e a figura “4”. Relativamente à ginástica, foi promovida a ginástica de solo, onde os alunos deviam realizar uma sequência com 3 elementos gímnicos, de

nível I. Não foi possível a realização desta sequência numa primeira fase pois alguns alunos demonstraram dificuldades na execução de alguns elementos gímnicos, logo a minha preocupação foi criar progressões pedagógicas para que estes alunos conseguissem ultrapassar as suas dificuldades e então, numa fase mais avançada, conseguissem fazer este tipo de sequência. O que se passou na ginástica de aparelhos foi um pouco semelhante, na qual alguns alunos conseguiram realizar as tarefas propostas sem grande dificuldade, enquanto outros demonstraram as suas dificuldades nas mesmas tarefas.

Foi feita a avaliação inicial do Merengue *Line Dance* na qual grande parte dos alunos conseguiu fazer esta tarefa sem grandes dificuldades, refletindo-se numa elevada taxa de sucesso.

A avaliação dos JDC foi realizada quando os alunos frequentavam o exterior 1 e exterior 2, onde se encontra o campo de futebol/andebol, 1 tabela de basquetebol, 1 rede de voleibol e 1 parede de escalada. Foram realizadas situações de avaliação das modalidades de futebol e andebol, assim como situações de jogo no basquetebol e voleibol.

As situações de avaliação no futebol e andebol foram 4x4 e 5x5, respetivamente e os alunos que ficaram de fora estavam a realizar um jogo cooperativo 1+1 no voleibol e nas outras aulas, realizaram 1x1 no basquetebol. A escolha de situações de jogo formal teve como base a ideologia de Comédias (2012), pois esta permite uma observação mais completa do desempenho dos alunos. Esta organização teve como fundamentação as situações de avaliação inicial e para que os alunos não ficassem muito tempo parados, estavam em constante atividade, para irem de encontro dos níveis pretendidos para o índice de atividade física moderada a vigorosa nas aulas de EF.

Os testes FITEscola tiveram início na quarta semana de aulas, na qual foi discutido em DEF como se iriam realizar. Neste sentido, na primeira aula de EF desta semana foi realizado o teste de Vaivém, juntamente com outra turma que ocupava o segundo espaço no exterior. No fim do teste, os alunos realizaram a flexibilidade de ombros, dando por fim a primeira aula da realização dos testes FITEscolas.

Na segunda aula, tendo em conta que houve um roulement específico para estas semanas de realização dos testes de aptidão física, foi realizada no ginásio. Sabendo isto e colocando em prática a realização dos testes FITEscola como aprendemos no primeiro ano de mestrado, esta aula foi feita de forma autónoma, em que os alunos, agrupados em pares, iam visitando as diversas estações, realizando os testes, onde um aluno realiza e o outro regista o resultado dos testes.

Em cada estação, estava uma folha referente ao teste a realizar em cada lugar, para que os alunos pudessem facilmente consultar qual o procedimento dos testes, em caso de dúvidas.

Deste modo, apresentando um planeamento da primeira etapa, que tem como base situações e exercícios referência, relativos ao que foi descrito às aprendizagens essenciais (Apêndice XII).

Área de aptidão física

Relativamente à aptidão física, a sua importância para a saúde e para o bem-estar nos alunos é crucial para que estes se sintam à vontade para realizarem as tarefas solicitadas e para irem ao encontro dos níveis registados nas tabelas FITEscolas, para a sua idade e género. De acordo com Wedderkopp et al. (2003), citado por Hands et al. (2009), a aptidão aeróbica em jovens está fortemente correlacionada com a redução dos riscos de doenças cardiovasculares, destacando a importância de atividades físicas para a saúde a longo prazo.

Sabendo isto, além da capacidade aeróbica, existem outras dimensões associadas à saúde. A força, resistência, flexibilidade e composição corporal são também componentes que devem ser considerados ao abordar temas como os riscos à saúde. Nesse sentido, para complementar a avaliação inicial, utilizei os testes FITEscola para avaliar a condição física dos alunos no início do ano letivo.

A bateria de testes FITEscola apresenta um espectro abrangente, na qual existem 3 áreas de aplicação. Estas são a aptidão aeróbia, que abrangeu o teste do vaivém, a aptidão neuromuscular, que se foca na realização de testes que promovem e dinamizam a utilização de força muscular, potência muscular, agilidade e flexibilidade e por último, a composição corporal que se foca criteriosamente na medição de aspetos antropométricos e no percentual de massa gorda que os alunos possuem. Esta última parte é um fator crucial para que consigamos observar se os alunos cumprem os requisitos no que diz respeito ao IMC e à percentagem de massa gorda que têm correspondente à sua idade, sexo, altura e peso.

A EF não deve descorar o desenvolvimento da aptidão física, uma vez que esta está fortemente relacionada com a promoção de medidas que combatem o sedentarismo e que melhoram efetivamente a resiliência dos alunos quanto às doenças cardiovasculares, assim como promoção do autodesenvolvimento dos mesmos.

Apesar do tempo útil de aprendizagem ser condicionado e limitado, a EF dentro do modelo atual utilizado pelas escolas, consegue ser responsável pelo desenvolvimento

da capacidade aeróbia dos alunos (Marques et al., 2011). Em outras palavras, esse enfoque deve ser incorporado nas aulas para estabelecer rotinas e hábitos saudáveis entre os estudantes.

Área dos conhecimentos

Ao analisar a área dos conhecimentos lecionada, pelos professores da ESDLG, detetei algo que considero como uma lacuna. Aferi que o DEF, relativamente à área dos conhecimentos, não se realizava de forma uniforme, avaliações nesta vertente. Apercebi-me que nem todos os professores realizavam aulas sobre os conteúdos a lecionar nesta área e por vezes não realizavam elementos de avaliação que suportassem, posteriormente a nota dos alunos quanto a esta área. Assim, em relação aos temas a serem ensinados em determinados anos, pude observar que cada professor administra os conteúdos que julga mais relevantes, não havendo consistência nem congruência entre diferentes turmas e anos letivos.

Considerarei que este não deveria ser o procedimento correto a abordar quanto à área dos conhecimentos, uma vez que têm um papel importante na formação e aprendizagem dos jovens. Estas orientações devem fazer parte do processo de ensino e os professores devem sempre lecioná-las, uma vez que os temas estão bem definidos nas aprendizagens essenciais, tendo em conta o ano de escolaridade.

Em relação a esta área, comecei a lecionar conteúdos com base nas Aprendizagens Essenciais, abordando, conforme definido pela Direção-Geral da Educação (2018), temáticas relacionadas ao conhecimento dos meios e métodos de treino associados à promoção e desenvolvimento das capacidades motoras. Além disso, explorei a compreensão dos fatores de risco relacionados à prática de AF, com ênfase na realização segura, compreensão do doping e seus riscos à saúde, identificação de doenças e lesões associadas às práticas desportivas, e familiarização com as condições materiais, equipamentos e orientações em treinos.

Nesta 1ª etapa, foi realizado um teste diagnóstico (Apêndice XIII), com o intuito de perceber o que os alunos conheciam desta área, na qual estão presentes no teste perguntas referentes à área dos conhecimentos de anos anteriores. Posto isto, os alunos também realizaram um *kahoot*, com perguntas relacionadas às temáticas que são abordadas na área dos conhecimentos do 11º ano.

Os alunos, para a realização do *kahoot*, foram agrupados em grupos de 3 alunos, e foi definido um porta-voz por grupo. Neste sentido, os alunos tinham de responder às perguntas que apareciam no *kahoot*, sendo estas de verdadeiro e falso, escolha múltipla

e resposta rápida. Cada pergunta podia ser respondida com um prazo de 30 segundos (para as verdadeiras e falsas), com um prazo de 45 segundos (para as perguntas de escolha múltipla) e para as perguntas de resposta rápidas os alunos tinham 1 minuto para responder.

De modo a concluir esta etapa da área dos conhecimentos, os alunos fizeram um pequeno trabalho de pesquisa em aula, onde puderam utilizar o acesso à internet nos telemóveis. Foram formados 3 grupos de 4 alunos, em que cada grupo tinha um tema respetivo sobre a área dos conhecimentos. Neste trabalho, foi dado 15 minutos para realizarem a pesquisa, 15 minutos para elaborarem o trabalho de acordo com a pesquisa e discussão entre o grupo e depois, cada grupo teve 6-7 minutos para apresentarem o que tinham pesquisado.

1.1.1. Balanço da 1.ª Etapa

A 1.ª Etapa é destinada à avaliação inicial e dado que a escola não tem protocolo de avaliação inicial, tive de munir-me do que aprendemos durante o 1º ano do mestrado e adaptar à realidade existente. Tive vários constrangimentos nessa etapa, mas o choque inicial com a realidade foi o mais difícil de superar, pelo contraste que existe com a teoria.

Assim, tentei focar-me naquilo que tinha aprendido no primeiro ano de mestrado e com ajuda da orientadora Vera Nascimento, que me tem vindo a dar feedback no final de todas as aulas de modo a ajudar-me a crescer como profissional e aumentar o meu conhecimento e aprendizagem. Ao longo da primeira etapa, percebi que tinha conseguido o controlo da turma assim como fui capaz de criar climas propícios à aprendizagem, o que facilitou o decorrer das aulas. Este processo foi bastante enriquecedor para mim como futuro professor, pois aprendi que a adaptação e a definição de objetivos específicos, assim como o ensino diferenciado tem impacto no sucesso dos alunos e desta maneira reparei que os alunos se encontravam motivados.

Após a realização da avaliação inicial dos alunos, no decorrer das 6 semanas iniciais da 1ª etapa, construí um quadro onde se podem encontrar as prioridades dos alunos da turma, assim como quais os alunos críticos, alunos com dificuldades e os alunos facilitadores nas diversas matérias. (Apêndice XIV). Esta avaliação foi crucial para a definição dos grupos de trabalho, uma vez permitiu agrupar os alunos de acordo com as suas necessidades de aprendizagem, na qual tinha como objetivo ajudar os alunos com maiores dificuldades a superarem-se e alcançarem os objetivos propostos.

Um dos problemas que detetei foi nos JDC e na dança, pois apesar de ser um 11º ano e cada um escolher o seu currículo, apercebi-me que os alunos tinham algumas lacunas

e debilidades, mesmo nas matérias escolhidas. Destaco os alunos nº3, nº6 e nº14 como os alunos que demonstraram maiores dificuldades nas matérias, na qual os classifiquei como alunos “críticos”.

Após a avaliação dos JDC de invasão, verificou-se que as principais dificuldades dos alunos estavam relacionadas com a interação com a bola, desmarcação e o processo de tomada de decisão. Especificamente, enfrentaram desafios em determinar o momento adequado para passar, conduzir ou finalizar a jogada, o que teve um impacto evidente na dinâmica do jogo. Com frequência, observou-se uma tendência anárquica, na qual a bola concentrava grande parte da ação.

Uma dificuldade comum entre os alunos foi a finalização em lançamento na passada, um movimento pouco frequente e realizado maioritariamente pelos alunos mais habilidosos durante as partidas.

No contexto do voleibol, as dificuldades principais prenderam-se com o deslocamento para o ponto de queda da bola e a execução do passe em toque de dedos, elementos essenciais para a continuidade do jogo cooperativo 2+2.

Relativamente aos JDC, constatou-se que as diferentes adaptações e constrangimentos introduzidos nas situações de jogo surtiram efeitos positivos, contribuindo para uma melhoria progressiva dos alunos nesta fase, o que está de acordo com a perspetiva da avaliação ao serviço da aprendizagem.

Uma das estratégias utilizadas para colmatar estas dificuldades foram a realização de jogos de superioridade numérica ofensiva, dando mais tempo e espaço para o portador da bola poder pensar, decidir e agir conforme a situação de jogo, logo, decidi que seria mais indicado à turma e à competência dos meus alunos a utilização de situações de jogo reduzido e condicionado referentes ao nível introdução, dado que os JDC não devem ser avaliados em situações analíticas, mas sim durante o próprio jogo tal como refere Comédias (2020). As mesmas perto de zonas de finalização, na qual pretendia que os alunos tivessem sucesso no exercício, mas também conseguissem chegar ao golo/cesto.

No que diz respeito à patinagem, foi realizado um percurso com os elementos definidos pelo DEF. Observou-se que os alunos possuíam pouca experiência, o que resultou em diversas dificuldades, variando de aluno para aluno. Os alunos nº 3, 6 e 14 apenas conseguiram manter-se sobre os patins e caminhar com eles. Já os alunos nº 4, 5, 8, 9, 15 e 16 demonstraram a capacidade de arrancar para a frente, travar em T e deslizar para trás com os patins paralelos, recorrendo ao apoio da parede. Por fim, os alunos nº

2 e 11 foram capazes de realizar todos os elementos definidos para a aquisição do nível Introdução, excetuando os oitos para trás e a curva com os pés paralelos.

A patinagem foi uma disciplina em que praticamente todos os alunos enfrentaram dificuldades consideráveis, sobretudo devido à experiência limitada nessas atividades. Assim, esta modalidade foi identificada como área prioritária para a etapa seguinte, com o objetivo de proporcionar maior suporte e oportunidades de aprendizagem aos estudantes.

No ténis de mesa, a maioria dos alunos evidenciou dificuldades significativas, especialmente no posicionamento adequado no centro da mesa e na capacidade de se deslocar rapidamente para retomar a posição inicial após cada batimento. Além disso, a utilização correta da pega clássica shakehand, com o uso adequado da face da raquete conforme a direção da bola (direita ou revés), também se revelou um desafio.

A maioria dos alunos que optaram pela modalidade de badminton demonstravam dificuldades técnicas na execução do serviço, essencial para o sucesso nestas modalidades. Observando essa limitação, foi implementado um exercício prático denominado “jogo do serviço”, concebido com o intuito de melhorar a precisão e eficácia do serviço entre os alunos. No desenvolvimento desta atividade, cada aluno recebeu cinco volantes, devendo realizar o serviço direcionado ao colega, que, por sua vez, tinha a responsabilidade de responder com um movimento de *clear*. O principal objetivo deste exercício era aperfeiçoar o serviço, ajustando-o para que o colega conseguisse realizar a resposta de modo fluido e eficiente.

Esta prática incentivava não só a melhoria técnica do serviço, mas também o entendimento e controlo da sua trajetória, promovendo uma interação colaborativa entre os pares. Dessa forma, o exercício integrava a prática do serviço com o contexto do jogo, proporcionando um ambiente de aprendizagem ativo e orientado para a aplicação prática das habilidades desenvolvidas.

Na ginástica de solo, verificaram-se as maiores discrepâncias entre os alunos. Alguns não conseguiram realizar os elementos do nível Introdução, especialmente os rolamentos. Já na ginástica de aparelhos, as dificuldades concentraram-se no minitrampolim, nomeadamente na marcação da figura e na receção equilibrada no solo, bem como na barra fixa.

No que toca à dança, abordou-se o merengue, uma vez que a maioria dos alunos já o tinha praticado no ano letivo anterior. No geral, a turma conseguiu acompanhar a coreografia ao ritmo da música, mas enfrentou desafios na expressão corporal e na

sincronização com o ritmo. Além disso, observou-se uma relutância dos alunos do género masculino em relação à disciplina. Esta situação evidenciou a necessidade de repensar a abordagem pedagógica da dança, tornando-a mais inclusiva e atrativa para todos. Para tal, recorreu-se a metodologias inovadoras, como o envio de vídeos com as coreografias para que os alunos pudessem familiarizar-se previamente com os passos em casa. Esta estratégia revelou-se bastante positiva, pois permitiu que se sentissem mais confortáveis durante as aulas.

No atletismo, foram abordadas todas as matérias do nível I e, de um modo geral, quase nenhum aluno apresentou dificuldades, à exceção dos alunos nº 3, 6 e 14, cujas dificuldades estavam essencialmente relacionadas com a coordenação motora, o que dificultou a obtenção do nível. No entanto, demonstraram grande esforço e puderam, ao longo do ano, atingir o sucesso.

Com base nas diversas abordagens utilizadas para avaliar as competências dos alunos nesta fase, foi possível identificar aqueles com desempenho crítico em várias matérias, bem como os que apresentavam algumas dificuldades e, ao mesmo tempo, os alunos facilitadores (Apêndice XIV). Importa esclarecer que a identificação dos alunos facilitadores não se baseou apenas no domínio das habilidades nas matérias referidas, mas também no nível de relacionamento positivo com os colegas e na capacidade de cooperação. Estes alunos foram utilizados como referência para a formação de grupos na etapa seguinte.

Relativamente aos testes FITEscolas, inicialmente o DEF apenas avaliava 5 testes, na qual os outros não eram sequer realizados. Deste modo, em articulação com o DEF, o grupo de estágio propôs que fossem realizados todos os testes do FITEscola, tirando o teste da milha, argumentando com artigos científicos que haveria melhores resultados no teste do vaivém, assim como na vertente da realização do teste, em que geralmente quem acaba primeiro “ganha” em qualquer outro tipo de corrida ou competição, dando uma outra forma de pensamento e perspetiva sobre o teste, principalmente em raparigas, onde estas diferenças são claramente mais acentuadas de um teste para o outro.

Deste modo, após a aplicação dos testes FITEscola, fiquei surpreendido com os resultados da turma, pela negativa, pois nenhum dos alunos conseguiu estar dentro da zona saudável de aptidão física em todos os testes (Apêndice XV e XVI). O foco da turma passa claramente pela velocidade, agilidade, força superior e o teste de aptidão aeróbia, precisamente o teste de vaivém. Após o término da primeira etapa de lecionação, entramos numa nova etapa, na qual se procura trabalhar dentro das

matérias que os alunos apresentam maiores dificuldades. Partindo da avaliação inicial feita na 1ª etapa de lecionação, defini prioridades para os alunos tendo em conta as necessidades e dificuldades que apresentaram durante a avaliação inicial, na qual defini objetivos específicos para cada aluno da turma.

1.2. 2.ª Etapa – Prioridades

Após a 1ª etapa, foi necessário projetar a etapa das prioridades, um momento de grande importância, pois foi nesta fase que se definiram as matérias prioritárias para cada aluno e para a turma. Esta seleção foi realizada com base na Avaliação Inicial (AI). O objetivo foi selecionar, de forma eficaz, os conteúdos que proporcionariam a maior melhoria e crescimento dos alunos, tanto individualmente como em grupo, maximizando o desempenho e desenvolvimento que esta disciplina pode oferecer.

Dado que nenhum aluno é igual, a missão do professor revelou-se fundamental na determinação de estratégias para otimizar o desenvolvimento de cada estudante. Esta dinâmica exigiu um estudo prévio, pois garantir o crescimento de todos os alunos requereu uma abordagem adequada a cada contexto, incluindo a organização de grupos, explicações diferenciadas, gestão de aula e adaptação da aprendizagem às necessidades específicas de cada aluno, aspetos cruciais para um processo de aprendizagem eficaz (Bom et al., 1992).

O planeamento por etapas permitiu-me abordar diversas matérias numa única aula, focando-se na individualidade dos alunos em vez de adotar um ensino massivo. Assim, os alunos com mais dificuldades dedicaram mais tempo às matérias onde apresentavam fragilidades, enquanto os alunos mais aptos ajudaram os colegas, ao mesmo tempo que trabalhavam em grupos com o mesmo nível de competência.

Tal como Onofre (2013) refere, para manter os alunos motivados, é essencial evitar tarefas demasiado exigentes e difíceis numa fase inicial. Pelo contrário, deve-se identificar, dentro das dificuldades individuais, aquelas em que o aluno tem maiores possibilidades de superação, garantindo êxito e resultados satisfatórios.

Assim, os objetivos definidos foram:

- (I) Os alunos nº 3,6,8 e 14 participam mais na aula.
- (II) Os alunos referência (nº 2,5,11 e 15) colaboram e cooperam com os colegas
- (III) Aumentar os ciclos de feedback.
- (IV) Todos realizem remate em salto Andebol,
- (V) Os alunos nº4 e nº5 cumpram nível I no Basquetebol

- (VI) Os alunos 3, 8, 9 e 16 se desloquem para o ponto de queda da bola no voleibol.
- (VII) A aluna nº 11 cumpra o nível I da Ginástica de Solo, combinando em sequência a cambalhota à frente, atrás, passagem por pino e roda.
- (VIII) Todos cumpram o passo básico na Dança Social Foxtrot e Rumba Quadrada.
- (IX) Todos cumpram nível I no Merengue Line Dance
- (X) Os alunos nº 3, 6, 9 e 14 cumpram parte do nível Introdução da Patinagem, arrancando para a frente, esquerda e direita, travar em “T” e deslizar de “cócoras”.
- (XI) Os alunos nº 3,6,8,9,11 e 14 cumpram 70% do valor de referência da ZSAF no teste vaivém.

Esses objetivos foram traçados para serem alcançados até ao final desta etapa, marcada para o dia 20 de janeiro, incentivando um progresso contínuo e direcionado. Dessa forma, cada aluno teria um percurso adaptado às suas necessidades individuais, promovendo uma aprendizagem mais eficaz e orientada para o desenvolvimento das competências essenciais. (Apêndice XVII). Assim, elaborei um quadro na qual demonstra quais os alunos com prioridades nas matérias, indicando qual o problema identificado e apresentando exercícios que trabalham essas mesmas prioridades, que se pode consultar no (Anexo 7).

O docente necessita de dedicar especial atenção aos alunos com maiores dificuldades, pois esse cuidado é essencial para aumentar a motivação e o empenho dos estudantes com menor nível de proficiência (Fenanlampir et al., 2021). A abordagem personalizada pode contribuir significativamente para o progresso desses alunos.

O contributo dos professores nesta didática é fundamental uma vez que se cria uma relação mais forte de acompanhamento e apoio diante das dificuldades enfrentadas. Considerei que o contexto de aprendizagem heterogêneo promove melhores relações, maior interdependência por parte dos alunos na realização das tarefas de aula e assim melhores desempenhos nas aulas.

Neste sentido, como já referi acima, decidi considerar a formação de grupos de forma heterogênea na maioria dos casos devido às qualidades e competências da turma, mas também, por vezes, formei grupos de forma homogênea, na qual os alunos mais aptos também têm mais oportunidades de se envolver no contexto mais complexo, sendo colocados em situações e exercícios com outros níveis de exigência, com outros alunos que também se enquadram no nível de ensino destes alunos e de certa forma se tornam situações de aprendizagem mais difíceis e desafiantes. Posto isto, os alunos mais aptos

terão uma maior responsabilidade e serão imprescindíveis para a aprendizagem dos alunos menos competentes, assim como serão também colocados em contextos promotores das suas aprendizagens.

O planeamento por etapas leva sempre em conta as necessidades de cada aluno (Inácio et al., 2014). As unidades didáticas desenvolvidas para a turma focam-se essencialmente nestas premissas, onde a formação de grupos é crucial para o bom funcionamento dos exercícios assim como a interação dos alunos nos mesmos são base da aprendizagem e desenvolvimento nas aulas. Esta perspetiva vai ao encontro da necessidade que cada aluno tem, ou seja, um aluno que tenha como maior necessidade o serviço no badminton, então significa que este mesmo aluno irá passar mais tempo em situações de jogo de serviço, por exemplo, em comparação com outro aluno.

A construção das unidades didáticas foi realizada de acordo com a disponibilidade dos espaços de aula, respeitando as orientações do roulement da escola, que consistiam em dois campos exteriores e um ginásio com materiais variados e específicos para determinadas modalidades. Considerando que o roulement implementa uma rotação semanal dos espaços de aula e seguindo as diretrizes estabelecidas pelo GEF no início do ano letivo, observou-se uma limitação na lecionação de alguns conteúdos. Esta restrição deve-se ao facto de os espaços apresentarem polivalência relativa, o que obrigou a uma distribuição específica de conteúdos por espaço (Apêndice I).

De acordo com Inácio, G., et al. (2014), “esta é uma das vantagens do plano por etapas, que possibilita que, independentemente dos locais onde ocorram as aulas, estas sejam sempre multidisciplinares, evitando que o espaço restrinja ou defina os conteúdos a serem lecionados”. Embora o planeamento por etapas ofereça essa vantagem de adaptabilidade, o contexto escolar em que me insiro impõe desafios significativos. Na prática, torna-se inviável abordar todos os conteúdos em todos os espaços, gerando uma descontinuidade no ensino.

Para modalidades como basquetebol, ginástica no solo, voleibol e dança, a flexibilidade dos espaços permitiu uma utilização mais ampla, possibilitando a realização destas atividades em qualquer um dos espaços disponíveis. No entanto, apesar dessa flexibilidade, a limitação física dos espaços de aula tornou-se evidente, apresentando um obstáculo à continuidade e coerência pedagógica no processo de ensino.

Esta problemática mostra que apenas algumas matérias podem ser lecionadas em espaços específicos. Essa restrição impacta diretamente a continuidade de aprendizagem, limitando o número de repetições que os alunos podem realizar no contexto de cada unidade didática. Por exemplo, a prática de ténis de mesa não pode

ocorrer semanalmente, o que resulta em desvantagens para os alunos que necessitam de um treino regular e consistente nesta modalidade para progredirem no processo de aprendizagem, assim como a ginástica de aparelhos, patinagem, badminton entre outras.

Embora esta dificuldade, propus ao DEF a realização de aulas conjuntas, onde a troca de alunos sugeria uma formação de grupos distinta, com o intuito de facilitar a realização dos exercícios propostos e adequados aos alunos em questão. Assim, considerei que a interação entre os alunos poderia proporcionar uma oportunidade única de aprendizagem, onde os menos competentes poderiam beneficiar da ajuda dos mais aptos (Vygotski, 1978).

Procurei sempre dar preferência a situações de jogo, recorrendo a abordagens mais analíticas apenas quando necessário, sendo sempre crucial adequar os exercícios ao nível de ensino dos alunos. No que diz respeito ao ensino dos JDC, decidi realizar, na grande maioria da minha intervenção pedagógica para esta etapa, situações de jogo reduzido com foco na superioridade numérica ofensiva. Abordei esta vertente uma vez que o aumento do número de jogadores em situação ofensiva permite ao portador da bola ter mais tempo, espaço e menos pressão adversária para poder decidir a jogada com maior critério.

Logo, relativamente ao basquetebol e andebol, uma vez que os alunos apresentaram dificuldades quanto à desmarcação, a formação de grupos de trabalho visava a utilização de alunos facilitadores com alunos com dificuldades, deixando os alunos críticos a atuarem como “jokers”, instalando também no jogo condicionantes que permitam a passagem da bola muitas vezes para os jokers, de modo a que estes se mantenham em jogo, aumentem a sua participação e fazendo também com que os alunos mais aptos sejam no fundo, “orientadores” dos alunos com maiores dificuldades. Para colmatar esta dificuldade sentida, a utilização da forma jogada 3x3 com joker, sem drible, onde apenas os jogadores sem bola teriam liberdade para se movimentarem e procurarem uma linha de passe, foi crucial para o desenvolvimento e melhoria dos alunos.

Sabendo que a desmarcação é um dos pilares para um jogo coletivo bem-sucedido, seria fundamental resolver essa nuance o mais rapidamente possível. Segundo Tavares et al. (2006), a desmarcação permite que os jogadores criem espaço para si próprios e para os companheiros, favorecendo a fluidez do jogo e a criação de situações ofensivas.

Na mesma turma, alguns alunos apresentaram dificuldades tanto no lançamento da passada como no remate em salto, então, decidi realizar situações de 2x1 em defesa

passiva, facilitando a ação do jogador ofensivo e neste caso específico, como destacam Costa, Garganta e Greco (2009), as situações de superioridade numérica oferecem ao jogador com a posse de bola mais tempo e espaço, facilitando assim a tomada de decisão e aumentando a eficácia das suas ações. Essa vantagem numérica permite ao portador da bola executar o gesto técnico com maior rigor e sucesso, pois tem mais oportunidade de avaliar e reagir às opções disponíveis no jogo.

Neste tipo específico de exercício, realizei-o em vagas de modo a dar também importância à parte da capacidade aeróbia, pois nos testes FITescolas, foi um dos testes com maior dificuldade de realização.

De acordo com Quina (2009), “a organização em vagas permite uma maior intensidade na realização dos exercícios.” Observou-se ainda que esta estrutura de organização facilita ao professor o controlo sobre o exercício, possibilitando-lhe uma presença mais efetiva para realizar ajustes e modificações em tempo real, além de permitir um feedback mais imediato e detalhado aos alunos. Esta metodologia foi implementada em várias áreas de conteúdo, com o objetivo de promover o progresso individual dos alunos.

De seguida, no que toca à prática da ginástica no solo, a utilização de progressões pedagógicas visou ser de muita importância para a aluna nº11, uma vez que a mesma tinha dificuldade no alinhamento dos segmentos aquando da realização da roda. A aluna não tinha dificuldades em fazer os rolamentos nem a subida para pino, mas quando se pretendia que saísse em rolamento à frente após subida para pino, sentia dificuldade em enrolar o corpo. A estratégia utilizada foi colocar um plano inclinado para que facilitasse essa etapa.

No que toca à patinagem, decidi utilizar circuitos que promovessem a exercitação de deslizamentos, realização de 8's nos cones e travagens em T após aceleração com ajuda de um colega.

Dessa forma, apresento o planeamento delineado para esta segunda etapa, que foi construído com base na avaliação inicial e adaptado para responder às necessidades identificadas nos alunos durante a primeira etapa de ensino, designada como etapa de prognóstico (Apêndice XVIII).

Área da aptidão física

Tendo em conta os resultados obtidos na avaliação inicial nesta área, rapidamente percebi que grande parte dos alunos não estavam dentro da zona saudável de atividade, no que toca aos testes realizados. Deste modo, percebi que os alunos tinham resultados menos bons nos testes relacionados com a aptidão aeróbia, com a velocidade e

agilidade. Cerca de 75% dos alunos não estavam dentro da zona saudável de atividade física, tendo em conta o seu género e idade, no teste de aptidão aeróbia, 58,3% dos alunos também não conseguiu chegar aos níveis mínimos no teste de agilidade, assim como 91,6% dos alunos não atinge a zona saudável no teste de velocidade.

Sabendo isto, considerei como prioridade nesta etapa os testes acima referidos, pois a maioria dos alunos precisava de melhorar neste sentido. Optei por realizar aquecimentos que procurassem trabalhar a velocidade e agilidade, através de manipulação de objetos em simultâneo com tarefas de velocidade de reação. No que toca ao desenvolvimento da capacidade aeróbia, Mitchell, Sproule e Chapman (1958), citados por Meredith e Welk (2010), afirmam que a relação entre o sistema respiratório e o sistema cardiovascular é fundamental, pois caracteriza uma capacidade essencial para a saúde. Já Blair et al. (1989), citado por Meredith e Welk (2010), afirmam que uma excelente aptidão aeróbica está fortemente associada a uma considerável redução nos casos de mortalidade e aos riscos de doenças como diabetes, hipertensão e obesidade, destacando sua importância para a saúde geral.

Para que os alunos conseguissem cumprir as tarefas e desenvolver as suas capacidades aeróbias, realizei tarefas adequadas a cada grupo de alunos, tendo em conta as suas necessidades a trabalhar. Assim, com o intuito de priorizar o desenvolvimento cardiovascular dos alunos através destas tarefas, considerei fundamental que os alunos tivessem em cada aula um período específico para o aperfeiçoamento das mesmas.

Nesse sentido, a realização de 2 sessões semanais como foco específico na aptidão aeróbica, demonstram ser suficientes para o desenvolvimento dessa capacidade nos alunos (Baquet, Van Praagh e Berthoin, 2003). Segundo estes autores, para que haja efetivamente uma melhoria significativa neste parâmetro, deve haver espaço para a realização destas atividades nas aulas com duração entre 5 minutos a 1 hora.

No entanto, as atividades referentes ao desenvolvimento e melhoria da capacidade aeróbia devem ser realizadas com uma intensidade entre 70% a 89% da frequência cardíaca máxima, entre 10 a 40 minutos (Santos et al., 2021). Neste sentido, foquei-me em procurar atingir intensidades representativas dos intervalos referidos, nas diversas modalidades trabalhadas em aula, realizando exercício em formas de organização como as vagas, por exemplo.

Deste modo, identifiquei como casos prioritários os alunos n.º 3, n.º 6, n.º 8, n.º 9 e n.º 14 pois em grande parte dos testes apresentam resultados na qual não atingem a zona saudável de AF. Para combater esta falta de capacidade aeróbia por parte destes

alunos, decidi utilizar os JDC como um meio impulsionador da mesma. Os exercícios de superioridade numérica ofensiva tinham por base a organização em vagas, o que fazia com que os alunos tivessem de percorrer mais terreno para alcançarem a baliza.

Dessa forma, foi implementada uma estratégia de formação de grupos heterogêneos, reunindo alunos mais aptos e competentes, capazes de colaborar uns com os outros, com colegas menos competentes. O objetivo era que os alunos mais competentes funcionassem como estímulo e apoio para os restantes, incentivando-os a superar as suas próprias limitações.

No entanto, o número de alunos na turma representou uma limitação para a variabilidade desses grupos, resultando frequentemente em composições semelhantes. Em resposta a essa questão, foi enfatizado que todos os alunos desenvolvessem a capacidade de trabalhar e colaborar eficazmente, independentemente do grupo em que estivessem inseridos. Através de conversas com os alunos e de exercícios e jogos cooperativos, essa competência foi gradualmente aprimorada, e observei que a dificuldade inicial foi sendo superada ao longo do tempo.

Considerando a presença reduzida de alunos na turma, em certos momentos tornou-se necessário que todos participassem de todas as atividades para viabilizar a realização dos jogos e exercícios propostos nas UD's. Essa foi uma solução que encontrei para contornar a limitação de discentes, dado que, nesta altura, ainda não estava implementada a proposta de utilização de turmas contíguas, aguardando ainda o compromisso formal dos professores com essa prática.

Assim, foi possível observar um progresso significativo na cooperação e na entreajuda, que se refletiu no aumento do empenho e do sucesso dos alunos na execução das tarefas de aula. Esse sucesso nas atividades, aliado ao sentimento de superação, contribuiu para um aumento da motivação e vontade de se superarem. Assim, concluí que a escolha do conteúdo é crucial para que o foco e o empenho na tarefa sejam adequados. Cvejić et al. (2019) destaca a importância de selecionar cuidadosamente o conteúdo de modo a promover o envolvimento ativo e o esforço adequado dos alunos. A escolha adequada dos temas e atividades contribui para que os alunos se dediquem de maneira mais eficaz ao processo de aprendizagem, favorecendo o desenvolvimento das suas capacidades.

Área dos conhecimentos

Nesta etapa, dei continuidade ao trabalho feito na primeira etapa. Deste modo, selecionei a temática do doping e dos riscos associados à saúde como a matéria

prioritária a desenvolver, uma vez que foi nesta área que os alunos demonstraram ter menos conhecimento. Posto isto, lecionei este tema através de aulas expositivas, com o auxílio do PowerPoint.

Ao longo das aulas, trouxe também alguns artigos notícias colocadas em jornais sobre este assunto para os alunos, em grupo, discutirem e elaborarem um pequeno texto sobre o assunto.

Os alunos, para a avaliação da área dos conhecimentos, realizaram uma ficha sobre um documentário que foi visualizado em aula, que tinha como principal objetivo a análise prática dos efeitos do doping a longo prazo em atletas que o utilizavam assim como os mais variados métodos de concessão deste tipo de estupefacientes. Esta ficha foi elaborada em conjunto com o restante grupo de estágio, tendo sido validade primeiramente pela orientadora de estágio.

1.2.1. Balanço 2.^a Etapa

A 2.^a etapa foi planeada com base na informação recolhida da etapa inicial e é uma etapa crucial, dado que me permite avaliar se os objetivos estipulados face ao meu planeamento foram exequíveis e adequados.

Assim, consegui observar algumas melhorias tanto a nível físico como comportamental, podendo este facto ser comprovado pelas melhorias ao nível da compreensão técnico-tática nos JDC assim como numa maior facilidade de execução de diversos elementos nas outras modalidades.

Relativamente à participação definiu-se como objetivo que os alunos nº 3, 6, 8 e 14 participassem mais na aula e fossem mais ativos, tendo sido cumprido por todos. Uma vez que na maioria das aulas foi priorizado o trabalho através de grupos heterogéneos, de forma que os alunos com mais capacidades (nº 2, 5, 11 e 15) ajudassem os que tinham mais dificuldades, foi notório este tipo de trabalho pois os alunos definidos como facilitadores mostraram-se disponíveis e contribuíram para que tal, sobretudo nos JDC. Contudo, observei que alguns alunos realizavam gestos técnicos errados e comentavam que “sempre tinham feito assim”. Ora, isto reflete uma má aprendizagem e uma repetição excessiva do mesmo erro técnico. Neste sentido, se a repetição for constante e não houver por parte do agente de ensino uma correção concreta, tornar-se-á uma limitação e uma dificuldade existente na aprendizagem do aluno.

Na turma, o aluno 3 e a aluna 8 insistiram em fazer o lançamento na passada com o ritmo errado e a aluna 6 que não driblava porque tem medo de perder a bola. Considerei,

assim que estes alunos (3 e 8) necessitavam de continuar a realizar exercícios de superioridade numérica ofensiva perto do cesto, de modo a promover maior número de lançamentos na passada de modo a interiorizarem a técnica correta e a aluna 6, em contexto de jogo poderia driblar sem que lhe roubassem a bola, por exemplo em defesa passiva com ela. Estes exemplos, mostraram que foi necessário mais tempo para consolidar o conhecimento, obrigando a um reajuste na planificação, dando então mais tempo a estes alunos nestes exercícios. Relativamente à leção do basquetebol, a utilização do jogo 3x3+J, demonstrou ser muito útil para a desmarcação à distância de passe, uma vez que os alunos nº4 e nº5 conseguiram ultrapassar essa dificuldade.

Considero que apesar de se manter a base fundamental do jogo, dentro do mesmo deve haver objetivos e condicionantes diferentes para os alunos em questão, pois nem todos têm as mesmas necessidades e dificuldades. Relativamente aos alunos com dificuldade na desmarcação, inicialmente não havia drible no jogo para forçar a movimentação dos alunos e assim que começavam a perceber o que era o objetivo, começava a introduzir o drible novamente.

De modo geral, os alunos com mais dificuldades na desmarcação, conseguiram melhorar significativamente. Neste sentido, de modo a dar continuidade ao ensino do basquetebol, fui colocando os alunos mais aptos para a aprendizagem do passe e corte e reposição. Estes conteúdos foram definidos como prioritários para este grupo específico de alunos.

Quanto ao voleibol, percebi que, no contexto geral da turma, alguns alunos apresentaram uma evolução significativa na fase das prioridades, o que possibilitou a progressão para níveis de jogos e formas mais competitivas e complexas. Com exceção das alunas nº3 e nº6, os restantes conseguiram superar as suas dificuldades quanto ao deslocamento para o ponto de queda da bola, podendo assim integrar outros exercícios com outros alunos, dando continuidade à sua aprendizagem. Gradualmente, observei que os alunos estavam mais confiantes e aptos a executar as práticas do jogo de voleibol. Realço que os alunos nº11 e nº15 conseguiram alcançar o nível I no voleibol, dando início ao trabalho direcionado para obtenção da parte do nível E.

Fazendo uma análise relativamente às situações de aprendizagens, reparem que a situação 2+2 tinha bastante sucesso comparativamente ao jogo 2x2. Conclui que a situação 2+2, havendo cooperação de ambas as equipas, se tornava mais fácil de atingir a dinâmica dos 3 toques, uma vez que os alunos tinham o mesmo interesse em manter a bola no ar e passá-la pela rede de modo a facilitar a receção do colega e dar continuidade ao jogo.

Alguns alunos demonstravam também dificuldade na colocação dos dedos para os toques de sustentação. Neste sentido, como é uma situação que necessita de ser tratada com urgência, realizei alguns exercícios analíticos, pois estes erros técnicos não conseguiam ser solucionados em contexto de jogo. Para tal, também foram estabelecidas metas, onde o aluno devia manter a bola no ar durante 10 toques, com a técnica de toque de dedos.

Quanto ao andebol, procurei manipular algumas condicionantes do jogo, nomeadamente o espaço, os jokeres e introduzi defesa passiva de modo a facilitar o remate em salto. Sempre que o número de jogadores aumentava durante a fase inicial de aprendizagem de cada momento do jogo, eu reduzia a área do espaço, e posteriormente, aumentava. Uma área de campo menor favorece uma melhor sustentação da bola e consolidação das técnicas, enquanto uma área maior promove um desenvolvimento mais tático (Guerra & Guerra, 2008).

Esse conceito sublinha a importância de ajustar o ambiente de jogo conforme os objetivos pedagógicos, onde espaços menores podem ser utilizados para focar em habilidades técnicas e espaços maiores para promover a compreensão estratégica do jogo.

Os alunos nº3 e nº6 não conseguiram realizar o remate em salto de forma correta, na qual terão de continuar a trabalhar e ficar mais tempo em exercício na tarefa para combaterem a dificuldade sentida. Os alunos nº4 e nº5 conseguiram alcançar os objetivos. Menciono que os alunos 2 e 15 conseguiram alcançar o nível I no andebol.

No contexto da ginástica no solo, a aluna nº11 alcançou os objetivos propostos antes do final da etapa e iniciou ainda na mesma, o trabalho para alcançar parte do nível elementar.

A aluna conseguiu ultrapassar a sua dificuldade de enrolar o corpo após a subida para pino, iniciando assim a aprendizagem do pino cambalhota, que se revelou bastante desafiante.

No que toca às raquetas, a aluna n.º 8, n.º 9 (ténis de mesa) continuam com dificuldades em realizar batimentos de Direita e a aluna n.º 11 teve um aumento no desempenho no badminton exponencial, uma vez que no início da segunda etapa não conseguia, de forma recorrente, fazer o serviço por baixo e neste momento consegue jogar 1x1 facilmente, percebendo as regras e o sistema de pontuação.

No que diz respeito à formação de grupos, optei por manter a estratégia de utilizar predominantemente a formação de grupos heterogêneos. No entanto, senti também que

estes alunos mais aptos, apesar de estarem a realizar um trabalho de interação e colaboração com os alunos de menor desempenho, não estavam a aprender os conteúdos indicados para o nível de ensino que se encontravam.

Neste tipo de organização, quando juntava alunos mais habilidosos com mais habilidosos e os menos competentes com menos competentes (grupos homogéneos) os mais aptos estavam a ser estimulados para darem o seu melhor e aprenderem com pessoas do mesmo nível ou melhores que eles. Isto vinha trazer um problema porque os restantes alunos não conseguiam realizar as atividades sem a presença de alunos de referência.

Esta situação foi muito importante para compreender que os alunos menos habilidosos ainda não conseguiam realizar as atividades sem os alunos de referência, indicando que estes ainda seriam cruciais para a progressão da aprendizagem dos menos competentes. No entanto, os alunos referência também necessitavam de receber outros estímulos, para que se sentissem motivados e interessados na aula, daí haver necessidade de equilibrar esta nuance com a formação de grupos heterogéneos. Neste sentido, a criação de grupos homogéneos é também benéfica para os alunos mais aptos, pois trabalhar com alunos de nível semelhante, fomenta a necessidade de superação e competitividade (Tomlinson, 2001).

Foi então que, em conversa com a OE, senti necessidade de ter mais alunos na turma. Decidi então reunir com os professores do GEF, aferindo quais os professores que tinham aulas nos mesmo espaço e ao mesmo tempo que eu e realizar aulas em turmas contíguas, de modo a facilitar a aprendizagem dos alunos e a formar grupos mais adequados às necessidades dos mesmos, tentando fazer com que estes momentos fossem mais estimulantes.

Esse resultado corrobora com Fenanlampir, Leasa e Batlolona (2021), que afirmam que a abordagem heterogênea é extremamente vantajosa, pois facilita a realização das tarefas para os alunos menos competentes. A diversidade de habilidades no grupo torna as atividades mais acessíveis, promovendo uma aprendizagem mais inclusiva e colaborativa. Essa dinâmica promove o sucesso e a aprendizagem dos estudantes que enfrentam maiores dificuldades. No entanto, é crucial não negligenciar a importância de criar condições estimulantes e desafiadoras para todos os alunos, inclusive os mais competentes”.

1.3. 3.ª Etapa – Progresso

Área das atividades físicas

O planeamento desta etapa (Apêndice XIX) foi desenvolvido com base nas informações obtidas na etapa anterior e teve como objetivo melhorar as capacidades e competências dos alunos, mas também consolidar as aprendizagens para que todos obtivessem sucesso à disciplina. Deste modo, mantive a incidência do ensino nas matérias que ainda eram consideradas prioritárias para alguns alunos e no progresso dos restantes. Esta etapa terminou em abril e constitui-se por 3 unidades didáticas.

Uma vez que os alunos, apesar de serem expostos aos mesmos exercícios e situações de jogo, nem todos interpretam o jogo nem têm a mesma perceção e velocidade de aprendizagem. De acordo com Onofre (2013), cada aluno é único, e suas características comportamentais e a velocidade com que aprendem podem variar consideravelmente. Posto isto, indo ao encontro do que tem sido a linha de pensamento ao longo do estágio, dei continuidade ao trabalho cooperativo e personalizado, uma vez que estas abordagens pedagógicas diferenciadas visaram atender às necessidades individuais de cada um, respeitando o ritmo e as características de cada estudante.

Ao possibilitar o foco contínuo nas matérias prioritárias ao longo do ano, o planeamento por etapas permitiu que alunos com mais desafios dedicassem mais tempo às áreas que necessitavam, enquanto os alunos mais proficientes podiam auxiliar os colegas por meio de grupos heterogêneos.

Além das aquisições de conhecimento, a formação desses grupos de trabalho impulsiona o cultivo de valores como respeito pela diversidade, inclusão e colaboração.

Sendo assim, para esta etapa defini os seguintes objetivos;

- (I) Aumentar a participação na aula dos alunos nº3 e nº6, através de desafios pessoais.
- (II) Aumentar a cooperação do aluno nº5 no contexto de jogo, nomeadamente no andebol.
- (III) Os alunos nº2, nº5, nº11 e nº15 iniciem o trapézio ofensivo em Andebol
- (IV) Os alunos nº3, nº6, nº9 e nº16 realizarem a dinâmica dos 3 toques, em contexto de jogo cooperativo 3+3.
- (V) A aluna nº11 atingir o nível E na ginástica no solo.
- (VI) Todos alcançarem nível I na dança social Rumba quadrada
- (VII) Todos aprenderem o passo básico na dança social ChaChaCha
- (VIII) Os alunos nº3, nº6, nº8, nº9, nº11 e nº14 atingirem 85% do valor de referência da ZSAF na capacidade aeróbia.

- (IX) Os alunos nº4 e nº5 alcançarem o nível E no mini trampolim e plinto na ginástica de aparelhos.
- (X) Os alunos nº 2, nº5, nº11, nº15, nº16 atingirem nível E em Badminton.

Posto isto, a utilização de turmas contíguas foi-se mostrando eficaz no âmbito da motivação, entreajuda e no clima de aula. Neste caso em particular, a formação de grupos acaba por ser heterogénea, na maioria dos exercícios que se aplicam no contexto desta turma. A promoção da qualidade de ensino e outras dinâmicas de grupo para a minha turma foram necessárias, pois os alunos nesta altura necessitavam de outros estímulos.

A ciência educacional aponta que os grupos heterogêneos demonstram um desempenho superior no processo de aprendizagem, o que foi observado durante a fase anterior de estudo (Feito, 2015). Esse desempenho pode ser atribuído à diversidade de habilidades e perspetivas presentes nos grupos, que favorece a troca de conhecimentos e a aprendizagem colaborativa. A formação e composição dos grupos são elementos cruciais para o desempenho e aprendizado dos alunos, optamos por criar grupos heterogêneos, visando que os alunos mais proficientes facilitassem e auxiliassem aqueles com habilidades menos desenvolvidas. (Heacox, 2001).

A necessidade urgente de “aumentar” o número de alunos na turma foi crucial para o desenvolvimento e continuidade do processo de ensino aprendizagem dos alunos, uma vez que a formação dos grupos se delineou eficiente, uma vez que promoveu maior socialização por parte dos alunos, encontrou-se grupos de trabalho focados nas necessidades de aprendizagem dos alunos e facilitou e agilizou todo o processo e divisão dos alunos pelos respetivos grupos.

Assim, a formação de grupos foi reajustada, de modo a entender quais os potenciais alunos capazes de se entreajudarem, trabalham de forma cooperativa e de certa forma terem espírito de equipa. Posto isto, a necessidade desta nova formação de grupos visou ser determinante para a continuidade do ensino.

No entanto, não podia concentrar-me exclusivamente nos alunos menos dotados, pois os alunos mais aptos também necessitam de estímulos adequados que promovam entusiasmo e desafios. Nesse sentido, esses alunos precisavam de ser organizados em grupos homogêneos, compostos por colegas com níveis de habilidade semelhantes, a fim de maximizar o seu potencial de desenvolvimento. O trabalho em turmas contíguas foi muito importante para a realização desta dinâmica. Esta abordagem proporcionou um ambiente mais favorável à aprendizagem, permitindo uma melhor adaptação às necessidades específicas dos alunos.

Após a avaliação da segunda etapa de lecionação e com base no trabalho realizado durante esse período, foram definidos objetivos específicos para os grupos de cooperação. Por exemplo, numa situação de 3+3, os alunos deveriam executar 6 transposições de rede sem que a bola tocasse no solo. Para as atividades competitivas, as metas foram estabelecidas com base no sistema de pontos. De modo geral, os alunos com maiores dificuldades apresentaram progressos ao longo da segunda etapa, o que justifica a continuidade do trabalho desenvolvido, especialmente no que diz respeito ao voleibol.

Tanto no andebol como no basquetebol, sinto que ainda existem situações como fixar o defesa, tomada de decisão e falta de desmarcação por parte de alguns alunos, na qual vou dar continuidade a situações de superioridade numérica ofensiva para que os alunos tenham maior sucesso nas tarefas e que aos poucos consigam desenvolver as capacidades pretendidas. Esta vertente teve como objetivo implementar maior facilidade na execução dos gestos técnicos, na qual se pretendia a uma automatização dos gestos específicos.

No entanto, pretendo mencionar que é por meio dessa automatização e assimilação das técnicas, juntamente com uma perceção precisa da tática do jogo, que o conjunto de ações como um todo conduz à aprendizagem dos princípios relacionados ao espaço de jogo, bem como às formas existentes. Para o andebol e basquetebol, onde as necessidades e dificuldades dos alunos tende a ser muito semelhante, nos exercícios de superioridade ofensiva, (de modo a dar mais tempo em posse de bola ao aluno) defini metas como a cada dez ataques, terem de finalizar com sucesso em sete deles.

Relativamente ao andebol, para os alunos mais aptos, iniciei o trapézio ofensivo em superioridade numérica ofensiva, tentando procurar o jogador solto para finalizar. Esta vertente começou a ser trabalhada quando se aplicaram aulas em turmas contíguas, uma vez que nesta vertente foi necessário outro reajuste na formação dos grupos, colocando alunos que evidentemente estariam aptos para trabalharem nesta etapa. Assim, coloquei os alunos nº2, nº5, nº11 e nº15 conjuntamente com alunos mais aptos nesta matéria da turma contígua, de modo a promover e a estimular a aprendizagem e o desafio. Todas estas abordagens foram realizadas em contexto de superioridade numérica de modo a aumentar o sucesso na tarefa.

Como mencionado acima, nesta dinâmica também deveriam finalizar com sucesso, sete vezes em dez tentativas para o caso de exercícios em igualdade numérica, ou seja, em situação de jogo 3x3, também defini metas como em 7 tentativas de corte e ataque ao cesto, tem sucesso se conseguir finalizar a jogada 5 dessas vezes. Neste sentido,

percebi de imediato que era muito ambicioso, tendo em conta o nível dos alunos, logo reduzi o número de tentativas, para cinco, na qual pretendia que conseguissem finalizar após corte, em três dessas cinco tentativas.

Relativamente às outras modalidades, como é o caso das raquetas, existiu uma possibilidade de agrupar alunos em grupos homogéneos, de modo a criar desafio a estes alunos e a estarem motivados nas aulas, podendo também ter a oportunidade de jogar contra alunos do mesmo nível ou de nível muito semelhante ao que estes apresentam. As metas definidas, para os alunos 3, 4, 6 e 8, que são alunos com mais dificuldades nesta modalidade, foram realizar 10 transposições do volante por cima da rede, em clear. Na fase inicial, foi complicado pois reparei que havia alguma debilidade ao nível do deslocamento para o ponto de queda do volante, na qual recuei um pouco na aprendizagem destes alunos de modo a consolidar este problema.

A solução que arranjei foi realizar exercícios fechados, no âmbito do jogo de serviço e resposta em clear. Após os alunos conseguirem concretizar estas situações fechadas, foi muito mais fácil atingirem as metas propostas. Para os alunos 2, 5, 11, 15 e 16, que se encontram a trabalhar para o nível E, as metas definidas passavam por finalizar, de forma intencional, em remate, 8 vezes em 10 oportunidades claras de pontuar. Apresentarei as prioridades que os alunos precisam de trabalhar assim como qual o problema identificado (Apêndice XIV).

De acordo com a Federação Portuguesa de Atletismo (2012), o atletismo deve ser integrado de forma transversal em toda a aula. Isto significa que, ao abordar este conteúdo, ele deve ser incorporado tanto na fase inicial, como preparação para a parte principal da aula, quanto na sua execução mais específica. Sabendo da importância do aquecimento para promover a mobilidade, aumentar a frequência cardíaca e elevar a temperatura corporal, foi necessário realizar exercícios de baixa intensidade no início, progressivamente aumentando a intensidade ao longo do processo de aquecimento.

Assim, exercícios voltados para a melhoria da técnica de corrida, de forma analítica, foram introduzidos na fase inicial da aula, seguidos por atividades de maior exigência, com o objetivo de preparar os alunos para a parte principal da aula.

Posteriormente, na parte principal, realizei exercícios para o desenvolvimento da velocidade. Tendo por base as recomendações da Federação Portuguesa de Atletismo, no que toca ao para o desenvolvimento da corrida de velocidade, procurei realizar estes exercícios no início da parte principal da aula, uma vez os alunos ainda não se sentiam cansados e assim a fadiga que pudesse existir era superficial, o que iria facilitar a realização das tarefas.

Para que a corrida de velocidade não fosse meramente considerada como “correr por correr”, decidi realizá-la em gesto de competição, sabendo que o desenvolvimento da velocidade está totalmente dependente do empenho e da vontade do aluno de melhorar. Para abordar os temas relacionados ao atletismo e ao desenvolvimento das capacidades condicionantes associadas, procurei incorporar abordagens lúdicas.

Penso que esta introdução do jogo em contextos de atletismo foi bastante positiva pois os alunos demonstravam empenho e a vontade de realizar estas atividades. O atletismo é frequentemente excluído das aulas de Educação Física devido à monotonia e à falta de interesse que a prática desperta nos alunos. Essa percepção pode afetar a implementação do atletismo nas aulas, evidenciando a necessidade de estratégias pedagógicas que tornem a disciplina mais envolvente e atrativa para os estudantes.

Logo, sabendo que o atletismo é uma modalidade em que os alunos perdem rapidamente o interesse e demonstram pouca vontade, como referi acima, a estratégia que utilizei passou por realizar formas jogadas, com objetivos e pontuação diferenciada de modo a tentar estimular os alunos para que se sintam mais à vontade e com uma melhor relação modalidade.

De modo a enquadrar aquilo que pretendo fazer ao longo desta etapa, apresento o plano desta 3.^a etapa, que tenta ir de encontro daquilo que os alunos mais precisam de melhorar, no âmbito das suas aprendizagens e dentro do que tem vindo a ser realizado por eles. Este plano (Apêndice XIX) visou trabalhar os problemas e as necessidades que os alunos apresentam, uma vez que o objetivo passa pelos alunos conseguirem ultrapassar estas dificuldades de modo a estarem mais aptos para trabalharem as outras dinâmicas associadas ao nível E, nas modalidades escolhidas por cada elemento.

Área da aptidão física

A área da aptidão física continuou a ser prioridade para todos os alunos, uma vez que não houve nenhum aluno que obtivesse todos os testes do FITEscola na ZSAF. Neste sentido, ao longo da 2.^a etapa, a aptidão física esteve sempre presente em todas as aulas, sendo esta trabalhada na maioria das vezes em situações jogadas, lúdicas e que promovessem motivação e empenho dos alunos para a participação nas mesmas.

Assim, conduzi uma avaliação mais detalhada nesta fase, focalizando particularmente na capacidade aeróbica, força dos membros superiores e agilidade, com o objetivo de avaliar o impacto das metodologias e práticas aplicadas. Estes testes foram aqueles em que os alunos demonstraram maiores dificuldades no que toca a alcançar a ZSAF, sendo clara a existência da maior taxa de insucesso se refletir no teste do vaivém, onde

a mais de 50% da turma não atinge os níveis mínimos no mesmo. De modo a tentar colmatar esta problemática identificada, procurei, através dos JDC e dos jogos pré desportivos, utilizar exercícios em vagas, promovendo um movimento constante de modo a intercalar as intensidades e os níveis de esforço dos alunos, ao longo do exercício. Juntamente, com o intuito de aumentar a intensidade dos exercícios, utilizei uma estratégia em que, para o mesmo número que alunos, vou aumentando o espaço de jogo.

Deste modo pretendo que os alunos, para conseguirem realizar a mesma tarefa ou jogarem o mesmo jogo, precisem de percorrer um maior espaço para terem sucesso, aumentando assim um trabalho conjunto entre a aptidão aeróbia e o que se pretende desenvolver nos JDC.

Ao realizar exercícios que promovem um desenvolvimento da força, decidi não realizar os mesmo de modo analítico, ou seja, considerei que seria mais produtivo para os alunos integrá-los nos circuitos que já eram realizados para trabalhar outros conteúdos da aula. Neste sentido, em vez de criar momentos novos para o trabalho de força, iria integrá-los dos restantes conteúdos de aula, de forma a não criar um momento isolado e que fosse um fator para a desmotivação para os alunos. De acordo com Ughini et al. (2011), o progresso educacional deve incorporar de maneira consistente o aspeto emocional dos alunos. Essa abordagem destaca a importância de considerar não apenas o desenvolvimento cognitivo, mas também o emocional, para garantir uma aprendizagem mais holística e eficaz.

Percebi que quando os alunos estavam mais motivados e consideravam importantes a realização do trabalho de força, participavam de forma mais ativa e apresentavam melhor desempenho nesse contexto. Nesse sentido, introduzi exercícios predominantemente pliométricos, alinhados com as atividades desenvolvidas no atletismo. A inclusão do treino pliométrico revelou-se uma vantagem para aprimorar a força explosiva dos alunos, permitindo melhorias no treino de velocidade e na rapidez de reação. Esse tipo de treino é altamente especializado em ações musculares rápidas e potentes, envolvendo uma sequência de ações excêntricas, isométricas e concêntricas que favorecem uma saída concêntrica mais ágil.

Segundo as diretrizes da ACSM (2019), sempre que existisse um trabalho com foco neste trabalho pliométrico, os alunos iniciantes deveriam realizar entre 2 a 4 exercícios, entre 8-10 repetições, com uma intensidade baixa. Neste sentido, tive a preocupação de criar exercícios e situações que promovessem estas indicações e sugestões.

Área dos conhecimentos

De acordo com os resultados obtidos na avaliação da área dos conhecimentos no período anterior, esta foi uma área em que a maioria dos alunos apresentaram resultados positivos e aqueles que não alcançaram a nota positiva, foi porque não realizaram as tarefas propostas. Desta forma, procurei dar continuidade às aprendizagens que vinham a ser desenvolvidas ao longo do ano, seguindo sempre o que estaria definido pelas aprendizagens essenciais. Deste modo, para aqueles alunos que não conseguiram alcançar a positiva, irei rever esta matéria e aplicar novamente a avaliação definida de modo que todos os alunos consigam alcançar uma nota positiva. Será introduzida uma nova temática relativamente às doenças e lesões associadas à prática de EF e que doenças e lesões se podem evitar relativamente à prática de EF.

1.3.1. Balanço 3.ª Etapa

A 3ª etapa ocorreu entre a metade do segundo período e parte do terceiro período, buscando avançar de maneira evolutiva e progressiva nos conteúdos previamente abordados, além de introduzir novos temas, tanto na dança como no atletismo. Na formação de grupos, optei por manter predominantemente a estratégia de grupos heterogêneos.

Apesar de maioritariamente ter sido a estratégia utilizada na maioria das aulas, de modo a motivar os alunos mais aptos, em algumas aulas também formei grupos homogêneos, não só para dar um pouco mais de competitividade nas tarefas propostas em aula, assim como me permitiu aferir os níveis dos alunos, pois estavam a realizar os exercícios com outros alunos mais aptos.

Neste sentido, entendi que os alunos mais competentes deviam estar em grupos heterógenos para poderem ajudar os menos habilidosos a conseguirem alcançar os seus objetivos, mas devem também, para não perderem a motivação e o foco nas tarefas que lhes são atribuídas, estar a trabalhar com alunos do seu nível, pois só assim podem melhorar as suas capacidades e habilidades.

Relativamente aos jogos desportivos coletivos, observei que as estratégias aplicadas na sua grande maioria, surtiram efeitos positivos nos alunos. Quanto ao voleibol, destaco que os alunos nº9 e nº16, conseguiram alcançar o objetivo determinado para esta etapa, na qual foram por vezes entrando nos exercícios propostos. Os alunos nº2, nº11 e nº15, alcançaram parte do nível E no voleibol, ficando apenas o remate por trabalhar.

Quanto ao andebol, senti que alguns alunos tiveram melhorias significativas na compreensão e desenvolvimento técnico-tático do jogo. Apesar do número reduzido de

alunos, através de uma adaptação do jogo formal para um jogo de superioridade ofensiva 5x3 em transição, consegui averiguar se os alunos utilizavam a largura e a profundidade, que é um critério do nível E desta modalidade, se existia contacto físico, contra-ataques rápidos para transporem a linha que estava definida e se, em fase ofensiva, estavam em posição de “trapézio ofensivo”. Esta falta de alunos foi colmatada pela utilização de outros alunos de outras turmas, fazendo com que os alunos nº2, nº5, nº11 e nº15 conseguissem trabalhar, de forma continua e progressiva esta vertente necessária à aquisição do nível E. Tirando a aluna nº2, que não cumpriu todos os requisitos necessários para obter o nível E em andebol, os restantes alunos alcançaram esse nível.

Quanto ao basquetebol, os alunos nº4 e nº5 alcançaram o nível I e iniciaram o trabalho para obtenção do nível E. A estratégia utilizada viu-se bastante positiva, tendo sido notória a evolução dos alunos. Segundo Garganta (2009), as situações de superioridade numérica simulam as condições de jogo real e promovem a aprendizagem de estratégias de ataque, como o posicionamento e a movimentação coordenada da equipe, essenciais para o sucesso no jogo coletivo.

Com a presença do aluno n.º 4 e n.º 5 o jogo decorria com mais qualidade pois eram os alunos que tinham uma melhor leitura do jogo, que percebiam melhor e que tinham também mais facilidade em entender as dinâmicas necessárias para a consolidação dos níveis de aprendizagem. Para tal, querendo que os restantes tivessem mais qualidade no seu ensino da modalidade, optei por colocar sempre os alunos 4 e 5 em equipas separadas, e só podiam roubar a bola a eles mesmos, realizando trabalho de defesa passiva com os restantes alunos.

Tanto no badminton como no ténis de mesa, senti os alunos mais capazes e confiantes na realização das tarefas propostas em aula, uma vez que a maioria dos alunos conseguiu atingir os objetivos e as metas definidas para as tarefas. Focando mais no badminton que foi onde os alunos tiveram mais sucesso, a aluna n.º 11 teve um grande progresso ao nível do seu jogo, uma vez que tinha dificuldades no serviço e na precisão do batimento por cima (*clear*). Os alunos nº 2, nº5, nº15 e nº16 também alcançaram o nível E nesta matéria.

Relativamente à dança, todos os alunos conseguiram alcançar o nível I na dança social rumba quadrada, uma vez que a dança merengue line dance e foxtrot social já tinha sido alcançado e consolidada. Quanto ao ChaChaCha, a aprendizagem do passo básico foi alcançada por todos, exceto a aluna nº3, que não conseguiu sincronizar o passo básico com a música.

Quanto à ginástica de aparelhos, ambos os alunos alcançaram o nível E no minitrampolim, plinto e boque e apenas o aluno nº5 alcançou o nível E em barra fixa. Quanto ao aluno nº4, sentiu dificuldade na realização do rolamento à frente.

Quanto à ginástica no solo, a aluna nº11 conseguiu realizar, de forma isolada todos os elementos gímnicos referentes a este nível, no entanto, ainda demonstraram algumas dificuldades na realização da sequência final de nível E, não demonstrando ainda fluidez de movimento.

Pretendo mencionar também que foi nesta etapa que comecei a realizar também aulas em turmas contíguas, uma vez que a turma tinha numero reduzido de alunos e seria necessário a ajuda de alunos de outras turmas de modo a tentar melhorar o desempenho e os níveis de aprendizagem dos alunos da minha turma, utilizando os mesmos para formar novos grupos, criar exercícios mais adequados ao nível de ensino de cada aluno e também ser mais fácil a aferição de níveis e identificação de problemas mais críticos em situações de jogo formal.

A necessidade de implementação desta dinâmica era extrema, uma vez que neste momento senti que os alunos necessitavam de estímulos diferentes. Esta situação visou uma nova formação de grupos, mais adequados às necessidades e dificuldades dos alunos e o facto de haver um maior número de alunos permitiu também ir ao encontro das necessidades dos alunos referência, podendo haver mais dispersão destes alunos por outros grupos.

Esta perspetiva foi muito importante para mim enquanto estagiário, pois permitiu-me entender que a realização de aulas pode ser feita entre turmas, o trabalho colaborativo entre os professores também facilita este processo e fez-se perceber que as turmas não necessitam de ser fechadas a si mesmas, o que pode ser também um fator promotor de melhor relação entre alunos e mais estimulante e benéfico para o ensino aprendizagem dos alunos. Esta realização de aulas em turmas contíguas também foi importante para os alunos numa perspetiva de se empenharem mais e de se motivarem a eles próprios através dos alunos de outras turmas.

No que toca à área de aptidão física, ou seja, após a realização dos testes FITescola, reparei que os alunos tiveram melhorias significativas desde a última vez que realizaram os mesmos. Posto isto, parece que o trabalho realizado ao longo das etapas tem vindo a dar frutos aos alunos, uma vez que todos eles tiveram resultados bem mais positivos desta vez. Pretendo realçar que apenas os alunos nº3, nº6 e nº14 não conseguiram alcançar o objetivo pretendido.

No que diz respeito à aptidão física, conduzi uma avaliação mais detalhada nesta fase, focalizando especialmente na capacidade aeróbica, na força dos membros inferiores e superiores, e na velocidade. Isso se deve aos níveis e resultados obtidos nos testes FITEscola, onde os alunos demonstraram maiores desafios. Contudo, um dos testes na qual os alunos não apresentarem melhorias foi no teste da agilidade. Neste sentido, será uma vertente dos testes do FITEscola que terá de ser trabalhado, de modo que os alunos possam evidentemente melhorar o seu desempenho no mesmo, atingindo assim melhores resultados nos testes e sentirem-se mais próximos de alcançarem os objetivos para cada um deles.

1.4. 4.ª Etapa – Produto

Área das atividades físicas

A conclusão da etapa anterior foi um momento determinante no ano letivo, pois concretizou as projeções das aprendizagens dos alunos, refletindo-se na demonstração das competências desenvolvidas ao longo do ano nas diversas disciplinas.

Tendo em conta que o 3.º período tem uma duração mais curta, procurei otimizar o tempo e proporcionar oportunidades diferenciadas, ajustadas ao desempenho dos alunos. Para isso, adotei um modelo de aula semelhante ao da etapa anterior, privilegiando a flexibilidade na organização dos grupos. Defini uma estrutura assente em três áreas de trabalho, com o objetivo de criar contextos mais autênticos de avaliação, os quais serão detalhados posteriormente.

Relativamente à estrutura das aulas, mantiveram-se os princípios do ecletismo e da multilateralidade utilizado em todas as sessões (ME et al., 1992). Assim, garanti a existência de momentos distintos durante cada aula (inicial, fundamental e final). No entanto, nesta fase, nem todos os alunos passaram por todas as estações, uma vez que este período foi dedicado à consolidação das aprendizagens. Por essa razão, foi essencial que os alunos direcionassem mais tempo para as disciplinas em que estavam mais próximos de alcançar o sucesso.

. Portanto, nesta fase, foram estabelecidos os seguintes objetivos;

- (I) Os alunos nº3 e nº6 consigam realizar a dinâmica dos 3 toques e iniciem o remate em voleibol.
- (II) O aluno nº16 alcance o nível E no voleibol
- (III) Os alunos nº2, nº11, e nº15 consolidem o remate em voleibol, de modo a alcancarem o nível E
- (IV) A aluna nº2 consiga alcançar o nível E em andebol.
- (V) Os alunos nº4 e nº5 alcancem o nível E no basquetebol
- (VI) A aluna nº11 consiga realizar a sequência de nível E com fluidez de movimento.
- (VII) Consolidar as danças socias rumba quadrada e ChaChaCha
- (VIII) Os alunos nº3, nº6 e nº14 consigam alcançar a ZSAF no que diz que respeito ao vaivém
- (IX) O aluno nº4 realiza a sequência de nível E na barra fixa.
- (X) Os alunos nº 3, 6, 9 cumpram o nível Introdução da Patinagem.
- (XI) A aluna nº2 alcance o nível E na patinagem

Nesta etapa, a formação de grupos heterogéneos manteve-se a base da estrutura e organização da aula. (Apêndice XX). Esta abordagem, caracterizada por uma logística flexível na organização dos grupos, favoreceu um ambiente de interação, cooperação e entreajuda entre os alunos. A formação de grupos com colegas com quem os alunos não se sentem tão à vontade permite que estes desenvolvam competências de relacionamento e adaptação, criando rotinas de trabalho cooperativo, mesmo com colegas que não fazem parte do seu grupo habitual.

As situações de aprendizagem também seguiram uma lógica de ensino diferenciado, considerando os níveis de desempenho e as etapas de aprendizagem de cada aluno. Como mencionado anteriormente, a escolha pela heterogeneidade dos grupos é fundamental para promover a aprendizagem dos alunos, especialmente no contexto do desempenho coletivo nos JDC. Esse agrupamento permite que alunos com diferentes habilidades se ajudem mutuamente, o que facilita o desenvolvimento de competências tanto individuais quanto coletivas.

Não obstante, foi nesta fase em que a formação de grupos sofreu, em algumas situações, alterações significativas. Estas alterações passaram a enquadrar grupos de nível, de modo a aferir com qualidade as competências e habilidades adquiridas ao longo do ano. Tendo como objetivo avaliar o trabalho em turmas contíguas, trabalhar com alunos de outras turmas proporcionou uma dinâmica de motivação diferenciada e maior credibilidade nas avaliações de desempenho, pois, ao realizar atividades em contextos novos, com diferentes colegas, torna-se possível aferir com maior precisão, em colaboração com os professores das turmas envolvidas, se os alunos estão de fato no nível de aprendizagem adequado às suas necessidades.

Os alunos facilitadores, nesta altura (nº2, nº5, nº11 e nº15) estariam mais concentrados num trabalho de cariz homogéneo, de modo a consolidarem as aprendizagens necessárias para a obtenção do nível E. Já os restantes alunos da turma, foram colocados em grupos heterogéneos de modo a irem, com a ajuda de alunos mais aptos, alcançarem os seus objetivos e metas.

Este tipo de trabalho colaborativo revelou-se particularmente vantajoso para verificar se os alunos que estavam a trabalhar para o nível elementar em modalidades como voleibol, basquetebol e andebol demonstraram as competências necessárias no contexto do jogo para atingir o nível de ensino estipulado. A implementação de novas formações de grupo não apenas favoreceu o desenvolvimento físico e a melhoria no desempenho dos alunos, mas também teve um impacto significativo no nível social e

emocional dos alunos. A adaptação a diferentes contextos e a interação com colegas diversos aumentaram os níveis de motivação, foco nas tarefas e envolvimento nas atividades.

Na presente etapa, foquei-me na consolidação das aprendizagens, abordando e aprofundando os conteúdos de basquetebol, voleibol, patinagem (para os alunos n.º 2 e n.º 9), badminton e ténis de mesa, assegurando que os alunos consolidassem as competências-chave dessas modalidades.

Assim sendo, relativamente ao voleibol, situações como 4x4 ou 3x3 serão aquelas em que irei dar mais primazia. Nesta etapa, para os alunos mais aptos, o foco será remetido ao remate, no espectro ofensivo e à iniciação do bloco, no espectro mais defensivo. A gradual aproximação ao jogo formal tem como principal objetivo simular situações e acontecimentos que podem ocorrer durante o jogo real, oferecendo aos alunos a oportunidade de desenvolver competências relacionadas aos princípios fundamentais do jogo. Isso permite que os estudantes adquiram habilidades táticas e técnicas em contextos mais próximos da realidade do jogo, facilitando a compreensão e aplicação dessas competências em cenários práticos.

A inclusão de elementos do jogo formal na prática pedagógica também favorece a aprendizagem contextualizada, promovendo a transferência de conhecimentos para situações de jogo reais (Sadi, 2008).

Neste sentido, é imperativo que haja comunicação entre os elementos de equipa de modo a haver, de forma criteriosa, uma organização que facilite as ações de todos os colegas da equipa. Além disso, acredito que essas situações favorecem a necessidade de tomada de decisões.

Nesta etapa, os alunos mais aptos no voleibol iniciaram o remate em momento de jogo, pois outrora só o tinham realizado em contexto de exercício analítico, com o objetivo de adquirirem o gesto técnico primeiramente. Como afirma Guerra & Guerra (2008) “o remate em contexto de jogo enriquece o jogo ofensivo dos alunos, dando um cariz mais competitivo e objetivo”.

Foram definidas metas de aprendizagem tais como, para os alunos mais aptos, finalizarem de forma intencional, em remate, 5 dos 8 ataques e para os alunos menos aptos, realizarem 7 transposições de rede, com receção em manchete, em 10 tentativas com sucesso. Considero que o facto de ao longo destas etapas ter sido possível realizar várias situações de jogo, com diversas condicionantes que de certa forma, foram

importantes para que os alunos conseguissem alcançar os seus objetivos. Assim, considero que estas situações foram bastante importantes no que toca à evolução e progressão do processo de ensino aprendizagem dos alunos e permitiu também corresponder às necessidades e barreiras que limitavam a aprendizagem dos mesmos.

Para esta etapa, tanto para o andebol como para o basquetebol os grupos também tiveram o seu carácter heterogéneo, de modo a facilitar e cooperar com os alunos menos aptos, tentando facilitar também a obtenção e o alcance dos objetivos que estão estipulados para estes alunos e, no que toca aos alunos mais aptos, agregar alunos com níveis idênticos para perceber se, de facto, eles correspondem às barreiras que lhes serão colocadas. Neste sentido, serão utilizadas situações de superioridade numérica para os alunos menos competentes em ambas as modalidades, como 2x1, 3x2 e 4x3 em situações de jogo reduzidos, tentando reduzir sem empobrecer a qualidade do jogo. Nestes grupos com alunos menos habilidosos, serão feitos, à semelhança do voleibol, grupos heterogéneos.

Para os alunos mais aptos, cuja suas metas passam por finalizar com sucesso 7 das 10 tentativas de ataque em contra-ataque, serão tidos em conta grupos homogéneos, criando mais dificuldade e novos desafios aos alunos. Neste sentido, os grupos terão sempre alunos que possam cooperar com os menos aptos enquanto, se mantém a competitividade e a noção mais intensa do jogo em grupos homogéneos.

Na constituição dos grupos, assim como optei ao longo do ano, decidi agrupar alunos com de forma heterogénea com o intuito que os alunos mais aptos fossem, digamos o apoio e a referência dos alunos com maiores dificuldades. A escolha de formação de grupos de modo heterogéneo em deterioramento dos grupos homogéneos, baseou-se na caracterização específica da minha turma, na qual desde o início do ano senti que havia uma grande necessidade de aumentar a autoestima, trabalho de equipa, cooperação e entreajuda dos alunos assim como utilizar os alunos mais aptos como ferramentas importantes na formação e aprendizagem dos restantes. A turma era muito pequena o que dificultou consideravelmente a agregação dos alunos por grupos, uma vez que havia pouca escolha na organização do mesmo.

Quanto ao basquetebol, apreciei por parte dos alunos uma melhoria bastante significativa no que toca ao jogo. Os alunos conseguiram na sua íntegra, compreender e interpretar os diversos momentos do jogo e apesar de existirem ainda lacunas, principalmente na transição ataque-defesa, estes conseguiram resolver na sua maioria de forma criteriosa e bem-sucedida. Um fator bastante importante, para as

alunas com dificuldade no lançamento na passada foi, aquando isolado face ao alvo, não exitaram em realizar o gesto técnico.

Durante essas situações de jogo, implementei uma diferenciação de ensino, estabelecendo metas de aprendizagem ou metas de resultado de acordo com as necessidades individuais dos alunos. De acordo com Ugrinowitsch e Dantas (2002), as metas de aprendizagem são mais apropriadas para alunos em fases iniciais, enquanto, para estudantes mais habilidosos e experientes, as metas de resultado são mais indicadas, dado que o jogo envolve a busca pela vitória sobre o oponente. Dessa forma, a definição das metas deve ser adaptada ao nível de habilidade dos alunos, proporcionando desafios que favoreçam tanto o desenvolvimento das competências quanto a motivação para a conquista de objetivos.

Posto isto, senti necessidade de criar diversas metas de aprendizagem para cada aluno, uma vez que os alunos não são iguais e devem ter um ensino diferenciado. No seguimento do que escrevi, os alunos mais aptos nunca poderiam ter os mesmos objetivos dos alunos menos aptos, pois os níveis de ensino e necessidades são diferentes. Logo, para um aluno menos apto, se este realiza-se o lançamento na passada em zona de correta utilização, existiria uma pontuação diferenciada e no caso do aluno mais apto, tinha de marcar pelo menos 5 cestos em lançamento na passada, tendo 7 tentativas para cumprir o objetivo.

Assim, o mesmo tentarei aplicar ao andebol, por exemplo em alunos que tenham mais dificuldade em finalizar em remate em salto, esta técnica será valorizada em 2 golos cada vez que o aluno consiga acertar na baliza com sucesso. Esta situação levará o aluno a tentar realizar o gesto técnico o máximo de vezes possível e sempre que se encontre em posição favorável a fazê-lo pois terá a perceção que ao acertar, estará a contribuir para o seu desenvolvimento e para o seu processo de ensino aprendizagem assim como contribui de forma positiva para a sua equipa.

Área da aptidão física

Durante esta fase, após avaliar os resultados da etapa anterior, optei por manter o foco no desenvolvimento das capacidades condicionantes, particularmente na capacidade aeróbica e na força. Ao longo do ano os alunos foram melhorando gradualmente o seu desempenho nestas duas vertentes da aptidão física, refletindo-se nos testes FITEscola. No entanto, devo mencionar que a agilidade foi a capacidade motora que mais dificuldade tive de desenvolver e aperfeiçoar com os alunos. Primeiramente, não consegui de maneira prática, introduzir a agilidade nos exercícios que pretendia ver trabalhados na aula, sem que estes perdessem intensidade e critério.

De modo a tentar combater as dificuldades dos alunos na realização deste teste, nos percursos de condição física elaborados nas aulas tive em consideração, colocar numa zona tarefas, com objetos a distâncias semelhantes àquelas que se aplicam no teste FITescola. Esta vertente nos percursos de condição física tinha como principal objetivo assemelhar aquela tarefa ao teste de agilidade em si, para que os alunos ao longo do tempo fossem encontrando uma familiaridade com o teste, percebendo quais as formas mais indicadas de realizá-lo com sucesso no menor espaço de tempo, para que conseguissem alcançar a ZSAF no mesmo.

Área dos conhecimentos

Nesta área, foi realizado um teste de avaliação sumativa, com base nas matérias e conteúdos lecionados ao longo do ano referente à área dos conhecimentos do 11.º ano, assim como perguntas referentes às aulas de Educação Física em si, ou seja, com perguntas sobre regras e ações técnico táticas das diferentes modalidades praticadas assim como perguntas sobre os testes FITescola. De modo que os alunos conseguissem aplicar os seus conhecimentos e consolidar as suas aprendizagens, foram colocados na classroom os documentos que os alunos necessitavam de estudar, assim como os trabalhos previamente realizados por eles.

1.4.1. Balanço 4.ª Etapa

A 4ª etapa teve início após o retorno da interrupção de Páscoa, e meu objetivo foi dar sequência aos conteúdos trabalhados nas etapas anteriores, de maneira evolutiva e progressiva. Destaquei especialmente as matérias que ainda representavam desafios para os alunos nesta fase. Em relação à formação de grupos, escolhi manter predominantemente a estratégia de grupos heterogêneos. Apesar de maioritariamente ter sido a estratégia utilizada na maioria das aulas, de modo a motivar os alunos mais aptos, em algumas aulas também formei grupos homogêneos, não só para dar um pouco mais de competitividade nas tarefas propostas em aula.

O empenho e a dedicação dos alunos para trabalharem nas modalidades que não haviam escolhido no Regime de Escolhas, assim como na determinação e superação que tiveram aquando do trabalho em turmas contíguas, foi importante para alcançarem os objetivos pretendidos.

Ao nível das matérias e aprendizagens, os objetivos foram, de um modo geral, alcançados por cada aluno, resultado da reflexão contínua e da adaptação das situações e tarefas propostas em sala de aula, com base na evolução demonstrada ao longo do processo (Apêndice XXVI).

No que diz respeito ao andebol, a sua presença constante ao longo de todas as etapas contribuiu para uma melhoria significativa em todos os alunos. Destacaram-se, em particular, os alunos nº 2, 5, 11 e 15, tanto na globalidade das ações como, sobretudo, na capacidade de executar remates em salto quando isolados e em desmarcações à distância de passe. Os restantes alunos tinham objetivos semelhantes, acrescidos do desafio de se tornarem defesas eficazes, explorando horizontal e verticalmente os adversários em situações de 5x5 e em contextos de superioridade ofensiva, durante o trabalho específico da organização “trapézio ofensivo”.

Este critério de sucesso foi atingido pelos alunos acima mencionados. Alguns alunos, como os nº 4 e nº 16, iniciaram o trabalho nesta organização ofensiva, mas não conseguiram alcançar os objetivos. Já os alunos nº 3 e nº 6 não conseguiram cumprir todos os objetivos do nível I.

No basquetebol, os alunos nº 4, nº 5 e nº 14 atingiram os objetivos do nível I em situações de 3x3. Além disso, os alunos nº 4 e nº 5, dada a sua capacidade, participaram em jogos de 5x5 com colegas do mesmo nível de outras turmas e conseguiram atingir o nível E, conforme o esperado.

Relativamente à Ginástica de Solo, a aluna continuou a desenvolver as sequências de habilidades em que estava inserida. A aplicação da metodologia proposta por Mitchell et al. (2002), aliada às progressões sugeridas por Barata (2018) e Guerreiro e Guerreiro (2010), revelou-se altamente eficaz. Neste sentido, a aluna nº 11 atingiu os objetivos definidos para o nível E.

O voleibol foi a modalidade em que se registaram menos dificuldades na concretização dos objetivos propostos. Em situações de 4x4, os alunos nº 2, nº 5, nº 11, nº 15 e nº 16 atingiram os objetivos do nível I, sendo que os alunos nº 2, 5, 11 e 15 alcançaram ainda o nível E.

No subdomínio das raquetas, no ténis de mesa, os alunos demonstraram grande capacidade de aprendizagem nas etapas anteriores, conseguindo todos atingir os objetivos terminais em situações de 1x1. Além disso, todos os alunos cumpriram os objetivos do nível I e alcançaram parte dos objetivos do nível E, ao realizarem sequências de batimentos com trajetórias paralelas e diagonais, tanto à esquerda como à direita, nas situações de 1+1 e 2+2. Já os alunos nº 2, nº 4, nº 5, nº 11 e nº 15 atingiram o nível E na sua totalidade.

No badminton, todos os alunos cumpriram os objetivos terminais em situações de 1+1, com especial destaque para os alunos nº 2, 4, 5, 8, 9, 11, 14, 15 e 16, que alcançaram

todos os objetivos do nível I ao concretizarem 15 transposições por cima da rede. Os alunos nº 3 e nº 6 atingiram apenas parte dos objetivos, evidenciando dificuldades na execução do lob, enquanto os alunos nº 2, 5, 11 e 15 atingiram o nível E.

Nesta etapa, foram abordadas todas as danças do nível I (Rumba Quadrada, Foxtrot e Merengue), tendo os objetivos definidos sido alcançados com sucesso por todos os alunos. Também se realizou o passe básico do ChaChaCha, que todos os alunos conseguiram executar sem música. No entanto, os alunos nº 3, nº 6 e nº 14 não conseguiram seguir o passo básico ao ritmo da música.

Relativamente à área da aptidão física, os alunos na sua maioria demonstraram ter melhorado os resultados nos testes FITescola, dando ênfase ao teste da aptidão aeróbia (VaiVem) e no teste da força dos membros superiores (Extensões de braços). Neste sentido, pretendo ressaltar os alunos nº2, nº4, nº5, nº11 e nº15 por terem conseguido alcançar a ZSAF em todos os testes da bateria de testes Fitescolas. No entanto, os alunos, nº6 e nº14 continuaram a ser os alunos críticos, tendo 3 ou mais testes fora da ZSAF.

No teste de agilidade, apesar de ter havido melhorias significativas, continuarão a existir muitos alunos fora da zona saudável, o que se torna um dos aspetos negativos na minha abordagem pedagógica ao longo do ano. Penso que devia ter colocado os alunos mais vezes em contacto com situações que desenvolvessem a agilidade, pois, só com a repetição do exercício e com a prática do mesmo é que se consegue atingir determinados objetivos.

Relativamente à área dos conhecimentos, todos os alunos conseguirão alcançar uma nota positiva no teste, o que demonstra que as estratégias adotadas tiveram impacto positivo nesta área da EF. O facto de os alunos terem conseguido alcançar estas notas demonstrou que o método e a forma que apresentei os conteúdos desta área aos alunos foi transmitido de forma clara e eficaz, no que toca à aprendizagem dos mesmos assim como as estratégias utilizadas, nomeadamente a apresentação de documentários e trabalhos de pesquisa, assim como a utilização da Classroom para posterior consulta permitiram que os alunos alcançassem uma classificação positiva.

Deste modo, através do quadro apresentado (Apêndice XXI e XXII), averigua-se que, em comparação com os dados recolhidos dos testes FITescola do 1.º período, são significativamente melhores, o que pode significar que as metodologias aplicadas, ao nível da melhoria e desenvolvimento das capacidades físicas e aperfeiçoamento da aptidão física, estão efetivamente a surtir efeitos positivos nos alunos.

1.9. PTI – Professor a tempo inteiro

Esta etapa é parte integrante do EP, visando proporcionar ao estagiário uma experiência antecipada da rotina de um professor ao longo de uma semana. Sendo assim, o PTI enquadra-se na área de lecionação. Esta semana foi realizada no final de novembro, 21 a 25 de novembro, no decorrer da 2.º etapa de lecionação.

Durante esta semana, lecionei 2 aulas a cada ano de escolaridade, desde o 7.º até ao 12.º ano. Inicialmente pensei que a adaptação dos conteúdos a cada turma seria uma dificuldade, mas rapidamente percebi que a dificuldade não estaria nos conteúdos a lecionar, mas sim na forma e metodologia a utilizar em cada uma das suas aulas. Com isto, é importante referir que foi extremamente importante aproveitar as dicas e conselhos dos professores, como os estilos de ensino são diferentes, ao conversar com estes, foi possível adaptar a minha postura tanto na seleção de exercícios como na forma mais adequada de lecionar em cada turma.

Com o decorrer desta experiência, solicitei aos professores que me auxiliassem principalmente na vertente do feedback, da gestão de tempo e da linguagem utilizada em aula, pois senti que fossem os aspetos em que teria mais dificuldade. Neste sentido, procurei falar com os professores com antecedência, de modo a saber o que eles pretendiam que fosse desenvolvido com os seus alunos para que, dentro dos objetivos que estavam a ser trabalhos, fosse construído um planeamento adequado às necessidades e às matérias em vigor. Assim, após obter as informações dos professores sobre o que seria para trabalhar para cada turma, elaborei o planeamento considerando as suas informações.

O processo do PTI seguiu 4 etapas, nomeadamente:

1. Observar aulas dos vários professores após consulta do roulement;
2. Colaborar no planeamento das aulas com os professores das diferentes turmas;
3. Assumir a condução da aula com presença do professor titular da turma;
4. Avaliar e refletir sobre o PTI com os professores colaboradores.

Neste sentido, foi criado o horário do PTI (Figura 1), que foi seguido nesta semana. Este teve como objetivo simular uma semana igual ao horário realizado pelos professores, onde se tenta obter o maior aproveitamento e melhorar as competências do estagiário. Neste sentido, definiu-se que cada elemento do NEP ficaria com uma turma de cada ano, de modo a contactar com anos de escolaridade diferentes e experienciar diferentes contextos e idades.

SEMANA PTI - NÚCLEO DE ESTÁGIO

	2ª FETRA			3ª FETRA			4ª FETRA			5ª FETRA			6ª FETRA		
R1	GIN	Ext1	Ext2	GIN	Ext1	Ext2	GIN	Ext1	Ext2	GIN	Ext1	Ext2	GIN	Ext1	Ext2
R2	Ext1	Ext2	GIN	Ext1	Ext2	GIN	Ext1	Ext2	GIN	Ext1	Ext2	GIN	Ext1	Ext2	GIN
R3	Ext2	GIN	Ext1	Ext2	GIN	Ext1	Ext2	GIN	Ext1	Ext2	GIN	Ext1	Ext2	GIN	Ext1
08:20															
09:10										7ªB Inês			10ªA Inês		
10:15	12ªC Rafael	10ªC Tiago		11ªA Rafael						11ªA Rafael			11ªB Inês	9ªE Tiago	
11:05		10ªD Rafael			10ªD Rafael				11ªC Tiago	8ªC Inês		9ªG Rafael	7ªC Rafael		12ªB Tiago
11:55				7ªA Tiago		12ªB Tiago	7ªA Tiago				10ªA Inês		12ªE Inês	10ªC Tiago	9ªG Rafael
12:10		11ªC Tiago		7ªC Rafael						12ªE Inês		12ªC Rafael			
13:30															
14:20							Articulação Curricular			8ªA Rafael					
15:25	8ªA Rafael		9ªE Tiago											9ªC Inês	
16:15															
17:20															
18:10															

Figura 1 - PTI

A realização do PTI foi feita durante a rotação verde, demonstrada na imagem anterior.

A turma do 7.º C era composta por 26 alunos, na qual já estavam bem definidos os grupos de trabalho pelo professor, e, assim, os alunos já sabiam a qual grupo pertenciam. Neste sentido, as matérias prioritárias para os alunos da turma foram a ginástica no solo, com ênfase na cambalhota à frente e atrás engrupadas e de pernas afastadas. Para a realização dos elementos de ginástica, foi necessário elaborar exercícios com progressões pedagógicas, como por exemplo o uso do trampolim Reuther para ajudar no balanço da cambalhota à frente, assim como ajudar a enrolar aquando da cambalhota atrás. Para a realização da cambalhota de pernas afastadas, foi necessário colocar um objeto à saída do trampolim Reuther de modo a ajudar os alunos a afastarem as pernas, dando assim a ajuda material necessária para a cambalhota de pernas afastadas.

Para além da ginástica de solo, foi também trabalhado a ginástica de aparelhos, nomeadamente a sequência de nível I na trave, sendo o sucesso da tarefa bastante elevado. Iniciou-se, também, o trabalho de nível E, com maior foco na saída da trave e na entrada em movimento, visto que, de acordo com as instruções do professor, seriam as próximas etapas a alcançar.

Também recorri às mesas de ténis de mesa para colocar alguns alunos. Para tal, foi necessário formar grupos heterogéneos de modo a melhorar a competência dos alunos menos habilidosos nestas matérias, sendo o foco principal os batimentos de esquerda. Os alunos mais aptos estariam a jogar 1x1 com sistema de pontuação, porém, antes de

realizarem o jogo em si, tinham de alcançar 8 transposições de bola e, posteriormente, jogar para pontuar.

Na turma do 8.º ano era composta por 27 alunos e, nesta, houve algumas matérias semelhantes à turma do 7.º ano. Para o 8.º ano o professor pediu que se fizesse trabalho em ginástica de solo, nomeadamente nos rolamentos à frente e atrás. No que toca à ginástica de aparelhos, pretendeu-se trabalhar o boque, o minitrampolim e o plinto. Para o minitrampolim, foram realizados exercícios por progressões, para que houvesse maior facilidade de sucesso para adquirir o conhecimento em cada etapa do exercício. Começou-se pela fase de receção, primeiro em cima do boque a saltar para o chão, fazendo uma receção em equilíbrio. Depois passou-se para o minitrampolim, e de forma progressiva chegou-se ao salto completo.

A turma ainda não tinha iniciado as danças sociais, logo, foi iniciado o merengue em *line dance*.

A turma do 9.º ano era composta por 18 alunos. O professor solicitou que fossem trabalhadas situações de superioridade numérica no basquetebol, de modo a melhorar as situações de tomada de decisão. Foi possível observar que os alunos tiveram sucesso, pois as situações de aprendizagem que propus foram 2x1, 3x2 e depois 3x2 em vagas.

Relativamente ao voleibol, o professor pretendia dinamizar situações de jogo, assim foi feita a sugestão que os alunos jogassem 4x4 e fizessem a dinâmica dos 3 toques. A dinâmica dos 3 toques não estava a ser cumprida e em conversa com o professor da turma, foi necessário simplificar o exercício, visto que aquele nível de jogo ainda era muito complexo para os alunos daquela turma. Assim, em vez de jogarem 4x4, os grupos foram reorganizados e os alunos jogaram em 2+2, com o objetivo de conseguirem fazer 10 toques de sustentação sem a bola cair.

A turma do 10.º ano era composta por 24 alunos. Como na primeira aula estava a chover, a realizao da mesma foi inviabilizada, assim só foi possível realizar uma aula na rua, tendo a outra aula sido realizada na sala de aula, com a apresentao de um PowerPoint sobre os primeiros socorros, sucedido de um vídeo de aplicao dos mesmo e da realizao de um *Kahoot* em grupos, cujo objetivo era consolidar, em forma jogada os conteúdos apresentados nesta temática.

O professor desta turma queria trabalhar principalmente a condio física dos alunos, logo, foi necessário encontrar exercícios que fossem de encontro aos objetivos que o professor da turma pretendia, não descorando as matérias que estariam a ser

leccionadas que, neste caso, seriam basquetebol, andebol e atletismo. A aula teve início com um jogo pré-desportivo realizado em espaço amplo, designadamente o “caça-bolas”. Para tal, a turma foi organizada em quatro grupos de seis elementos; em cada grupo, três alunos possuíam uma bola, enquanto os outros três estavam sem bola. A tarefa dos alunos sem bola consistia em tentar retirar a bola aos colegas que a detinham.

Concluída esta fase inicial, a turma foi reorganizada em três grupos de trabalho. Dado que as aulas do professor já operavam neste formato, os alunos estavam previamente conscientes do grupo ao qual pertenciam. Foram implementadas três estações distintas: na primeira, foi montado um minicircuito no qual os alunos deveriam transpor barreiras de diferentes alturas, culminando com um remate em salto; na segunda estação, dedicada ao basquetebol, os discentes realizaram um exercício de 2x1 em vagas, no qual o último atacante a tocar na bola e o defesa abandonavam o exercício, permanecendo o outro atacante, que assumia então a função defensiva perante dois novos atacantes; por fim, na terceira estação, correspondente ao atletismo, os alunos realizaram lançamentos de bola de ténis e exercícios de transposição de barreiras, com o intuito de se prepararem para a avaliação de obstáculos.

No que respeita à turma do 11.º ano, composta por 24 alunos, as aulas foram estruturadas com base no regime de escolhas. Esta abordagem revelou-se, contudo, desafiante em termos de gestão e orientação, atendendo à limitação espacial do ginásio escolar, que não comporta adequadamente a diversidade de modalidades selecionadas pelos alunos, bem como à minha reduzida familiaridade com as especificidades da turma.

A sessão contemplou várias modalidades, distribuídas por diferentes estações: (i) ginástica acrobática, onde foram trabalhadas figuras de nível I, com destaque para a figura “tank”, considerada a mais desafiante para os alunos; (ii) ginástica de aparelhos, incluindo a trave de nível E, o plinto transversal para a execução do salto ao eixo, e o minitrampolim, onde os alunos praticaram os saltos encarpado e engrupado; (iii) ginástica de solo de nível E; (iv) badminton (num campo); (v) ténis de mesa; e (vi) atletismo, englobando as modalidades de triplo salto, salto em comprimento e salto em altura.

Relativamente à turma do 12.º ano, também organizada segundo o regime de escolhas, foram desenvolvidas diversas atividades em sistema de estações. Foram trabalhados: (i) dança social, com especial enfoque no foxtrot e na rumba quadrada, abordando passos introdutórios como o passo básico e o passo de canto (no foxtrot) e o passo progressivo (na rumba quadrada); (ii) ginástica de solo, com ênfase na execução de

sequências identificadas como mais desafiantes para os alunos, nomeadamente a subida ao pino com saída em cambalhota e a cambalhota atrás, sendo aplicadas progressões pedagógicas para potenciar o sucesso e a aprendizagem; (iii) ginástica de aparelhos, envolvendo o boque para os saltos ao eixo e entre mãos, o plinto longitudinal para o salto com rolamento à frente, o plinto transversal para saltos ao eixo e entre mãos, o minitrampolim para saltos em extensão, saltos engrupados, saltos em extensão com meia pirueta, saltos de carpa de pernas afastadas e piruetas, bem como a trave para a execução de elementos introdutórios; (iv) ginástica acrobática, onde os alunos definiram e praticaram as figuras a integrar na coreografia (sendo que, neste primeiro período, os que optaram por esta modalidade apenas necessitam de apresentar as figuras selecionadas); e (v) atletismo, nomeadamente o salto em altura, com a técnica de tesoura e iniciação à técnica “Fosbury Flop”, bem como as barreiras, com iniciação à técnica de transposição.

Durante esta semana, foram notórias as diferenças existentes nas formas de ensinar de professor para professor, assim como a organização. Neste sentido rapidamente me deparei com diferentes estilos de ensino, o que no meu ponto de vista, foi benéfico para mim, uma vez que certa maneira, alargou a minha visão do ensino, pois percebi que não existe, realmente, uma forma “melhor” de ensinar, mas sim a que mais se adequa à ideologia do professor e aos seus alunos.

Em relação à gestão da aula, percebi, em colaboração com os professores e a partir das informações que obtive, melhorias significativas na minha circulação pelos espaços. Isso permitiu um controlo mais efetivo da aula, otimizando o tempo de empenho motor dos alunos. A troca de ideias e a reflexão conjunta com os professores e os meus colegas de estágio sobre os diferentes momentos da aula foram essenciais para aprimorar esse aspeto da gestão, resultando em um melhor aproveitamento do tempo e das atividades. Para reduzir o tempo de transição entre as estações, implementei a estratégia de contagem decrescente, que foi bem recebida pelos alunos do 2.º e 3.º ciclo. No entanto, essa abordagem não teve o mesmo efeito positivo nas turmas do ensino secundário, uma vez que nestas, observou-se uma certa resistência durante o estabelecimento e aplicação das regras. Esse comportamento dificultou a eficácia da estratégia, evidenciando que a adaptação do método de gestão de tempo deve considerar as características específicas de cada grupo.

No que diz respeito à dimensão da instrução, foi evidente o aumento no número de feedbacks fornecidos, o que contribuiu significativamente para o processo de aprendizagem dos alunos, conforme destacado por Sigrist, Rauter, Riener e Wolf

(2013). No entanto, a eficácia no fechamento do ciclo de feedbacks ainda poderia ser aprimorada, sendo que essa limitação ocorreu devido ao foco dado à circulação na periferia da sala. Embora o aumento da circulação tenha facilitado a emissão de feedbacks à distância, permitindo um acompanhamento mais amplo dos alunos, a aplicação eficiente de feedbacks diretos no encerramento do ciclo não foi totalmente otimizada.

1.10. Projeto TOP Lecionação

Tema: “Qual a relação dos níveis de aptidão física com o desempenho curricular”

A aptidão física é uma das 3 áreas que são avaliadas em EF, juntamente com a atividade física e a área dos conhecimentos. Sendo uma turma do 11ºano, esta nuance remete-se para 15% do valor da nota dos alunos no fim do ano. Tendo isto em conta, é natural que os alunos tenham preocupação quanto aos seus níveis de aptidão, uma vez que tem um valor significativo para a sua classificação. Em modalidades desportivas, é notório que quanto maior for o nível de aptidão física, menor fadiga terá um jogador e deste modo, será mais resistente ao cansaço, facilitando o seu desempenho ao longo do jogo (Bangsbo, 1994).

Posto isto, segundo Caspersen, Powell & Christenson (1985) a aptidão física é um conjunto de atributos que os sujeitos têm ou adquirem relacionado com a habilidade para realizar atividade física. Por outro lado, Wilder, et al. (2006) caracterizaram a aptidão física como uma habilidade para realizar as tarefas do dia-a-dia com vigor.

A prática regular de atividade física tem diversos benefícios para o funcionamento cognitivo e o desempenho acadêmico. A aptidão física está associada a melhorias na função cerebral, incluindo aumento do fluxo sanguíneo cerebral, maior volume de substância cinzenta em áreas relacionadas à memória e atenção, além de aumento na liberação de neurotransmissores como dopamina e serotonina, que estão envolvidos na regulação do humor e da cognição. Além disso, a atividade física regular promove o aumento da oxigenação do cérebro, o que melhora a capacidade de concentração, a memória e a capacidade de aprendizagem.

Também está associada a uma redução do stresse e da ansiedade, o que pode melhorar o bem-estar emocional dos estudantes e contribuir para um melhor desempenho acadêmico. No entanto, é importante notar que a relação entre aptidão física e desempenho escolar não é unidirecional. Ou seja, embora a aptidão física possa influenciar positivamente o desempenho acadêmico, o contrário também pode ser

verdadeiro. O desempenho escolar pode afetar a participação em atividades físicas ed esportivas, o nível de motivação e a autoestima dos alunos.

De acordo com Chumlhak et. al (2020) A aptidão física é subdividida em dois contextos: a aptidão correlacionada à saúde e a aptidão relativa ao desempenho atlético. A aptidão direcionada à saúde está associada à fatores de proteção em oposição ao despertar e ao acréscimo de disfunções hipocinéticas de Shephard e Bouchard (1995). Por outro lado, o desempenho físico está diretamente relacionado à exigência motora e, consequentemente, às várias capacidades como força explosiva, agilidade, velocidade, resistência, flexibilidade e equilíbrio, que são fundamentais para uma performance desportiva eficiente. Essas capacidades são essenciais para melhorar o desempenho, sendo determinante no desenvolvimento de habilidades motoras específicas para a prática desportiva.

Nos últimos anos, alguns investigadores têm procurado compreender o impacto dos comportamentos modificáveis, sobretudo a atividade física e o comportamento sedentário nas trajetórias de desenvolvimento dos jovens 6 atletas. Baker, Côté & Abernethy (2003), mostraram evidências de que os atletas que conseguem chegar ao alto rendimento normalmente tiveram contato com muita atividade física nos primeiros anos da sua vida sendo decisivo para o desenvolvimento das várias capacidades dos jovens. Adicionalmente, Sousa-Sá, McNeill, Pereira, Zhang, Okely, & Santos, (2019) numa revisão sistemática mostraram que os jovens com menores comportamentos sedentários tendem a ter melhores níveis de aptidão física.

Assim, no campo da saúde, a aptidão física está relacionada com a capacidade do indivíduo de realizar atividades do cotidiano com vigor e energia e demonstrar menor risco de desenvolver doenças ou condições crónico-degenerativas associadas a baixos níveis de atividade física (ACSM, 1998). Existe um número cada vez maior de evidências que comprovam os benefícios da aptidão física para a saúde. Porém, observa-se que em decorrência dos inúmeros avanços tecnológicos, o estilo de vida contemporâneo cada vez mais induz as pessoas à inatividade física e à adoção de hábitos de vida inadequados (Blair, Norton & Leon, 1996; U.S. Department of health and human services - HHS, 2007)

Após a avaliação inicial e após a análise dos dados obtidos através das respostas do questionário enviado via *Google Forms*, percebi que os alunos necessitavam de desenvolver os seus níveis de aptidão física, pois era notória a falta de prática de exercício físico, assim como a falta de rotinas saudáveis.

Assim, tendo por base os dados da avaliação inicial, utilizei-os como fonte de partida relativamente ao progresso dos alunos neste campo. A tabela (Apêndice XXII) e o quadro (Apêndice XXIII) mostram as notas que os alunos tiveram no final do primeiro período, em todas as disciplinas assim como os seus níveis de aptidão física. A prática regular de atividade física está intimamente associada com uma boa aptidão física e desempenho motor. O sujeito que possui um bom desenvolvimento motor pode apresentar indicadores mais satisfatórios atrelados à saúde (Pelegriani et al., 2011).

Posto isto, ao averiguar que nenhum aluno estava dentro da ZSAF em todos os testes de aptidão física, comecei a considerar a situação um pouco alarmante. As estratégias que utilizei para tentar combater esta problemática basearam-se na aplicação de percursos de condição física, em que os alunos eram sujeitos a estímulos idênticos àquilo que se pretendia nos testes de aptidão física, de modo a se irem acostumando à forma de realização dos mesmos e, assim repetiam o processo, levando então a um aumento de predisposição e melhoria nos testes.

Sabendo que o foco principal seria averiguar se as notas dos alunos tinham ou não subido relativamente ao primeiro período, utilizei o mesmo processo de recolha de dados para o segundo período. Foram realizados novamente os testes FITEscola e, ao analisar os dados após a realização de todos os testes, houve um aumento bastante significativo na aptidão física dos alunos. Conclui que houve melhorias significativas uma vez que havia mais alunos que estavam dentro da ZSAF no final do segundo período em comparação com o primeiro período (Apêndice XXIV e XXV).

Posto isto, defini objetivos e estratégias concretas para cada grupo de alunos, tendo em conta as componentes da carga para o trabalho da aptidão física (Intensidade, Volume, Densidade e Frequência). Ajustei os grupos de acordo com o seu nível de aptidão física. O grupo 1 designa-se aos alunos com baixo nível de aptidão física (nomeadamente os alunos nº3, nº6, nº8, nº14), o grupo 2 aos alunos com nível médio de aptidão física (nº4, nº9, nº11 e nº16) e o grupo 3 aos alunos com um bom nível de aptidão física (nº2, nº5 e nº15). Assim, os objetivos para cada grupo foram os seguintes:

- I. **Grupo 1** – Objetivo: Melhorar a capacidade aeróbia e a resistência cardiovascular de forma gradual.

Intensidade: Baixa a moderada (50-65% da FCmáx estimada).

Volume: Sessões de 10 a 20 minutos contínuos de trabalho aeróbio, aumentando progressivamente.

Densidade: Intervalos curtos entre séries (descanso ativo).

Frequência: 3 a 4 sessões por semana.

Exemplo de exercícios: Caminhada rápida, corrida leve, saltos baixos, circuitos de baixa intensidade, jogos com deslocamentos curtos e pausas ativas.

II. **Grupo 2** – Objetivo: Aumentar a resistência e a tolerância ao esforço prolongado.

Intensidade: Moderada a elevada (65-75% da FCmáx estimada).

Volume: Sessões de 20 a 30 minutos contínuos ou fracionados (ex: 2x15 min).

Densidade: Intervalos moderados entre séries (descanso parcial).

Frequência: 4 a 5 sessões por semana.

Exemplo de exercícios: Corrida contínua, exercícios em circuito (ex: saltos, deslocamentos laterais, corrida com mudanças de ritmo), jogos reduzidos com exigência aeróbia (ex: 2x1 em vagas com trocas rápidas).

III. **Grupo 3** – Objetivo: Otimizar a resistência aeróbia e a recuperação rápida entre esforços.

Intensidade: Elevada a muito elevada (75-90% da FCmáx estimada).

Volume: Sessões de 30 a 40 minutos (alternando trabalho contínuo e intervalado).

Densidade: Intervalos reduzidos entre séries (descanso curto ou incompleto).

Frequência: 5 a 6 sessões por semana.

Exemplo de exercícios: Treino intervalado (ex: 30 seg. corrida intensa / 15 seg. trote), jogos com transições rápidas e alta exigência aeróbia, circuitos com trabalho intermitente.

Além dos percursos de condição física realizados durante as aulas, foram implementadas diversas situações de exercício, especialmente na abordagem aos JDC, com o objetivo de aumentar a dinâmica das sessões e incentivar os alunos a ocupar mais espaço no terreno de jogo.

Para atingir esse objetivo, recorri a jogos reduzidos e, progressivamente, adotei uma estratégia que aprendi no 1.º ano do Mestrado, na disciplina de Teoria e Metodologia do Treino. Esta metodologia sugeria o aumento do espaço de jogo para o mesmo número de alunos, proporcionando um ambiente mais dinâmico e exigente. A aplicação desta abordagem revelou-se fundamental para promover uma maior mobilidade dos alunos, aumentando o seu envolvimento motor e contribuindo para o desenvolvimento das suas habilidades técnicas e táticas.

Os JDC desempenharam um papel essencial na progressão dos alunos, uma vez que a organização em vagas lhes permitiu percorrer distâncias repetidas vezes, aumentando, assim, o número total de metros percorridos. Este formato de treino funcionou como um estímulo aeróbio eficaz, dado que a alternância entre momentos de

esforço e de recuperação reproduziu um treino intervalado, favorecendo o desenvolvimento da resistência cardiovascular.

Desta forma, as estratégias adotadas não só melhoraram a participação dos alunos nas atividades, como também potenciaram a sua capacidade física e o seu desempenho no jogo.

Havendo melhorias significativas, como se pode observar (Apêndice XXIII e Apêndice XXV) o processo manteve-se ao longo do ano e no final do terceiro período voltei novamente a recolher os dados dos Testes FITEscola e, nesta fase, 7 alunos da turma conseguiram estar dentro da ZSAF em todos os testes (Apêndice XXVII). Segundo Ferrari et.al (2014), existe uma associação entre a força de membros inferiores e o desempenho satisfatório na disciplina de ciências. Essas descobertas colaboram com as evidências presentes na literatura, mostrando uma associação entre a força muscular e o desempenho escolar (disciplina de ciências) de crianças e adolescentes.

Ao longo do tempo, monitorizei a frequência cardíaca (FC) dos alunos com o objetivo de compreender e ajustar as cargas de treino de acordo com as suas necessidades. Esta abordagem permitiu uma adaptação progressiva das exigências físicas, garantindo um acompanhamento mais eficaz da evolução de cada aluno.

Relativamente aos resultados obtidos, a progressão revelou-se gradual e bastante positiva. No final do ano letivo, todos os alunos que inicialmente pertenciam ao grupo 1 conseguiram integrar o grupo 2. No entanto, apenas a aluna nº8 alcançou o grupo 3, demonstrando uma evolução notável.

Por outro lado, os alunos nº3, nº6 e nº14 não conseguiram atingir o grupo 3, permanecendo no grupo 2. No entanto, é importante destacar o seu empenho e dedicação ao longo do processo. Estes alunos começaram o ano letivo com muitas dificuldades e realizavam um número reduzido de percursos, mas, com esforço e persistência, conseguiram superar-se e aumentar significativamente o seu desempenho.

A aluna nº8 realizou um trabalho excecional no desenvolvimento da sua aptidão física, evidenciando uma progressão notável ao longo do ano. Além disso, os alunos que já pertenciam ao grupo 2 conseguiram, igualmente, alcançar o grupo 3, atingindo todos os objetivos propostos.

Desta forma, os resultados obtidos refletem o impacto positivo das estratégias adotadas, demonstrando que a monitorização e adaptação das cargas contribuíram para a melhoria da aptidão física dos alunos.

Existe evidências sobre a associação positiva entre a aptidão cardiorrespiratória e o desempenho académico, em especial com leitura. Segundo Fox et.al (2010) a prática de atividade física e a participação em equipas desportivas estavam fortemente associados com as notas de adolescentes que frequentam o ensino secundário. No estudo realizado por Chen et al. (2013), foi observada uma associação significativa entre a aptidão física e o desempenho cognitivo, sugerindo que a melhoria na condição física pode ter impactos positivos nas capacidades cognitivas dos indivíduos. Esse achado reforça a importância de programas de exercícios para o desenvolvimento não apenas físico, mas também cognitivo.

Segundo Ericsson (2008), a frequência e a intensidade da atividade física são fatores cruciais quando se busca adquirir os benefícios da atividade física para a saúde das crianças. Da mesma forma, Ardoy et al. (2014) observaram que o aumento na frequência semanal da atividade física total, bem como das aulas de educação física, está positivamente relacionado à melhoria do desempenho escolar de crianças e adolescentes. Esses estudos sugerem que a prática regular de atividade física não apenas beneficia a saúde física, mas também tem um impacto direto na performance académica.

Em relação à intensidade das atividades, as evidências apontam para uma melhora na aprendizagem em crianças e adolescentes envolvidos em atividades físicas vigorosas. Neste sentido, as estratégias que utilizei visaram aumentar os níveis de aptidão física dos alunos, maioritariamente através de jogos e situações jogadas, de forma reduzida, de modo a trabalhar as componentes críticas, tanto das fases ofensivas como das fases defensivas ou até mesmo a componentes técnico táticas envolventes no JDC.

Ao analisar os quadros (Apêndice XXI, XXII, XXIII, XXIV, XXV, XXVI e XXVII), com o intuito de comparar os dados obtidos ao longo do ano, conclui que os aumentos dos níveis de aptidão física tiveram um impacto significativo na melhoria das notas dos alunos. A progressão gradual na aptidão física dos mesmos foi acompanhada de uma evolução similar nas suas notas e desempenho escolar. Esse fenómeno reflete a importância da aptidão física no desenvolvimento global dos alunos, corroborando a ideia de que melhorias na condição física podem ter efeitos positivos também nas suas capacidades cognitivas e académicas (Chen et al., 2013; Ardoy et al., 2014).

2. Direção de Turma

De acordo com Bom e Brás (2003), "o papel que os diretores de turmas desempenham na escola é fundamental para assegurar o trabalho de equipa nos conselhos de turma"(p.10). Nesse contexto, o DT é responsável pelo funcionamento, gestão e coordenação da turma, sendo de certa forma o professor do grupo que facilita e gere o núcleo entre professores, EE's e alunos. Conforme Bom e Brás (2003), o sucesso de um projeto e do processo de uma turma depende diretamente da capacidade do DT em promover a harmonia entre os principais intervenientes.

Tendo esta etapa sido iniciada no dia 12 de setembro numa reunião com os diretores de turma das diversas turmas da escola, acontece que só no passado dia 13 de outubro tive a minha primeira reunião com a DT. Esta situação aconteceu porque a DT que foi nomeada para o cargo colocou baixa por tempo indeterminado, logo impossibilitou-me de estar presente nestas reuniões pois o subdiretor de turma não conseguia assegurar estas aulas. No entanto, realizei um *Google Forms* de modo a retirar informações pessoais dos alunos, assim como o percurso que eles têm feito.

Conforme Santos et al. (2009, como citado por Funenga, 2014), o DT deve acompanhar de perto os alunos, orientar e coordenar com os professores do conselho de turma, além de servir como elo de comunicação entre a escola e os pais sobre o progresso dos alunos.

Esta articulação de ações e comunicações entre os órgãos administrativos da escola tornam esta função de DT um cargo de extrema importância e responsabilidade que deve ser agarrado e levado a cabo, com dedicação e empenho.

2.1. 1.ª Etapa – Prognóstico/EROS

Segundo Funenga (2014), o diretor de turma deve ser capaz de resolver de forma objetiva os problemas que surgem nos ramos que lhe compete, mas também deve ser uma agente capaz de se envolver no com as restantes pessoas que envolvem a sua prática social, sejam eles outros professores, auxiliares, EE's ou alunos. Parte das responsabilidades do diretor de turma incluem validar as ausências dos alunos, manter registos das interações com os encarregados de educação e desenvolver os planos de trabalho para a turma. Sabendo que o diretor de turma é um agente bastante importante quanto a estes tópicos, considero que a inserção da componente de DT no estágio pedagógico é muito importante, uma vez que para realizar este trabalho de forma correta é necessário obter algumas competências e especificidades que abrangem estas competências.

Além disso, um DT competente consegue engajar os pais de maneira mais eficaz no processo educacional e escolar dos alunos. Segundo alguns autores, o envolvimento dos pais no contexto escolar dos alunos traz benefícios escolares, tanto quanto ao desempenho nas diversas disciplinas, mas também na aquisição de valores importantes que estão associados ao bom relacionamento e bem-estar na escola.

Conforme Magalhães (2021), a participação dos pais no processo educativo traz benefícios significativos, como a melhoria do desempenho acadêmico dos alunos, o fortalecimento de sua motivação, o desenvolvimento de uma visão mais positiva dos pais sobre professores e escola, além de contribuir para uma educação mais eficiente.

O mesmo autor afirma que maneira com que a comunicação é efetuada entre os agentes escolares e os próprios EE's influencia drasticamente a adesão e participação ativas dos próprios EE's na vida escolar.

Assim, estabeleci objetivos específicos para esta fase, tais como:

- (I) Identificar comportamentos desviantes e condições acadêmicas desfavoráveis.
- (II) Identificar alunos que apresentam distúrbios ou dificuldades de aprendizagem.
- (III) Identificar alunos com baixos níveis de AF.

Após análise da informação disponibilizada pela DT e pelos EE, identifiquei uma aluna com muito baixa autoestima, na qual se manifesta particularmente e com mais “gravidade” quando realiza tarefas em que não tenha grande sucesso na sua realização. Posteriormente, ao longo do 1º período, aferi que uma aluna possui diversos problemas de saúde que a impossibilitam de realizar EF e qualquer atividade que envolva a sua participação ativa na mesma. Neste sentido, para que a aluna se sentisse integrada na turma e para que fosse avaliada em EF de acordo com as suas condições, juntamente com a orientadora de estágio e com a DT, elaborei um protocolo específico de avaliação, para que a aluna não fosse prejudicada na sua classificação, uma vez que não podia participar nas aulas.

No que se refere à aluna com baixa autoestima, durante a primeira etapa constatou-se que seu o desenvolvimento apresentou certa incoerência e falta de linearidade. Neste sentido, um dos principais objetivos desta fase era enquadrar a aluna nas atividades de modo a motivá-la, realizando tarefas em que ela tivesse sucesso e que não se demonstra de forma clara as suas dificuldades. Alguns exercícios tinham algumas

condicionantes, como a utilização da defesa passiva, de modo a dar mais tempo, espaço e autonomia na tomada de decisão da aluna.

Observei que, em alguns dias, a aluna mostrava-se confortável e mais predisposta para a realização das tarefas, mas em alguns momentos, esta interação positiva torna-se um fator limitante para a sua prática e processo de ensino, uma vez que era evidente que a deixava perturbada. Rapidamente tentei falar com a diretora de turma para resolver o problema e uma das soluções encontradas foi utilizar um tipo de feedback mais construtivo e específico, assim como realçar as suas pequenas conquistas perante os seus colegas, de modo a criar um clima positivo na aula. De acordo com Bandura (1977), reconhecer pequenas conquistas é uma estratégia eficaz para fortalecer a autoconfiança dos alunos em sua capacidade de realizar tarefas

Relativamente ao acompanhamento específico destes alunos, considerei como mais importantes a falta de assiduidade que os alunos da turma apresentavam na maioria das disciplinas assim como a baixa autoestima da aluna nº6. Conforme Norwich, Griffiths e Burden (2005), é fundamental estabelecer uma boa relação com os encarregados de educação, garantindo que sejam informados sobre as medidas adotadas pelos professores e pelos agentes que colaboram nas escolas

O feedback regular sobre o desempenho e progresso dos alunos, compartilhar informações e até agendar reuniões diretas com os profissionais do gabinete psicopedagógico são fatores que aproximam os encarregados de educação da escola, tornam-nos mais presentes na vida escolar dos filhos e por sua vez facilita o contacto e a interação social entres os vários interlocutores presentes neste envolvimento.

Os autores Norwich, Griffiths e Burden (2005) afirmam que o profissionalismo dos professores é essencial para promover a inclusão dos pais no processo escolar dos filhos, além de transmitir segurança aos encarregados de educação.

Nesta turma, foram identificados 2 alunos com uma frequência de assiduidade muito baixa, na qual se tentou estabelecer objetivos específicos para cada um deles com o intuito de se sentirem motivados a frequentar as aulas e terem um maior aproveitamento nas matérias.

2.1.1. Balanço 1.ª Etapa

As atividades desenvolvidas durante o estágio evidenciam o aprimoramento de competências essenciais ao exercício da função de DT, tais como a habilidade de identificar e intervir em questões acadêmicas e emocionais dos alunos. Neste sentido, observou-se um aumento na autoestima e na integração da aluna com baixa autoestima,

graças às estratégias específicas implementadas para favorecer seu bem-estar e participação ativa. Além disso, registrou-se uma aproximação significativa com os EE dos alunos com frequência irregular. Tais ações contribuíram para uma leve melhora na motivação e um aproveitamento mais eficaz nas disciplinas. Contudo, permanecem alguns desafios que necessitam de ser resolvidos, tais como a baixa frequência de alguns alunos, assim como a flutuação na autoestima, continuam a representar desafios que demandam intervenção contínua. Ainda assim, os avanços obtidos sugerem que, com o apoio pedagógico contínuo e a participação ativa das famílias, é viável alcançar uma melhoria progressiva e sustentável no desempenho escolar e no envolvimento dos alunos.

2.2. 2.ª Etapa – Prioridades

Na segunda etapa, com um aprofundamento do conhecimento da turma, prossegui com as atividades previamente realizadas. Desta forma, concentrei a minha intervenção, em colaboração com o diretor de turma, em três áreas específicas que identificamos como demandando maior atenção, na qual defini os seguintes objetivos:

- (I) Apoiar os alunos com maiores dificuldades;
- (II) Fortalecer a autoestima da aluna identificada com baixa autoconfiança;
- (III) Aumentar a assiduidade dos alunos com menor frequência escolar;
- (IV) Estimular a prática de AF, recorrendo ao desporto escolar.

Em relação aos discentes com maiores desafios, procurei, em conjunto com os encarregados de educação e os próprios alunos, integrá-los nos apoios educativos oferecidos pela escola. Nesta fase, os alunos que necessitaram de maior atenção foram o aluno n.º 4, com três notas negativas, o aluno n.º 14, com cinco notas negativas, e as alunas n.º 3 e n.º 6, com uma nota negativa cada. Todos foram encaminhados para as medidas de apoio nas disciplinas em que mais necessitavam, sendo que os alunos com habilidades mais consolidadas se prontificaram a auxiliar aqueles com maiores desafios durante as sessões dedicadas ao apoio específico para essas disciplinas.

Os apoios com os professores, pelo seu contexto mais individual, ou seja, onde o professor consegue estar mais atento ao trabalho individual do aluno, foi crucial para que a melhoria e consolidação da aprendizagem assim como para a compreensão da matéria, fossem positivas. Foi notória a participação dos alunos com menores dificuldades neste processo, pois funcionaram como uma ferramenta de boas práticas e de entreajuda para com os alunos que necessitavam de ultrapassar as suas barreiras de aprendizagem.

Relativamente ao processo da aluna com baixa autoestima, esta tem revelado comportamentos bastante diferentes do habitual, na qual se revela uma melhoria significativa, reduzindo assim os comportamentos de isolamento e de negação das suas capacidades, na qual tem demonstrado mais à vontade com os elementos da turma e tem participado de forma mais ativa nas tarefas de grupos.

Para os alunos com pouca frequência de assiduidade, conversei com os alunos sobre a minha preocupação acerca deste tema, uma vez que esta situação, sendo regular, prejudica os alunos quanto ao seu conhecimento da matéria, no seu processo de ensino aprendizagem assim como na obtenção de boas notas nas diversas disciplinas. Ao longo da 2.^a etapa, percebi que a turma era bastante unida e que havia muita entreajuda por parte dos alunos, o que foi uma vantagem significativa para a melhoria dos resultados obtidos, quer a nível emocional e social para a aluna com baixa autoestima, assim como para os alunos que apresentavam maiores dificuldades de aprendizagem.

Relativamente à atividade física, com os resultados obtidos através dos testes FITescola, percebi que os alunos se encontravam, na sua maioria, num regime inatividade física, pois os resultados não se demonstravam promissores. Neste sentido, apelei à inscrição nos diversos grupos-equipas que a escola oferecia no desporto escolar, como uma vertente promotora de atividade física, na qual também se transmitem valores desportivos. Esta prática também visa a promoção de socialização dos alunos, uma vez que os alunos estão em contacto com outros alunos, fora do contexto de turma. O DE vai para além da promoção de atividade física e como afirma o autor Coakley (2011) também favorece a socialização entre os estudantes, permitindo o desenvolvimento de habilidades de comunicação, cooperação e respeito pelas regras e pelos outros.

Em conjunto com a DT, foram apresentados aos alunos um leque de opções referentes a projetos na qual a intervenção dos alunos podia ser vantajosa, tanto para eles, numa perspetiva de desenvolvimento pessoal assim como para o seu próprio conhecimento. Deste modo, os alunos participaram abertamente e com enorme entusiasmo no projeto que selecionaram, que teve como objetivo melhorar o Natal a pessoas hospitalizadas, pessoas estas que geralmente passam o Natal sozinhas e para contrariar esta norma, foi pedido aos alunos (que na sua maioria abraçaram a causa) que elaborassem postais de natal com mensagens de força e carinho para estas pessoas. Em conversa com a DT, propus aos alunos que também fossem tocar uma música de Natal às pessoas hospitalizadas, de modo a trazer harmonia aos mesmos e sentirem que apesar de

estarem sozinhos, continuam a ter alguém que se interessa por eles e que querem proporcionar momentos de alegria.

2.2.1. Balanço 2.ª Etapa

O acompanhamento individualizado da aluna com baixa autoestima resultou em uma redução do isolamento e um aumento significativo na sua interação com os colegas. A criação de um ambiente acolhedor, aliado ao trabalho em grupo, foi crucial para a mudança de comportamento, reforçando a importância do apoio emocional e a criação de espaços seguros onde os alunos se sintam confortáveis para se expressar.

Em relação à assiduidade, a comunicação direta com os alunos sobre a importância da frequência escolar foi uma estratégia eficaz para conscientizá-los sobre as implicações da ausência. O apoio da turma foi determinante para fortalecer a esta dinâmica, assim como uma relação mais próxima com estes alunos resultou como uma confiança

A promoção da AF, por meio do DE, não apenas incentivou a prática de exercício físico, mas também contribuiu para o desenvolvimento de valores como cooperação e respeito. As atividades desportivas possibilitaram a integração social e o fortalecimento das habilidades emocionais dos alunos. A continuidade da monitorização do interesse dos estudantes por essas práticas será importante para manter o engajamento a longo prazo.

Finalmente, a implementação de um projeto social, no qual os alunos criaram postais de Natal para pessoas hospitalizadas, foi uma experiência enriquecedora. Essa iniciativa não só sensibilizou os estudantes para a importância de se conectar com os outros, mas também promoveu a empatia e o desenvolvimento de valores de cidadania. O impacto social e emocional do projeto evidenciou a relevância de ações que estimulam o compromisso e a responsabilidade, além de fomentar a prática de solidariedade.

2.3. 3.ª Etapa – Progresso

Nesta etapa foi continuada o trabalho desenvolvido, na anterior. Relativamente a esta etapa, após a atribuição de notas aos alunos no primeiro período e feita a reunião de EE, averiguou-se que, na grande maioria, a turma apresentava bons resultados nas diversas matérias, porém alguns alunos apresentaram mais do que 3 negativas, o que apesar de ser no final do primeiro período, é um fator que deve requerer preocupação. Neste sentido, falei com o EE da aluna n.º 6, juntamente com a DT pois a aluna apresentava melhorias significativas relativamente aos comportamentos que tinha, tendo em conta a sua baixa autoestima. Foi importante dar este *feedback* ao EE da aluna, tendo em conta que ela integrou o psicólogo e desde então que ela tem vindo a

estar mais disposta à aprendizagem nas aulas assim como parece sentir-se melhor no dia a dia. Neste sentido, juntamente com a DT tenho estado presente no atendimento de apoio ao EE às quartas-feiras, das 8h20 às 10h.

Sabendo todas as estas informações, defini como objetivos;

- (I) Acompanhar o processo do aluno n.º 6;
- (II) Intervir sobre a assiduidade e pontualidade dos alunos n.º 2 e n.º 14;
- (III) Aumentar as inscrições no DE;
- (IV) Monitorizar a AF fora do contexto escolar, através da app “*Strava*”.

Na reunião de conselho de turma de avaliações intercalares, uma das temáticas que abordadas com mais ênfase foi de facto os alunos em caso de retenção. Esta foi a temática mais falada na reunião uma vez que os alunos se encontram no 11.º ano de escolaridade e estão numa fase da vida em que devem escolher o que querem seguir ou o que querem ser na vida. A escola deve ser um local progressista e inovador, sendo capaz de formar o aluno de acordo com o que se pretende que um aluno adquira no fim da escolaridade obrigatória. Conforme Rebelo (2009), as pesquisas analisadas indicam que os impactos da retenção são, em sua maioria, considerados pouco eficazes.

Como referi na 2.ª etapa, consegui convencer os alunos com mais dificuldades a frequentarem os apoios, assim como tentei criar uma ligação e compromisso entre estes alunos e aqueles que se ofereceram para ajudar a estudar, tanto fora da escola como nos apoios, para que estes sentissem apoio tanto dos seus colegas, como dos professores. Esta iniciativa teve como objetivos promover mais situações de aprendizagem aos alunos de modo a tentar resolver os problemas que estes tinham nas disciplinas.

Neste sentido, foi pretendido que os alunos criassem rotinas e hábitos de estudo para que comesçassem, eles próprios a desenvolverem as suas capacidades de estudo e conhecerem qual o método mais eficaz para eles. O papel do professor passa também por criar certos níveis de exigência para que os alunos sintam que devem estar no seu melhor e esforçarem-se para conseguirem alcançar os seus objetivos. No fim de contas, esta nuance traduziu-se num desenvolvimento bastante positivo e significativo do aluno. As estratégias utilizadas por parte dos professores foram, como seria de esperar, diferenciadas e avaliadas de acordo com o processo individual de cada aluno. Assim as estratégias utilizadas tiveram forte impacto na aprendizagem cooperativa e as adaptações curriculares também foram determinantes para alguns alunos conseguirem alcançar os objetivos que se pretendiam para determinada etapa de ensino (Rebelo, 2009).

As faltas e a falta de assiduidade dos alunos do 11.º D eram de facto um grande constrangimento para os professores e acima de tudo, era um fator que limitava a aprendizagem dos alunos, uma vez que estes não se encontravam presentes nas aulas. Assim, foi mantido o registo desenvolvido na etapa anterior com o intuito de tentar resolver o problema em questão. Este trabalho foi bastante importante no que diz respeito a todos os professores do conselho de turma, uma vez que foi fundamental a aproximação entre os professores para tentar perceber qual a melhor hipótese de resolução desta problemática, sabendo que por vezes os alunos não conseguiriam atingir melhores notas pois a falta de assiduidade não lhes permitia estar presente em momentos de avaliação importantes.

Uma das estratégias que se tentei implementar foi a presença e o envolvimento mais frequente dos EE, pois penso que a presença ativa dos pais na vida escolar dos alunos desempenha um papel importante para o seu sucesso dos educandos. (Hattie, 2003).

Denotei também a importância da aplicação do Projeto TOP nas aulas de RADT, na qual fomos falando e criando objetivos tangíveis para todos os alunos, uma vez que, podendo estes serem em equipas ou individuais, o objetivo seria sempre que estes se desafiassem a si próprios, colocando-se à prova de modo a tentar superar-se.

Estes desafios e objetivos tiveram bastante impacto numa perspetiva de união da turma, pois de semana a semana era selecionado um par/grupo de alunos e seriam estes a trazerem uma sugestão de um possível desafio à turma, que seria discutido entre todos. A minha monitorização através da rede da aplicação utilizada “Strava”, permitiu-me ajudar os alunos nesta mesma definição de objetivos, onde aferi as situações individuais de cada um, promovendo assim objetivos específicos a cada aluno.

Esta utilização foi fundamental para que os níveis de AF subissem consideravelmente, na qual esta afirmação se baseia nos resultados obtidos pelos alunos nos testes FITEscola. Cada aluno, ao sair de casa iniciava a aplicação e apenas necessitava de a deixar em segundo plano no seu telefone que a mesma contabilizava os passos e os Km percorridos ao longo do dia.

Senti que a aderência dos alunos a este tipo de atividade foi muito importante para o desenvolvimento da capacidade aeróbia dos mesmos, uma vez que, embora sendo uma tarefa “lúdica”, tinha um cariz competitivo, onde estimulava os alunos a darem o seu melhor. Como afirmam os autores Goudas & Karateroliotis (2000), A competição oferece aos alunos a oportunidade de desafiar a si mesmos e desenvolver habilidades essenciais, como a perseverança, a resiliência e a autoconfiança."

2.3.1. Balanço 3.ª Etapa

A necessidade de apoio psicológico e motivacional para determinados alunos é crucial para promover avanços significativos no processo de ensino-aprendizagem. Este trabalho concentrou-se, particularmente, no acompanhamento da aluna nº 6, cuja evolução comportamental e de aprendizagem após o suporte psicológico se destacou de forma positiva. A interação contínua com os EE e a colaboração com a DT foram determinantes para o desenvolvimento de um ambiente propício à aprendizagem, permitindo progressos relevantes no desempenho da aluna.

A promoção de hábitos de estudo eficazes e a sensibilização dos alunos para a escolha de métodos de aprendizagem adequados foram estratégias fundamentais implementadas. A colaboração entre alunos com dificuldades e colegas voluntários, dispostos a ajudar no processo de estudo, foi incentivada, visando a criação de um ambiente de aprendizagem cooperativa. O objetivo foi promover a autonomia dos alunos, estimulando-os a se responsabilizarem pela sua aprendizagem e a desenvolverem estratégias que lhes permitissem superar as dificuldades encontradas.

O projeto TOP foi introduzido como uma ferramenta para fomentar a união da turma e a superação através de desafios, tanto individuais como coletivos. Este projeto consistiu em estabelecer desafios semanais, que eram discutidos e selecionados pelos próprios alunos, contribuindo para o fortalecimento do espírito de grupo e para o desenvolvimento de competências pessoais.

Adicionalmente, a utilização da aplicação "Strava" para monitorizar a atividade física foi uma estratégia eficaz, não só para aumentar os níveis de atividade física (AF) entre os alunos, mas também para promover uma competição saudável e o envolvimento contínuo dos alunos nas suas rotinas de exercício. A medição dos resultados obtidos pelos alunos nos testes FITEscola evidenciou o sucesso desta abordagem, que culminou num aumento significativo da capacidade aeróbia dos participantes, demonstrando o impacto positivo da gamificação no incentivo à prática regular de atividade física.

2.4. 4.ª Etapa – Produto

Esta fase representa a conclusão e a consolidação dos processos executados ao longo de todo o ano. Neste sentido, a turma apresentou melhorias significativas, com exceção à assiduidade dos alunos n.º 2 e n.º 14, que apesar de ter sido um pouco menos frequente, ainda assim constituem muitas faltas em todas as disciplinas. Relativamente aos alunos com mais negativas, como foi referido acima, estes alunos através dos apoios que têm vindo a frequentar, através de um trabalho colaborativo dos outros

elementos da turma que tinham como objetivo serem importantes para os alunos com mais dificuldades, ou seja, serviriam de pilar e apoio, motivação e foco para os restantes alunos, conseguirem efetivamente reduzir o número de negativas que tinham do primeiro período para o segundo período.

Os objetivos estipulados para esta etapa visavam uma consolidação das abordagens realizadas ao longo do ano, como

- (I) Aferir as classificações dos alunos críticos;
- (II) Avaliar os níveis de AF;
- (III) Consolidar as aprendizagens em contexto cooperativo.

O trabalho colaborativo entre os colegas, desenvolvido de forma cooperativa, desempenhou um papel crucial no progresso dos alunos, uma vez que, sem essa ajuda mútua, muito possivelmente teriam desistido dos apoios. Em conversas informais com alguns alunos, bem como em discussões nas aulas de RADT, ficou claro que a colaboração entre pares foi determinante.

Os alunos reconheceram que, sem o suporte dos colegas, os desafios seriam ainda mais difíceis de superar, e o apoio mútuo foi essencial para o desenvolvimento acadêmico e a melhoria das suas notas no final do período. Como exemplo, o aluno n.º 4 conseguiu reduzir de três para uma negativa, demonstrando progresso significativo. No entanto, o aluno nº 14 continua a ser uma preocupação, uma vez que neste período obteve mais negativas do que no primeiro.

Esta situação acontece porque o aluno tem muitas faltas e por vezes faltam-lhe elementos de avaliação para poder ser dada uma nota ao aluno. Em conversa com ele, tendo em conta que já é o próprio encarregado de educação por ser um aluno maior de idade, relatou que não se sentia bem no contexto escolar, uma vez que a discrepância de idades entre ele e os colegas era substancialmente grande e porque não se identificava com o clima, com a escola e com o processo de ensino aprendizagem que estava a seguir. Este aluno, no fim da 2.ª etapa estava em tentativas de transferência de escola, tentando frequentar o ensino noturno.

Juntamente com a DT, conseguimos convencê-lo que ele deveria seguir até ao fim do 12.º ano, pois tinha uma turma que o integrava nas atividades e juntamente aos outros colegas, podia trabalhar com os elementos da turma tentando ultrapassar as suas dificuldades. Contudo, apesar de vir e estar presente em mais aulas, parece não ser o suficiente pois a sua assiduidade continua muito negativa.

Sugerimos que frequentasse o psicólogo da escola de modo a tentar ajudá-lo a encontrar o melhor caminho para ele, fosse esse através do ensino diurno, regular e até à conclusão do 12.º ano ou, se ele assim o desejasse, transitava de escola e ia para o ensino noturno. Propusemos essa ideia porque os psicólogos, no âmbito escolar, podem desempenhar diversas funções, incluindo a orientação dos pais e a orientação dos professores (Martínez, 2010).

O mesmo foi feito para a aluna n.º 6, uma vez que esta apresentava algumas dificuldades à exposição oral com outras pessoas da turma, principalmente em situações de apresentação de trabalhos ou quando era questionada sobre temas que não se sentia tão à vontade de dialogar sobre os mesmos.

Numa outra perspetiva, em conversa com outros professores, foi sugerido que esta aluna tivesse as apresentações de forma individual, no sentido de, aos poucos, de forma progressiva, se sentisse à vontade para a realizar diante a turma. Os professores que se envolveram mais neste processo foi a professora de português, que sugeriu que esta acomodação fosse feita assim como a professora de história e cultura das artes, pois o diálogo e a exposição à turma era muito frequente nas suas aulas.

Nesta etapa, a presença do Projeto TOP continuou a fazer parte integrante das aulas de RADT, onde os objetivos propostos iam sendo cada vez mais exigentes, uma vez que os alunos estavam a conseguir responder de forma positiva àqueles que haviam sido propostos previamente. Penso que esta utilização e forma de praticar atividade física foi desafiante para os alunos, uma vez que se motivavam entre eles de forma indireta, a partir dos grupos que eram criados na mesma.

Isto pode-se explicar pelo facto de todos conseguirem ver o progresso dos restantes alunos e de modo a darem o seu melhor, utilizando a sua própria motivação intrínseca para alcançarem a melhor versão deles próprios.

Ao longo do ano, a adesão dos alunos a este projeto foi bastante positiva, uma vez que não houve nenhum aluno que não tivesse participado efetivamente nos desafios. Denotei que o aluno n.º 14 foi o aluno que conseguiu alcançar menos objetivos, mas o facto de ter participado de forma ativa e de ter progredido ao longo do ano foi uma superação que este tinha estipulado para ele mesmo. No sentido de cumprir o objetivo pessoal, ele superou-se e é nisto que revejo a influencia do projeto nos alunos assim como a necessidade de estarmos rodeados de pessoas que tendem a lutar pelos mesmo objetivos.

2.4.1. Balanço 4.ª Etapa

A turma, de maneira geral, apresentou melhorias significativas, com exceção de alguns alunos, nomeadamente os alunos n.º 2 e n.º 14, cuja assiduidade, apesar de ter melhorado um pouco, continuou a apresentar um número considerável de faltas em várias disciplinas. A assiduidade, como já foi anteriormente discutido, continua a ser um desafio para o sucesso académico destes alunos. Através dos apoios pedagógicos e do trabalho colaborativo realizado pelos colegas da turma, que se propuseram a ser um pilar de apoio, motivação e foco para os seus colegas com mais dificuldades, observou-se uma redução do número de negativas do primeiro para o segundo período.

Este trabalho colaborativo foi um fator determinante para a melhoria das notas, com destaque para o aluno n.º 4, que conseguiu reduzir de três para uma negativa, refletindo um avanço considerável. No entanto, o aluno n.º 14 continua a ser um caso preocupante, pois, apesar de alguns avanços, obteve mais negativas neste período do que no anterior.

Em relação à aluna n.º 6, que enfrentava dificuldades nas apresentações orais, especialmente em situações que a colocavam em exposição pública perante a turma, foi decidido, em conjunto com outros professores, que ela realizaria as apresentações de forma individual, de forma gradual e progressiva, para ajudá-la a se sentir mais confortável. Esta abordagem foi apoiada pela professora de português e pela professora de história e cultura das artes, que frequentemente exigiam apresentações orais nas suas aulas. Esta estratégia visou a redução da ansiedade da aluna e a melhoria do seu desempenho nas apresentações orais, proporcionando-lhe um ambiente mais seguro para desenvolver as suas habilidades de comunicação.

O Projeto TOP continuou a ser uma parte integrante das aulas de RADT, e os objetivos propostos tornaram-se progressivamente mais exigentes à medida que os alunos demonstraram evolução no cumprimento dos desafios. Este projeto incentivou a competição saudável e a motivação entre os alunos, que, ao verem o progresso dos colegas, se empenhavam cada vez mais para alcançar os seus próprios objetivos. A utilização da atividade física, associada à gamificação, foi eficaz em manter os alunos envolvidos e motivados. A adesão dos alunos a este projeto foi extremamente positiva, com todos os alunos participando ativamente nos desafios ao longo do ano.

2.5. Saída de Campo

A SC foi uma das tarefas que o estagiário desenvolveu ao longo do ano, dada a natureza colaborativa entre os Núcleos de Estágio Pedagógico (NEP) que ela envolve, exigindo uma série de reuniões e decisões conjuntas. Este projeto torna-se significativo, uma vez que se alinhou com as oportunidades identificadas e com os objetivos delineados nos eixos de ação do Projeto Educativo (PE) elaborado pela Direção do Agrupamento de Escolas Nuno Gonçalves (AENG) em 2022. Ademais, configurou-se como uma ferramenta para alcançar os objetivos específicos da EF (Jacinto et al., 2001), que, por sua vez, não seriam realizáveis na realidade local, como é o caso da atividade de escalada.

As implementações de dinâmicas dos projetos específicos foram incluídas assim como aprimoramento de outras competências no âmbito afetivo e relacional, promovendo a formação de hábitos, atitudes e conhecimentos, nos quais essas atividades desempenham um papel significativo (Behrendt & Franklin, 2014).

O planeamento e a organização deste projeto basearam-se no modelo por etapas, como apresentado no Apêndice XXVIII.

2.5.1. 1.ª Etapa – Prognóstico/EROS

A SC surgiu como uma das atividades a serem realizadas ao longo do ano de estágio. Devido à sua natureza cooperativa entre o núcleo de estágio, ela envolveu um conjunto de reuniões e decisões conjuntas, baseadas nas oportunidades identificadas a partir das informações coletadas na caracterização inicial das capacidades e recursos locais. Para que este projeto atuasse como uma ferramenta importante em relação à experiência diária no ambiente urbano, o princípio que o grupo de estágio tentou promover baseou-se na valorização dos espaços naturais ou “verde”.

Nesse contexto, foi essencial compreender as condições para viabilizar sua implementação e identificar como poderiam ser integrados nela não apenas o projeto do AENG deste ano letivo, mas também os projetos específicos de cada estagiário. Isso incluiu a definição da participação das três turmas e do Departamento de Educação Escola Ativa (DEEA).

Após entender que essa dinâmica fazia todo o sentido, o primeiro passo envolveu entrar em contato com a professora responsável pelo DEEA, que se mostrou receptiva à nossa proposta e sugeriu que essa dinâmica fosse realizada, no futuro, com mais turmas da ESDLG. De seguida, a ideia seria seguir a continuidade da aprendizagem em algumas das modalidades que envolvem o regime de escolhas dos alunos (neste sentido, mais

focado para o 11.º ano, pois funcionam exatamente desta maneira). Em colaboração com os colegas de estágio, definimos atividades como rapel, escalada, orientação e canoagem numa fase inicial da elaboração da SC. Dessa forma, procedeu-se à exposição do tema da saída de campo à orientadora e ao Departamento de Educação Física.

Foram abordadas a viabilidade e importância dessa atividade, bem como a necessidade de apoio e colaboração das partes envolvidas. Como afirma Vidal (2010), as atividades de escalada, rapel e canoagem demandam atenção especial devido ao risco envolvido. Portanto, uma das preocupações principais seria assegurar a segurança dos alunos, não apenas no âmbito das atividades em si, mas em todos os parâmetros do planeamento desta SC. A necessidade de garantir que todos os meios de segurança são cumpridos é um imperativo para a boa realização desta atividade.

2.5.2. 2.ª Etapa - Prioridades

Para iniciar o processo de planeamento, os objetivos foram inicialmente definidos como a expressão das intenções pedagógicas, bem como para orientar a avaliação dos resultados (Behrendt & Franklin, 2014).

Considerando os objetivos definidos a escolha do local foi determinante para todo o processo. Assim, a escolha do local definido foi também importante para a seleção e definição das atividades a desenvolver, logo, assim que tivemos a confirmação da possível realização desta atividade no Centro Desportivo Nacional do Jamor (CDNJ), começamos de imediato a realizar a planificação e estruturação de todo o programa. A familiaridade do núcleo de estágio com o local facilitou a seleção do mesmo e os contactos estabelecidos com as instituições locais foram relevantes para o desenvolvimento dessa atividade (Melo, 2003).

Tendo em consideração o bloco de Atividades de Exploração da Natureza (AEN), a orientação foi outra das atividades que foi realizada na SC, assim como as atividades de tiro com arco, BTT e canoagem.

No sentido de promover um grupo alargado de aprendizagem aos alunos, pegando nesta SC e focando apenas na turma do 11.º D, o método que utilizamos para realizar grupos de trabalho nesta saída foi baseado nesta turma. Esta turma, na sua grande maioria, apresentava dificuldades nas relações pessoais e uma das principais competências que pretendi que os alunos desenvolvessem na SC era de facto melhorar as suas competências sociais, as suas competências emocionais e o espírito de entre ajuda com elementos de turmas com anos de escolaridade mais novos. Neste sentido,

a responsabilidade recaía um pouco mais neste grupo de alunos, uma vez que, sendo os mais velhos tinham de ser os mentores do grupo e os responsáveis pelas escolhas do grupo que em que estavam envolvidos.

Não obstante, estas atividades tiveram um impacto único na vida dos alunos, através das experiências que estas podem proporcionar-lhes, principalmente com o contacto que têm com a natureza. Este tipo de intervenção seguiu uma lógica um pouco diferente daquela que os alunos estariam habituados, ou seja, seguiu a lógica da aprendizagem experiencial (Kolb & Kolb, 2005), na qual se explica de forma oral o que se pretende com as tarefas, qual o impacto que estas terão na sua aprendizagem e de que forma a intervenção dos alunos pode contribuir para a capacidade de reflexão sobre as limitações e dificuldades sentidas nas mesmas atividades.

A articulação interdisciplinar é também muito importante nesta saída de campo, uma vez que os grupos formados serão heterogéneos, tentando promover uma diversidade entre alunos.

As atividades de escalada, canoagem, orientação e plogging foram planejadas para acontecer simultaneamente ao longo do dia, com a duração de 1 hora e 30 minutos cada. Contudo, a escalada foi uma atividade que infelizmente não foi possível realizar pois não obtivemos permissão por parte da Federação para utilizar a parede, que se encontrava no CDNJ. Os grupos tiveram como principais orientações, no que diz respeito à sua formação, criar diversidade entre alunos de diversas turmas pois sentíamos que havia necessidade de fomentar as interações sociais e de aumentar a capacidade dos alunos no que toca ao trabalho colaborativo. Além disso, o critério da heterogeneidade foi considerado como estruturante e fundamental para o trabalho cooperativo entre alunos.

Por fim, foi feito um briefing sobre as regras de segurança que tinham de ser cumpridas à risca, de modo a evitar lesões ou problemas de alto risco na realização das tarefas. Para que tal fosse feito da maneira mais segura possível, foi realizado um planeamento extenso ao nível da gestão das várias atividades (Nabors, Edwards & Murray, 2009).

2.5.3. 3.ª Etapa - Progresso

Nesta etapa, foi continuado o trabalho na elaboração do documento estrutural daquilo que seria a SC. Este documento continha os mapas, os itinerários, as explicações devidas sobre quais as tarefas que se irão realizar no local, como se formavam os grupos, (que já estavam pré-definidos) e quanto tempo estava atribuído a cada

atividade. Ainda no contexto de preparação, uma das deliberações que tomamos como NEP foi a realização de um briefing para atividades específicas, destacando também a importância de fortalecer o trabalho cooperativo.

Dessa forma, entendemos como essencial conduzir uma revisão das aprendizagens, e em diversos casos, "iniciar" e reforçar determinados protocolos de segurança para canoagem, escalada e tiro com arco, consolidando assim os aspetos cruciais a serem transmitidos aos alunos durante essas atividades.

2.5.4. 4.ª Etapa - Produto

Esta etapa aplica-se diretamente à aplicação do planeamento da saída de campo. A SC realizou-se no dia 20 de abril no CDNJ, e para que se assegurasse todos os postos em condições de execução das atividades, foi essencial distribuir funções e responsabilidades dentro do NEP e com os professores envolvidos.

Neste seguimento, fiquei responsável pela elaboração e dinamização dos jogos cooperativos realizados durante a manhã para os alunos que não estavam na canoagem (na parte da manhã, foram feitos 2 grupos e após 1h, trocaram as atividades) e na parte da tarde, pelo tiro com arco. Para que tudo estivesse organizado e orientado para todos os elementos envolventes nesta saída de campo, foi muito importante o contacto intensivo através do grupo do *WhatsApp*, de modo a monitorizar toda a atividade de orientação.

Esta realizou-se em "Estrela" uma vez que os alunos não tinham muita experiência no tema, o grupo preferiu realizar a orientação nesta dinâmica de modo a ir dando também instruções e feedback aos alunos à medida que voltavam sempre ao ponto de encontro. Neste sentido, os alunos tiveram um desempenho muito positivo pois praticamente todos os grupos conseguiram concluir o percurso que tinham pré-definido.

A atividade de *plogging* tinha também um impacto muito importante, tanto para os alunos perceberem que devem respeitar e preservar todos os espaços verdes, mas também numa perspetiva do jogo, quem tivesse coletado mais lixo, tinha reduções no tempo do seu percurso.

De forma a divulgar a atividade, foi elaborado um cartaz para apresentar à comunidade o trabalho desenvolvido na atividade. Numa fase final da saída de campo, o NEP realizou outro cartaz com os resultados obtidos nos conjuntos de todas atividades, pelos grupos participantes. Este documento foi partilhado no jornal da escola e colocado também no site oficial da escola.

2.5.5. Balanço da SC

Numa perspetiva pessoal, considero que a realização desta saída de campo, em colaboração com os meus colegas do NEP, constituiu um exercício bastante desafiante, uma vez que tivemos alguns contratempos na estruturação de construção da dinâmica que pretendemos aplicar. Contudo, considero que este tipo de atividade foi muito positivo para o meu desenvolvimento enquanto professor, pois permitiu-me enriquecer a minha experiência assim como transmitir valores aos alunos. Num sentido mais pragmático, considero que a saída de campo foi um ponto muito positivo no meu estágio, pois foi uma das etapas em que os alunos se demonstraram abertos novas companhias, a novos grupos e a realizarem as atividades em conjunto com alunos que não seriam propriamente aqueles que envolvem o seu grupo de amigos.

Portanto, por meio dessa conexão estabelecida e seguindo a lógica da aprendizagem experiencial (Kolb & Kolb, 2005), os alunos foram capacitados a enriquecer sua experiência, promovendo atitudes, incorporando valores e adquirindo conhecimentos em prol da preservação do bem-estar e dos espaços verdes no ambiente. Numa perspetiva da educação ambiental, o contacto com a natureza para ser o indicador mais forte para uma relação mais positiva com a mesma, facultando assim maior número de comportamentos ecológicos (Otto & Pensini, 2017).

Relativamente às atividades que coordenei, considero que o tiro com arco foi de todas a atividade em que os alunos demonstram mais interesse, uma vez que praticamente todos os grupos passaram mais tempo na tarefa do que o previsto. Sempre que chegava a altura de tarefa terminar, saíam sempre a perguntar se podiam disparar mais vezes. Isto demonstra que a atividade estava de acordo com os níveis de aprendizagem deles, promovendo sucesso na atividade e assim os alunos sentiam-se capazes de alcançar os objetivos pretendidos nesta etapa.

Além disso, durante o dia foi-me apercebendo, embora de forma subjetiva e através da observação, denotei que este projeto contribuiu de forma significativa para a melhoria das interações dos alunos da minha turma, pois os mesmos demonstraram, ao longo do ano letivo serem alunos com alguma dificuldade quanto às relações pessoais, principalmente com pessoas que não faziam parte do seu grupo habitual de pessoas.

A pertinência da constituição dos grupos, mais uma vez, tendo sempre em conta os objetivos que haviam sido estipulados, foram cruciais para criar situações que fossem favoráveis ao envolvimento dos alunos, com pessoas diferentes daquelas que estariam habituados a lidar durante o dia a dia. Neste sentido, procuramos seguir o critério da heterogeneidade, como forma de agregar e agrupar os alunos entre as turmas

envolvidas na atividade. Simultaneamente, este momento foi crucial para auxiliar os alunos do 11.º D a superar algumas das dificuldades que enfrentavam nas suas interações com os colegas.

2.6. Projeto TOP Direção de Turma

Tema: “Sedentarismo como fator limitante de boas práticas”

Nos últimos anos o sedentarismo tem vindo a fazer parte integrante da sociedade, uma vez que, com o avanço tecnológico, as pessoas conseguem facilmente aceder e obter serviços que antigamente não seriam possíveis de conseguir sem que se deslocassem até ao local. O “sedentarismo” ou “estilo de vida sedentário” serve para definir aqueles que não atingem as recomendações de atividades físicas moderadas a vigorosas. Entretanto, existe uma certa confusão entre “ser sedentário” e “não ser ativo”.

Para se ser sedentário é necessário realizar atividades que requerem muito pouca energia, realizadas geralmente em posições sentadas ou inclinadas ($\leq 1,5$ METs), como assistir televisão ou trabalhar ao computador. Essa definição implica que, mesmo que uma pessoa seja ativa em determinados momentos do dia, ela ainda pode ser considerada sedentária se passar longos períodos envolvida nessas atividades de baixo dispêndio energético. De acordo com Pahani e Tremblay (2018), o sedentarismo está relacionado a diversos riscos para a saúde, como problemas metabólicos e cardiovasculares

Não ser ativo, refere-se à insuficiência de atividade física moderada a vigorosa, o que significa não cumprir as diretrizes recomendadas (geralmente 60 minutos de atividade moderada a vigorosa por dia para os adolescentes). A inatividade física é um fator de risco para condições crônicas como obesidade, diabetes tipo 2 e doenças cardíacas. Segundo Tremblay et al. (2018), ser fisicamente inativo não significa apenas passar longos períodos sentado, mas sim a falta de atividades que aumentem a frequência cardíaca e o gasto energético.

Segundo a OMS, na faixa etária entre os 5 e os 17 anos deve-se realizar cerca de 60 minutos diários de atividade física de intensidade moderada a vigorosa, na qual se deve exercer atividades de origem aeróbia pelo menos 3x por semana. No entanto, isto tem vindo a decrescer com o passar do tempo. Algumas investigações demonstraram que crianças e adolescentes têm uma grande componente de tempo livre não estruturado e que cerca de 40% deste poderia ser revertido em AF. De acordo com Pombeiro (2015), o avanço tecnológico, especialmente com a popularização de dispositivos digitais como o computador "Magalhães", tem facilitado o aumento dos comportamentos sedentários entre os jovens.

Contudo, a maioria das atividades que os jovens fazem é de característica sedentária, como assistir televisão e participar em jogos eletrônicos. Esta crescente forma de lazer sedentário dos jovens foi reportada por Silva e Malina (2009) como um meio barato e seguro de lazer, que favorece o aumento do quantitativo de horas de assistência à televisão e comportamentos sedentários.

De acordo com Gomes Pereira (1997), o sedentarismo contribui para a deterioração da saúde devido à perda gradual da capacidade do corpo de se adaptar a estímulos. Por isso, é fundamental manter os alunos ativos e envolvidos em atividades constantes, criando assim rotinas saudáveis que atendam aos parâmetros funcionais do indivíduo.

As mudanças profundas no estilo de vida moderno resultaram em um aumento significativo da inatividade física, que se tornou um dos principais fatores de risco para doenças não transmissíveis. De acordo com Stofan et al. (1998), a falta de atividade física está associada a uma série de problemas de saúde, incluindo o aumento do risco de doenças cardiovasculares e mortalidade prematura. Nesse cenário, Batista et al. (2006) destacam as consequências alarmantes dessa inatividade, com a obesidade emergindo como uma das principais causas de morte precoce na sociedade contemporânea. A Organização Mundial da Saúde (OMS, 1998) também observa que a prevalência de obesidade e sobrepeso tem progressivamente substituído problemas tradicionais de saúde pública, como desnutrição e doenças infecciosas, refletindo uma mudança nos padrões de saúde global.

Assim, com estas informações, foi possível delinear aquilo que seria o projeto de intervenção, uma vez que, após a aplicação do questionário no *Google Forms* no início do ano, apercebi-me de imediato que os alunos da turma não realizavam, naquela altura, atividades físicas fora do contexto escolar. Assim, de modo a perceber qual seria o historial desportivo dos alunos da turma, resolvi aplicar outro questionário, mas desta vez com o intuito de perceber se estes alunos tinham algum passado desportivo, quais as razões pelas quais não praticavam AF e se havia alguma influência dos seus parentes próximos no que toca às suas opiniões quanto à prática desportiva.

Após a análise das respostas dadas ao questionário, achei que deveria desenvolver o projeto dentro desta vertente, uma vez que nenhum aluno estava a praticar atividade física fora da escola, ou seja, não estavam inscritos em nenhum clube nem tinham por hábito fazer caminhadas ou corridas. Assim, defini os seguintes objetivos para tentar combater a falta de atividade física dos alunos:

1. Aumentar os níveis de aptidão física dos alunos;
2. Promover a consciência sobre a importância da AF;
3. Identificar e analisar os fatores que impedem a prática de AF fora do contexto escolar.

Para concretizar estes objetivos foram delineadas as seguintes estratégias de intervenção:

- a) **Objetivo 1** – Implementar o uso da aplicação “*Strava*” para criar desafios e definir objetivos mensuráveis que incentivem a prática regular de AF entre os alunos.
- b) **Objetivo 2** - Desenvolver e executar workshops e palestras que destaquem os benefícios da AF para a saúde física e mental dos alunos, incentivando a adoção de estilos de vida ativos.
- c) **Objetivo 3** - Conduzir uma pesquisa com os alunos para compreender os obstáculos que enfrentam para a prática de AF fora da escola, visando desenvolver estratégias de incentivo adequadas.

A primeira etapa de desenvolvimento deste projeto coincidiu com os testes FITEscolas, na avaliação inicial. Os resultados obtidos desta avaliação foram imprescindíveis para a definição e planificação das restantes atividades. Foi na primeira etapa deste projeto que foram definidos os primeiros passos a dar de forma a combater a falta de atividade física dos alunos. Assim, a primeira abordagem foi tentar aumentar os níveis de aptidão física dos alunos através de percursos de condição física e da utilização dos JDC como fator inerente ao desenvolvimento da capacidade aeróbia dos alunos. Esta estratégia foi desenvolvida a longo da primeira e da segunda etapa, onde os alunos estiveram em contacto com esta dinâmica muitas vezes.

Foi possível mensurar a dinâmica através da realização do teste FITEscola (vai-vém) em três momentos diferentes: no final da 1.^a etapas, onde foi possível observar uma ligeira melhoria dos resultados mas não o suficiente para chegar ao Zona Saudável de Aptidão Física (ZSAF), a meio da 2.^a etapa, tendo sido observável que já haviam alunos que tinham atingido os níveis da ZSAF, e no final da 2.^a etapa, onde se observou uma estagnação dos resultados comparativamente aos resultados atingidos a meio da segunda etapa, que pode estar relacionado com a existência de uma interrupção letiva a meia da segunda etapa, após a realização dos testes anteriores.

No início da terceira etapa, implementei a aplicação “*Strava*”, uma aplicação móvel de fácil utilização para os smartphones, como uma ferramenta estratégica para promover

o aumento da aptidão física dos alunos. A escolha desta ferramenta prende-se com a sua capacidade de criar grupos, de estabelecer atividades que facilitassem o envolvimento dos alunos e de promover desafios estruturados com objetivos semanais e quinzenais. Por meio de convites rápidos e acessíveis, os alunos podiam participar ativamente nas tarefas propostas, as quais incluíam metas como percorrer um número específico de quilómetros ou alcançar determinadas distâncias em tempos predefinidos.

A decisão de recorrer ao uso do smartphone, tão presente no dia a dia dos jovens, teve como objetivo aliar as tecnologias à AF, canalizando o tempo de ecrã para objetivos mensuráveis e específicos das atividades propostas na aplicação, transformando assim uma ferramenta de potencial sedentarismo em uma aliada na promoção da prática de AF ativa fora do contexto escolar. De acordo com Pombeiro (2015), embora a tecnologia seja amplamente acessível e utilizada como ferramenta de aprendizagem e entretenimento, ela contribui para um estilo de vida mais sedentário, o que pode ter efeitos negativos na saúde física dos jovens a longo prazo.

Assim, a utilização do “*Strava*” permitiu uma abordagem inovadora para reverter o tempo de ecrã, incentivando os alunos a praticarem AF para além dos limites da escola e promovendo um estilo de vida mais ativo.

A utilização do “*Strava*” provou ser eficaz, não apenas para organizar as atividades, mas também para monitorizar os progressos de cada aluno de forma detalhada. Esta monitorização constante possibilitou a adaptação dos objetivos de acordo com o desenvolvimento pessoal de cada aluno, promovendo uma progressão ajustada à capacidade individual de cada um e permitindo o estabelecimento de metas tangíveis a longo prazo. A utilização desta aplicação ajudou a promover um estímulo adicional, encorajando os alunos a participarem em atividades fora do contexto escolar.

Durante esta etapa, foi possível observar, através da aplicação dos testes FITEscolas, que houve uma melhoria significativa dos resultados em relação ao último teste aplicado.

Durante a quarta etapa, com a aplicação dos testes FITEscolas, verificou-se uma significativa evolução nos resultados de aptidão aeróbica. Comparando o início do ano letivo, onde apenas três alunos se encontravam dentro da ZSAF, e o final do ano letivo, esse número aumentou consideravelmente, visto que apenas três alunos ficaram fora da ZSAF. Embora o objetivo inicial fosse que todos os alunos atingissem a ZSAF, os resultados indicam o sucesso da intervenção, uma vez que a grande maioria da turma alcançou ou superou as expectativas de aptidão física.

Ao longo do ano, foi visível a melhoria contínua nos desempenhos dos alunos, independentemente do nível inicial de atividade. Essa evolução foi observada tanto através dos registos semanais do “Strava” quanto nas aulas de RADT, onde os objetivos foram constantemente ajustados para manter a progressão. A experiência demonstrou que o uso da aplicação contribuiu substancialmente para a motivação e para o acompanhamento do desenvolvimento físico dos alunos, reforçando a importância da tecnologia como aliada no estímulo a práticas saudáveis e regulares de atividade física e não como o facilitador do sedentarismo a que está, normalmente, associada.

3. Desporto Escolar (DE)

O DE no AENG, dedica-se à implementação de atividades de treino regular para grupos-equipa e à participação em competições desportivas inter-escolas, tanto de âmbito local quanto regional, configurando-se como a principal referência na operacionalização do DE. Neste contexto, a representação da escola é a base para a inclusão dos alunos nas atividades desportivas. O AENG dispõe de 16 grupos-equipa, abrangendo modalidades como Basquetebol, Voleibol, Badminton, DE Escola Ativa, Ténis de Mesa, DE Comunidade e DE Sobre Rodas. Entre estas, destacam-se os dois últimos como novas adições ao agrupamento neste ano letivo. A diversidade de escalões e modalidades disponíveis permite uma ampla participação dos alunos, promovendo a inclusão e o envolvimento de todos nas atividades desportivas.

Essa organização proporciona aos alunos a oportunidade de se integrar em uma ampla gama de modalidades, estimulando tanto o desenvolvimento físico quanto o social. Além disso, essa diversidade favorece a adaptação a diferentes níveis de habilidade e interesse dos estudantes, assegurando que todos possam encontrar uma modalidade que se alinhe com suas capacidades e preferências.

Através da participação da escola e de outras escolas nos diversos quadros competitivos a nível local, regional ou nacional. Este tipo de organização deve incidir-se com base nos regulamentos estipulados pela Direcção-Geral dos ensinos básico e secundário. A escola oferece uma diversa escolha de grupos equipa (Anexo 8, 9, 10, 11, 12 e 13) e no sentido de o aluno querer fazer parte integrante do núcleo, deve levar para casa uma folha de inscrição no mesmo que deve vir, assinada pelos pais (Anexo 14).

A ausência de custos adicionais é um fator que torna mais fácil a participação e a integração na equipe de uma modalidade esportiva oferecida pela escola. Assim, os objetivos do DE passam por transmitir valores, saber estar e trabalhar em equipa, assim como, conforme indicado pelo Ministério da Educação (2017), o DE deve promover equidade e igualdade de oportunidades a todos os alunos que pretendam realizar prática desportiva.

Neste sentido, a participação nesta atividade já fica condicionada pela possibilidade de investimento. Contudo, é sabido que o desporto escolar é também uma forma de promoção de um estilo de vida saudável, transmitindo valores morais e responsabilidade grupais aos alunos, tornando-os mais capazes e desenvolvidos a nível motor, social, cognitivo e emocional.

Segundo Mesquita (1997), citado por Quina, J. D. N. (2003), o desporto visa potencializar o desenvolvimento de diversos fatores, nomeadamente a aquisição de valores que devem estar presentes no que se diz ser um bom cidadão. Perante esta afirmação por parte do autor, estes valores devem ser associados a comportamentos e atitudes referentes ao saber estar, saber ser e saber fazer.

Tendo o DE começado na semana de 10 de outubro, ainda não estavam feitas as autorizações e seguros para os alunos que participaram no DE. Durante o ano letivo, estive inserido na equipa de basquetebol, que teve início na semana de 17 de outubro.

3.1. 1.^a Etapa – Prognóstico/EROS

Na primeira etapa, considerei ser necessário a criação de cartazes que permitissem a divulgação da abertura da atividade no contexto escolar. Assim, foi necessário selecionar as informações mais importantes para as colocar no cartaz de modo a cativar e explicar, de maneira geral, o início e o horário dos treinos assim como quais os escalões que poderiam participar neste grupo-equipa.

De modo a compreender e perceber a competência e as limitações dos alunos que quiseram ingressar no grupo-equipa, foi necessário realizar uma avaliação inicial. Neste sentido, decidi realizar esta avaliação através do jogo formal. A razão pela qual decidi avaliar desta maneira foi porque o jogo formal proporciona um ambiente rico de desafios motores, cognitivos, emocionais e sociais, promovendo também o desenvolvimento de ações técnico táticas (Pagnano-Richardson & Henninger, 2008).

Logo, podemos assumir que a capacidade de decisão do aluno irá afetar diretamente o jogo em si. Apesar da capacidade e qualidade individual de cada jogador, é necessário que estes estabeleçam relações e química de jogo, de modo a construir uma equipa, pois a união de talentos individuais não se designa suficiente para formar uma boa equipa, mas sim o envolvimento dos participantes e a sua capacidade de respostas nos diversos planos físico, social, emocional e cognitivo (Garganta, 2001). Autores como Grehaigine e Godbout (1995) destacam também que o processo de resolução de problemas nas modalidades coletivos possibilita aos jogadores construir, na prática, o conhecimento acerca da dinâmica e das relações

Sendo esta a primeira etapa do DE, é necessário definir objetivos para seja possível criar UD que tentem corrigir as dificuldades que os alunos apresentam, de modo a promover aprendizagem através de progressões pedagógicas. Assim, defini os seguintes objetivos:

- (I) Analisar o conhecimento dos alunos que frequentam a equipa, considerando o seu nível de desempenho e participação em AF;
- (II) Identificar com dificuldades significativas (alunos críticos);
- (III) Reconhecer os alunos que facilitam o processo de aprendizagem, atuando como agentes de apoio entre pares (alunos facilitadores);
- (IV) Compreender as necessidades e prioridades individuais dos alunos, para um melhor direcionamento das intervenções pedagógicas;
- (V) Resolver aspetos técnico-táticos que possam estar a inibir o progresso dos alunos no processo de aprendizagem.

Segundo Comédias et al., (2012), a avaliação de um jogador habilidoso define-se através da tomada de decisões acertadas e pela execução das mesmas de maneira eficaz e eficiente. A priorização da avaliação em contexto de jogo foi fundamentada na compreensão de que é durante o jogo que os alunos enfrentam desafios reais que exigem a aplicação de estratégias e habilidades táticas.

No contexto de jogo, os alunos são frequentemente expostos à pressão imposta pela equipa adversária, o que exige que o portador da bola tome decisões rápidas e eficazes. Pimenta e Lima (2013) afirmam que essa pressão, associada à presença dos adversários e à necessidade de agir rapidamente, cria um ambiente de aprendizagem autêntico. Esse cenário permite que os alunos demonstrem suas habilidades de maneira mais contextualizada e realista.

Esta dinâmica permite observar, de forma mais clara, como os alunos lidam com situações de pressão, como mantêm a posse de bola e como criam condições vantajosas para a sua equipa. Através dessa abordagem, foi possível avaliar não só as competências técnicas dos alunos, mas também sua capacidade de tomada de decisão, sua leitura de jogo e sua eficácia na aplicação de estratégias, fatores que são cruciais para o desenvolvimento de habilidades em situações reais de jogo.

Além disso, um jogador competente deve possuir a capacidade, mesmo quando não está em posse da bola, de compreender o que precisa fazer, onde deve posicionar-se e quais ações, sejam ofensivas ou defensivas, possibilitarão a obtenção de vantagens sobre o adversário em diferentes momentos do jogo. Posto isto, a forma como o jogador sem bola se movimenta em campo e como se posiciona, tem impacto positivo ou negativo nas ações técnico-táticas dos restantes elementos do jogo.

Para além disso, o jogo é extremamente complexo, e é através das intervenções que nele existem que se criam os problemas táticos. Os jogadores devem possuir qualidades técnicas de modo a facilitar as ações ou gestos técnicos, como o lançamento na

passada ou no passe e receção da bola, ou seja, quanto melhor a técnica mais facilidade terá um jogador de controlar a bola e saber o que fazer com ela. No entanto, existe também uma parte tática que não deve ser posta de parte. A tática funciona juntamente com a técnica.

Um jogador pode ser muito tecnicista, mas se não souber como se posicionar em campo, terá dificuldades em jogar. Assim como um jogador que saiba tudo sobre a tática, se não tiver técnica não conseguirá decidir os lances da melhor maneira. Esses problemas táticos são resolvidos pela técnica, logo podemos afirmar que perante as situações táticas, o jogador deve decidir da melhor forma, utilizando a sua técnica individual. Para o autor Sadi (2008), existem 3 grandes pilares no desenvolvimento dos JDC, que são nomeadamente a perceção do jogo, a criatividade e a competitividade dos jogadores.

Numa fase inicial, a adesão dos alunos aos treinos foi reduzida, o que dificultou a realização de uma avaliação inicial em contexto de jogo. Perante esta situação, recorri a jogos reduzidos e a situações de superioridade numérica para efetuar a avaliação.

Rapidamente, compreendi que, assim como na lecionação, a utilização de situações de jogo com superioridade numérica ofensiva seria altamente vantajosa para promover e desenvolver as competências de cada aluno, contribuindo para a melhoria da qualidade do seu jogo.

Desta forma, implementei exercícios como 2x1 e 3x2, organizados por vagas, que permitiram analisar a perceção dos alunos sobre o jogo, avaliando a sua capacidade de posicionamento, a identificação dos papéis defensivos e a tomada de decisões em função das situações apresentadas.

Esta abordagem revelou-se eficaz, uma vez que proporcionou um ambiente de aprendizagem mais dinâmico e facilitou o desenvolvimento técnico e tático dos alunos ao longo do processo.

Deste modo procurei avaliar a capacidade e a competência dos jogadores, tanto com bola como sem bola. Tentei perceber se os alunos sabiam os momentos exatos do jogo e em que situações poderiam iniciar a progressão, de que forma poderiam resolver melhor situações de finalização em superioridade numérica, como defendiam em situações de igualdade, entre outros aspetos específicos tanto à tática como à técnica.

Para Castelo (2003), a tática pode ser vista como movimentos que tentem procurar o equilíbrio ou compensações dos colegas em diversas situações de jogo. Pode ser visto também como a ocupação racional do espaço, em que os jogadores sem bola devem

se colocar à distância de passe, sempre com os olhos na bola e a serem soluções vivas para que os colegas possam ter mais opções de jogo. Quando realizei situações de superioridade ofensiva perto do cesto, percebi de imediato quais as limitações e quais as capacidades individuais que os jogadores tinham quanto às ações técnicas ofensivas. Considerei que para avaliar a parte ofensiva, devia aferir a capacidade de o jogador perceber se devia conduzir a bola, utilizando o drible, passar ou finalizar, assim como a capacidade de realizar coberturas ofensivas à distância de passe, sempre a olhar para a bola e com intencionalidade na finalização.

No contexto da tomada de decisão durante o jogo, Copetti (2012) enfatiza que a capacidade do jogador de escolher a melhor ação em diferentes situações envolve processos cognitivos como percepção, raciocínio e inteligência. A combinação desses processos permite ao jogador tomar decisões mais eficazes e, assim, compreender e aplicar os princípios específicos da modalidade de maneira mais apropriada.

Deste modo, a proposta para o projeto TOP contexto do DE, é referente à pouca quantidade de jogos. Neste sentido, pensei que a quantidade dos mesmos fosse um fator determinante para o desenvolvimento das competências dos alunos. Observando que a oferta de jogos era limitada, decidi implementar uma estratégia para aumentar a frequência de competições e atividades práticas através de treinos regulares e a organização de torneios internos. Esta abordagem visava proporcionar aos alunos mais oportunidades de vivenciar situações de jogo, fundamentais para o aprimoramento das suas habilidades técnicas.

A promoção de competição foi o foco primordial do projeto, uma vez que é através do jogo, da pressão causada pelos adversários e dos diversos estímulos do mesmo que conseguimos perceber qual o caminho a seguir, com o intuito de planejar as próximas etapas. Portanto, o objetivo inicial do projeto é garantir que os alunos desenvolvam estas competências técnicas antes de avançar para o domínio de aspetos táticos do jogo.

Avaliação Inicial - DE Basquetebol																			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
PI	PI	PI	PI	PI	I	I	PI	I	I	I	E	PE	I	PI	PI	I	PI	PE	PE

Quadro 1 - Avaliação Inicial DE

O quadro apresentado visou demonstrar os níveis de ensino dos alunos que estavam inscritos no grupo-equipa de basquetebol. Neste sentido, a elaboração deste quadro facilitou-me o processo da formação de grupos e do planeamento dos treinos no contexto do desporto escolar, pois permitiu-me agrupar os alunos em 3 níveis distintos, de modo a adequar as situações de jogo e quais os exercícios necessários para o desenvolvimento adequado das competências dos alunos.

Assim, a avaliação inicial serviu justamente para aferir quais as condições e necessidades dos alunos. A estratégia inicial passou por aplicar situações de jogo de nível introdução para os alunos menos aptos, na qual foi ainda necessário em algumas alturas aplicar condicionantes como a defesa sombra para aumentar o sucesso para a tarefa. Para os alunos mais aptos, apenas procurei perceber qual a leitura e o posicionamento que tinham em campo, assim como perceber se a decisão que tomavam seria a correta, em diversos momentos do jogo.

Assim, apresento uma planificação desta primeira etapa, numa fase de conhecimento dos alunos, visando exercícios que demonstrem a capacidade de decisão, técnica e tática (Apêndice XXIX).

3.1.1. Balanço 1.ª Etapa

A avaliação inicial foi essencial para compreender o nível de desempenho dos alunos, sendo realizada, conforme recomendado pela literatura, no contexto do jogo. Este modelo de avaliação, fundamentado por autores como Pimenta e Lima (2013), que destacam a importância da pressão do jogo e das decisões rápidas no desenvolvimento de habilidades em um ambiente autêntico de avaliação, foi adotado para observar de maneira realista as competências dos alunos. Em linha com os conceitos apresentados por Comédias et al. (2012), a avaliação no contexto do jogo permite perceber como os alunos enfrentam desafios reais, lidam com a pressão da equipa adversária, mantêm a posse de bola e criam condições de superioridade para a sua equipa, que são elementos fundamentais para o desenvolvimento de habilidades técnicas e táticas.

Posto isto, a definição de objetivos pedagógicos foi igualmente crucial para guiar a aprendizagem e corrigir as dificuldades identificadas. Contudo, a adesão inicial aos treinos foi limitada, o que dificultou a realização de uma avaliação em situações de jogo com maior número de participantes. Para contornar essa dificuldade, utilizei jogos reduzidos e situações de superioridade numérica como estratégias para avaliar as competências técnicas e táticas dos alunos.

Ao observar a ação dos jogadores, procurei avaliar a sua capacidade de perceber quando era necessário conduzir a bola, utilizar o drible, passar ou finalizar, além de avaliar a capacidade de realizar coberturas ofensivas à distância de passe, sempre mantendo a intencionalidade de finalizar com eficiência. A primeira etapa do projeto TOP, que se concentrou em uma avaliação inicial, foi fundamental para identificar as necessidades dos alunos e estabelecer uma base sólida para as intervenções pedagógicas subsequentes. A avaliação no contexto de jogo, revelou-se eficaz na análise das competências técnicas e táticas dos alunos, uma vez que permitiu aferir

quais dificuldades sentidas por parte dos discentes, assim como quais as vertentes do jogo em que já demonstravam melhorias significativas.

Com a aplicação destas condicionantes no jogo, apercebi-me que grande parte dos alunos enquadrados no nível “parte introdução”, conseguiram superar as suas dificuldades e alcançaram o nível introdução. Neste sentido, os alunos que alcançaram o nível integraram o lançamento na passada no seu jogo, aliando-o às competências comuns (cooperar com os colegas, reconhecer-se como defesa, desmarcar-se à distância de passe etc.) (Comédias, 2012). Contudo, os alunos de nível introdução apenas consolidaram os conhecimentos que possuíam previamente, não havendo uma progressão significativa.

3.2. 2.ª Etapa – Prioridades

Durante a etapa de prioridades, os objetivos centrais foram centrados na capacidade de tomada de decisão dos jogadores, com especial ênfase na habilidade técnica individual no lançamento, tanto em movimento quanto em apoio. Isso se justifica pelo fato de que a maioria dos jogadores enfrentava desafios na execução desse gesto técnico, além de apresentar algumas limitações no contexto do jogo formal. Para além disso, foi possível observar dificuldades técnicas que se refletiam no jogo formal, impossibilitando assim a aprendizagem de alguns elementos do grupo equipa.

Como tal, para esta etapa os objetivos definidos foram:

- (I) Melhorar a tomada de decisão dos alunos menos aptos
- (II) Alunos aumentarem a eficácia no lançamento na passada
- (III) Aferir grupos e níveis de ensino
- (IV) Integrar os fundamentos técnicos aos princípios táticos, proporcionando aos alunos uma aplicação eficiente dos conhecimentos em situações de jogo.
- (V) Conquistar as aprendizagens prioritárias dos alunos

Para responder às necessidades e dificuldades dos jogadores, optei por dividi-los em três grupos de nível. Esta abordagem facilitou o planeamento e permitiu ajustar os exercícios ao nível de aprendizagem de cada aluno.

Foram definidos três grupos:

- **Grupo 1** – Jogadores menos competentes (nº1, nº2, nº3, nº4, nº5, nº8, nº15, nº16 e nº18).
- **Grupo 2** – Jogadores de nível intermédio (nº6, nº7, nº9, nº10, nº11, nº14 e nº17), que ainda apresentavam dificuldades significativas e, por isso, não estavam no grupo 3.

- **Grupo 3** – Jogadores mais competentes (nº12, nº13, nº19 e nº20).

Apesar desta divisão, a maioria dos treinos foi realizada em grupos heterogéneos, de forma a integrar os alunos mais experientes (grupo 3) com os alunos com maiores dificuldades. Esta estratégia visou promover a aprendizagem e o espírito de entreajuda, utilizando os alunos mais avançados como “tutores” para apoiar os colegas com mais dificuldades.

Os exercí­cios foram estruturados para explorar estas dinâmicas, permitindo que os alunos menos aptos progredissem e conseguissem alcançar os objetivos propostos. Esta abordagem revelou-se essencial para garantir um ambiente de treino inclusivo e motivador, potenciando o desenvolvimento global da turma.

Para que os alunos menos competentes conseguissem realizar os exercí­cios de forma bem-sucedida e progredissem no seu processo de ensino-aprendizagem, priorizei situações de jogo reduzido com superioridade ofensiva. Segundo Práxedes et al. (2018), a superioridade numérica é um fator essencial que permite aos jogadores em maior dificuldade aprender e experimentar o sucesso nas atividades, favorecendo seu desenvolvimento. Assim, as dificuldades que os alunos sentem passam a ser “evitadas”, no sentido em que a superioridade lhes dá mais tempo para pensar, para receber a bola, para decidir o que fazer e para executar a ação do jogo sem que a pressão seja tanta.

Isto significa que o jogador pode aplicar o que aprendeu, de uma forma condicional, mas que não empobrea o seu desenvolvimento quanto ao jogo. Como mencionei acima, tentei visar a superioridade numérica para combater estes constrangimentos que os alunos tinham e para tal ter sucesso, optei por realizar, este tipo de exercí­cio, grupos heterogéneos entre alunos do grupo 1 e 2 e entre alunos do grupo 2 e 3 para que o desnível entre a capacidade dos alunos não fosse tão grande e houvesse sucesso na realização das atividades.

Neste sentido, a etapa das prioridades teve como base a utilização de jogos, maioritariamente com a existência de bolas. Decidi optar, na parte inicial por realizar jogos pré desportivos de modo a conduzir a aula para os objetivos que seriam parte integrante dos exercí­cios ou situações de jogo a realizar na parte principal. Logo, seria fundamental iniciar a aula com exercí­cios que ligassem de algum modo o aquecimento com a parte principal da aula, como o jogo do caça bolas, jogo da bola ao fundo e até através de situações de jogo 1x1 com defesa sombra e exercí­cios analíticos de lançamento.

Posteriormente, foram empregues situações de jogo mais simplificadas, como cenários de 2x1, com o objetivo principal de promover o desenvolvimento da tomada de decisão para os alunos menos competentes. Nesses casos, os jogadores mais habilidosos desempenharam um papel de auxílio, através de posicionamento estratégico e ações técnicas facilitadoras para seus colegas. Essas ações foram iniciadas próximas ao alvo para facilitar a possibilidade de conclusão e intensificar a participação.

As situações de superioridade numérica ofensivas, conforme destacado por Bettega et al. (2015), são exercícios que aumentam a dinâmica do jogo, proporcionando mais tempo de contato com a bola e estimulando uma maior largura no campo. Essa abordagem favorece um ritmo mais intenso dos jogadores, promovendo uma maior compreensão da distribuição espacial no jogo e aumentando as oportunidades de tomada de decisão eficaz.

Neste sentido, o jogo deve também ser condicionado uma vez que na fase inicial da aprendizagem dos alunos, o jogo é muito condensado e congestionado no corredor central, ou seja, ficam todos os jogadores perto do centro de jogo e não ocupam de forma racional, o espaço total do campo. Essas situações de jogo ofereceram oportunidades de aprendizagem mais eficazes, pois proporcionaram aos alunos um maior tempo e espaço para tomar decisões.

Posto isto, o planeamento para esta etapa (Apêndice XXX) teve como base as dificuldades e necessidades dos alunos, para que ao longo da mesma fossem capazes de atingirem os objetivos propostos para eles. Este tipo de situações de superioridade foram cruciais para o planeamento e para a continuidade do processo de aprendizagem dos alunos uma vez que são vantajosas para o desenvolvimento da técnica, desenvolvimento da tática no sentido de saber estar em campo e na promoção de várias tentativas de finalização perto do cesto.

3.2.1. Balanço 2.ª Etapa

A segunda etapa do projeto foi centrada na tomada de decisão dos jogadores, com foco na melhoria da habilidade técnica individual, especialmente no lançamento na passada. As dificuldades técnicas tiveram um impacto negativo na aprendizagem de alguns jogadores e tornaram-se um obstáculo para o progresso coletivo da equipa. Para facilitar o desenvolvimento dos alunos com mais dificuldades, optei por utilizar situações de jogo reduzido com superioridade numérica ofensiva. Essas situações proporcionaram aos jogadores mais tempo e espaço para tomar decisões, permitindo que se concentrassem na execução correta das ações, sem a pressão intensa das situações de jogo

convencionais. A superioridade numérica foi, portanto, fundamental para minimizar as dificuldades dos alunos e facilitar a aprendizagem

Além disso, para otimizar o processo de aprendizagem, planeei atividades com grupos heterogêneos, combinando alunos de diferentes níveis de habilidade. Isso permitiu que alunos mais habilidosos ajudassem os menos competentes, promovendo uma dinâmica de aprendizagem cooperativa, essencial para o desenvolvimento do grupo.

As atividades realizadas foram, em sua maioria, centradas no uso da bola, com ênfase na alternância entre jogos pré-desportivos e exercícios técnicos. Jogos como o "caça-bolas" e "bola ao fundo" foram usados para iniciar a aula de forma divertida e prática, preparando os alunos para as situações de jogo mais estruturadas que ocorreriam na sequência. Durante a parte principal da aula, cenários de jogo simplificados, como 2x1, foram usados para promover o desenvolvimento da tomada de decisão dos alunos menos aptos. Nesse contexto, os alunos mais habilidosos assumiram um papel de apoio, ajudando seus colegas a se posicionarem corretamente e facilitando a execução das ações técnicas.

Além disso, a utilização de exercícios com superioridade numérica permitiu aos alunos melhorar a ocupação racional do espaço, uma dificuldade identificada nas fases iniciais, onde o campo frequentemente ficava congestionado no centro. A etapa das prioridades foi focada em corrigir as deficiências técnicas e aprimorar a capacidade de tomada de decisão dos alunos. A aplicação de jogos reduzidos com superioridade numérica, juntamente com a criação de grupos ajustados ao nível de cada aluno, foram fundamentais para promover um ambiente de aprendizagem eficiente, permitindo que os alunos continuassem a evoluir no processo de ensino-aprendizagem.

O planeamento e as estratégias utilizadas viram-se apresentar resultados bastante positivos uma vez que os alunos nº1, nº2, nº3, nº4, nº5, nº8 e nº16 conseguiram alcançar o grupo 2, uma vez que a utilização de finalizações perto do cesto com o gesto técnico lançamento na passada foi substancial e raramente não executavam a técnica em situações perto do cesto sem oposição. Os mesmos alunos, melhoraram significativamente quanto à desmarcação à distância de passe, uma vez que a utilização do jogo monocorfebol promoveu a desmarcação dos alunos. Já os alunos nº15 e nº18 mantiveram-se no grupo 1, uma vez que a sua desmarcação, reconhecimento como defesa e lançamento na passada ainda não se encontravam bem consolidados.

Quanto aos alunos do grupo 2, os alunos nº7, nº9, nº10 e nº14 conseguiram alcançar o grupo 3, uma vez que a utilização das técnicas de passe e corte, aclaramento e luta pelo ressalto encontravam-se consolidadas.

3.3. 3.ª Etapa – Progresso

Para a 3ª etapa, seguindo aquilo que foi trabalho e definido nos objetivos da etapa anterior tentei enfatizar a continuação do desenvolvimento da tomada de decisão, assim como das competências técnicas associadas à parte ofensiva do jogo. A fase competitiva do ano deu início nesta etapa, logo o planeamento das UD's devia também conter exercícios que tivessem transposição para situações reais do jogo, ao mesmo tempo em que seriam coerentes com os níveis de aprendizagens dos alunos.

A continuação da aplicação de jogos reduzidos foi também crucial para esta fase de aprendizagem, pois houve alunos que conseguiram subir do grupo 3 para o grupo 2 e do grupo 2 para o grupo 1. Os jogos em espaço reduzido, como é destaque pelos autores Prasetya et al., (2020), têm uma grande importância para a compreensão e evolução dos jogadores, uma vez que reproduzem condições mais próximas das situações reais de jogo.

Para tal, os objetivos estipulados para esta etapa visaram situações mais realistas de jogo, pois os encontros entre escolas iniciaram-se nesta etapa:

- (I) Aprimorar a tomada de decisão dos alunos nº15 e nº18
- (II) Melhorar a fluidez e a eficácia da participação dos alunos nº7, nº9, nº10, nº12, nº13, nº14, nº19 e nº20 nas dinâmicas de jogo, fortalecendo seus aspectos técnicos, táticos e coletivos.
- (III) Desenvolver competências táticas ofensivas para os alunos do grupo 3
- (IV) Implementar o modelo de jogo
- (V) Desenvolver as prioridades de aprendizagem dos alunos em contexto de jogo dos alunos do grupo 1 e grupo 2

Além disso, servem como métodos lúdicos para aprimorar as capacidades condicionantes, sendo, ao mesmo tempo, atividades motivadoras para os alunos. Neste sentido, continuarei também, para além da implementação de situações “mais enquadradas” com as situações de jogo formal, continuarei a trabalhar com os alunos diversas situações de jogos reduzidos, tendo como objetivo melhorar a tomada de decisão dos alunos em diversas situações e circunstâncias que o jogo posso trazer.

Existem poucas referências científicas que afirmem o impacto dos jogos reduzidos no desenvolvimento da capacidade técnica dos jogadores. No entanto, segundo a experiência que tive e de acordo com o que é relatado pelos autores Aguiar et al (2012), estes jogos foram muito úteis para os alunos uma vez que promoveu maior contacto com a bola, dando mais tempo aos jogadores para se colocarem em situações

específicas em que são eles que devem tomar a decisão do que vai acontecer na jogada a seguir. Considero que este fator é muito positivo na aprendizagem dos alunos.

Como referido anteriormente, nesta etapa iniciou-se o período competitivo. Nesta etapa o planeamento foi ajustado de acordo com os calendários e com as datas estipuladas para se realizarem os encontros, visando trabalhar as dificuldades apresentadas pelos jogadores da equipa após avaliação da sua prestação nos jogos.

Para os alunos do grupo 1, dei continuidade à utilização de jogos reduzidos em superioridade numérica ofensiva, uma vez que, na etapa anterior, estes métodos demonstraram efeitos positivos. Além disso, implementei o jogo dos 6, que se baseava na organização em vagas e era realizado inteiramente em superioridade numérica ofensiva, com especial ênfase na luta pelo ressaltos e no lançamento na passada. Em conversa com o professor responsável, considerei que neste tipo de jogo se desse também uma pontuação extra a quem conseguisse ganhar o maior número de ressaltos, dando mesmo mais ênfase aquilo que se pretendia trabalhar.

Para os alunos do grupo 2, optei por exercícios que promovessem o jogo em largura e profundidade. A estrutura de 5 jogadores abertos contra 4 defesas foi utilizada para incentivar a largura de jogo, enquanto as situações de contra-ataque foram exploradas para estimular a profundidade e a rapidez nas transições ofensivas.

Esta abordagem permitiu uma evolução significativa na tomada de decisão e na ocupação do espaço por parte dos alunos, ajustando-se às suas necessidades específicas e promovendo uma progressão adequada dentro do jogo.

Deu-se início ao trabalho sobre o modelo de jogo, ou seja, começou-se a dar mais foco e ênfase à forma de jogar da equipa e de que maneira os jogadores deviam posicionar-se em campo e de que maneira podiam ocupar de forma racional o espaço de jogo.

O autor Memmert (2014), citado por Almeida (2019), argumenta que a criatividade tática envolve a capacidade de elaborar diversas soluções para desafios específicos, tanto em contextos individuais, como em dinâmicas de grupos ou situações coletivas. A criatividade tática, portanto, permite aos atletas encontrar alternativas e tomar decisões mais eficazes em situações imprevisíveis, enriquecendo o seu desempenho tanto nos treinos como em jogos.

Sabendo que os alunos estariam em diferentes níveis de ensino, decidi que cada aluno devia ter metas e objetivos distintos, apesar de participarem no mesmo exercício ou situação de jogo. As estratégias que utilizei foram por exemplo, limitação dos espaços de ação, ou aumento da complexidade e dos objetivos para os alunos mais competentes

enquanto para os menos competentes, os objetivos eram mais simples e estavam relacionados com o processo ofensivo ou defensivo, dependendo do exercício em questão. Este processo pode ser visto como um trabalho cooperativo entre alunos de diferentes níveis de ensino, contendo objetivos diferentes e segundo Garganta e Oliveira (1996), jogadores mais competentes podem assumir-se como facilitadores do ensino e assim produzem a possibilidade de todos os alunos se afirmarem, no contexto coletivo.

Neste sentido, esta terceira etapa irá cessar em abril, no que irei apresentar as UD que irão integrar esta etapa. (Apêndice XXXI)

Nesta etapa, deu-se o início das competições do DE de basquetebol, tendo o primeiro encontro sido realizado no dia 19 de fevereiro, na Escola Básica Fernando Pessoa (Olivais). Neste sentido, como se pode averiguar na UD criada para esta etapa, existem muitas situações de jogo, inclusive jogadas de passe, corte e reposição, que vão de encontro àquilo que o jogo pretende.

Os jogos foram disputados sempre em jogo formal 5x5, na qual em média conseguimos sempre levar 12 jogadores aos encontros. Tendo em conta que os jogos foram todos realizados durante a semana, eu e o professor responsável pelo DE de basquetebol tínhamos de articular com os restantes professores e pais, de modo que os alunos, embora fossem representar a escola numa atividade desportiva, não saíssem lesados ou prejudicados por faltarem às aulas ou até possíveis elementos de avaliação que tivessem para aquele dia.

Os primeiros 2 encontros, ambos realizados na mesma escola, tiveram duração de 4h, tendo início às 13h30 e termino às 17h30. Estes 2 encontros, contaram com 4 escolas envolvidas, em que todas jogavam contra todas, em jogos de 10 minutos por período, tendo cada jogo 40 minutos. Desde o primeiro encontro procuramos dizer aos alunos que o objetivo principal não era a vitória, mas sim o respeito mútuo pelo adversário que na verdade, estava ali para fazer exatamente o mesmo que nós, criar laços e interesse pela competição e dar oportunidade àqueles que não praticam nenhuma modalidade fora da escola.

O facto de os alunos poderem estar em contacto com todas as vertentes e características únicas que a competição e as equipas têm, desde o contacto no balneário, ao jogo, ao contacto e interação com outros alunos de outras escolas e estarem sob um árbitro que tenta, da melhor maneira, fazer com que o jogo seja limpo, sem atos de violência e que promova bem-estar a todos os envolvidos. O segundo encontro teve data marcada para dia 8 de março, também no mesmo horário com as mesmas equipas.

No final deste encontro, através de pontuação, a grupo equipa da ESDLG apurou-se para a fase seguinte. Este exercício surtiu efeito, porém, ainda há momentos que o aluno vai com muita velocidade e falha lançamentos simples.

O terceiro encontro realizou-se a 23 de março, no ginásio da ESDLG contra a escola básica Pedro de Santarém. Neste jogo, a equipa vencedora voltou a ser a ESDLG, passando assim à fase seguinte. Que veio a realizar-se no colégio militar, contra os mesmos no dia 20 de abril, pelas 17h30. Esta fase seria a fase regional em que saímos derrotados por 2 pontos, no tempo extra.

3.3.1. Balanço 3.ª Etapa

A 3.ª etapa representa um avanço significativo no processo de aprendizagem dos alunos, marcado pelo início da fase competitiva e a aplicação prática dos conceitos trabalhados nas etapas anteriores. A transição para um contexto mais competitivo e realista exigiu um ajuste no planeamento, com ênfase na melhoria das habilidades técnicas, na tomada de decisão e na adaptação ao jogo formal. Durante esta etapa, o foco na melhoria da tomada de decisão foi essencial. A aplicação de jogos reduzidos continuou a ser uma estratégia eficaz para proporcionar aos alunos mais tempo e espaço para tomar decisões, especialmente em situações de maior pressão. A experiência demonstrou que esses exercícios são fundamentais para que os jogadores, independentemente do seu nível, possam refletir sobre suas ações e adaptá-las às exigências do jogo real.

Dando ênfase nas competências técnicas ofensivas, como o lançamento, passe e corte, os resultados foram significativos. Muitos alunos, especialmente aqueles que se encontravam no grupo 2, melhoraram a precisão e a eficácia nas suas ações ofensivas. O trabalho específico com o aluno n.º 13, por exemplo, teve um impacto positivo no seu jogo uma vez que consolidou os conhecimentos adquiridos e conseguiu, com sucesso, realizar as ações de passe, corte e aclaramento, juntamente com finalização em lançamento na passada com sucesso.

Os jogos reduzidos continuaram a ser uma ferramenta valiosa para a aprendizagem dos alunos. Esses exercícios não só melhoraram o contacto com a bola, mas também permitiram que os alunos aplicassem as habilidades técnicas em cenários mais próximos da realidade do jogo.

Após finalizar esta etapa, percebi que ainda havia algumas debilidades quanto à tomada de decisão dos alunos nº15 e nº18, inclusive em cestos fáceis em situações de 1x0 realizando lançamento na passada. Alguns alunos têm também dificuldades na luta pelo ressalto (nº1, nº2, nº3, nº4, nº5, nº8, nº16), sendo importante criar situações de

aprendizagem que manifestem, efetivamente a importância desta componente técnica no jogo de basquetebol. Como tal, decidi dar continuidade a exercícios que proporcionem muitas transições ofensivas e transições defensivas, dando pontuação extra a cada aluno que ganhasse um ressaltos. Se fosse um ressaltos ofensivo, caso pontua-se de seguida, esse ponto seria contabilizado como 2 pontos +1 pelo ressaltos ganho pela equipa ofensiva.

Se fosse um ressaltos defensivo, a equipa que tinha recuperado a bola, se conseguisse sair em contra-ataque e conseguisse finalizar, fazia 2 pontos +2 pela recuperação e contra-ataque. Neste sentido, procurei dar ênfase no que tem vindo a ser trabalhado ao longo das etapas anteriores e tem como ponto fundamental o balanço realizado no fim da mesma. Assim, considero ainda muito importante a presença de exercícios como o jogo dos 6, pois é um exercício critério que os alunos já conhecem e promove o combate a estas dificuldade.

O trabalho tático, focado na ocupação racional do espaço e no modelo de jogo da equipa, começou a dar frutos, principalmente em exercícios mais situacionais. Embora a equipa tenha evoluído nesse aspeto, alguns jogadores ainda demonstraram dificuldades em se posicionar adequadamente durante as transições, o que prejudicou a fluidez do jogo em alguns momentos. Neste sentido, os alunos nº6, nº11 e nº17 alcançaram o grupo 3, conseguindo desta forma concretizar os objetivos propostos. Quanto aos alunos do grupo 3, as dinâmicas de jogos e química de equipa foram melhorando gradualmente, o que se refletia nos resultados e no entendimento do jogo que os alunos iam demonstrando.

A introdução de objetivos diferenciados para os jogadores, de acordo com seu nível, foi uma estratégia eficaz para garantir que todos pudessem progredir dentro do seu ritmo. No entanto, persiste a necessidade de melhorar aspetos fundamentais como a luta pelo ressaltos, a finalização e a tomada de decisão sob pressão, especialmente em situações de jogo formal. O próximo passo será continuar a trabalhar esses pontos, mantendo a abordagem diferenciada para os níveis de competência dos alunos, e criando oportunidades para a aplicação prática desses conceitos no jogo formal.

3.4. 4.ª Etapa – Produto

Considerando o balanço da etapa anterior, pude aferir melhorias significativas dos alunos. Neste sentido apercebi-me que era necessário reajustar os objetivos, uma vez que os alunos estavam a responder bem às tarefas e estavam a cumprir, de forma gradual e progressiva aos estímulos criados. Não obstante, defini como objetivos finais da etapa os seguintes

- (I) Aferir as aprendizagens dos alunos que foram desenvolvidas ao longo do ano.
- (II) Apurar os resultados das aprendizagens
- (III) Aumentar o número de competições, através da realização do projeto de DE.

De modo a ir ao encontro das dificuldades ao nível de jogo que os alunos possuem, o jogo dos 6 continuou a ser realizado com bastante regularidade, uma vez que os alunos já conheciam o exercício e a introdução das pontuações tanto no ressalto como na vertente de contra-ataque, estão a surtir efeito no desempenho dos alunos.

Confrontado com a problemática da estagnação dos momentos ofensivos, uma das opções utilizadas foi o condicionamento de certas ações técnicas que estão presentes no jogo (Fernández-Espínola et al., 2020). Embora o drible seja uma ação técnica ofensiva muito importante para a progressão dos jogadores, senti necessidade de retirar o drible pois os jogadores estavam a entrar numa fase muito individualista e procuravam poucas vezes os colegas em melhor posição.

Para tentar combater este constrangimento, optei por incluir, na parte final dos treinos, situações de jogo holandês e jogo formal 4x4. O objetivo era levar os alunos a compreender que, em igualdade numérica, uma das formas mais eficazes de aumentar o sucesso ofensivo e os ataques ao cesto passa pela dinâmica da desmarcação. Sem esta movimentação, torna-se difícil tanto para o portador da bola como para os restantes membros da equipa atacarem de forma coerente o cesto adversário.

Neste sentido, as adaptações e os condicionamentos aplicados ao jogo holandês tiveram como principal objetivo ajudar os alunos a interpretar melhor as situações e momentos do jogo, além de fomentar a desmarcação e o trabalho em equipa. Procurei reduzir a complexidade do jogo sem comprometer a sua qualidade, garantindo, assim, um desenvolvimento mais eficaz da noção de desmarcação.

A formação e constituição da equipa foram fundamentais para o sucesso e equilíbrio entre equipas nas situações de jogo, indo ao encontro das ponderações de Slavin (1991). A formação de grupos heterogéneos, ainda nesta fase foi aquela que teve mais impacto na aprendizagem e consolidação dos conteúdos lecionados, pois facilitou a cooperação entre alunos de diferentes níveis na aprendizagem. Assim, apresento o plano para esta etapa final do DE (Apêndice XXXII).

Foi nesta etapa que os encontros do desporto escolar cessarão e desde então, houve um decréscimo na presença dos alunos nos treinos. No entanto, esta redução de alunos

nos treinos não foi um fator determinante para que houvesse uma paragem ou uma regressão no processo de ensino aprendizagem dos mesmos.

Na presente etapa procurei aprofundar o conhecimento dos alunos perante a tática do jogo, ou seja, decidi abordar mais as dinâmicas do jogo, sem descorar a técnica individual dos mesmos. Nessa perspetiva, além de dar continuidade à aplicação e exploração dos princípios específicos ofensivos e defensivos, implementei a aprendizagem por meio dos diferentes momentos de jogo, como a organização ofensiva e defensiva, assim como as transições defesa-ataque e vice-versa.

A inteligência do jogador torna-se fundamental quando se abordam situações de jogo mais táticas, pois exigem características específicas e perceção global do jogo, sendo necessário compreender em que determinada situação se deve aplicar determinado gesto técnico. Entretanto, reconheço que a tática é crucial para um jogador, isto é, a habilidade de discernir quando acelerar ou desacelerar o jogo, identificar quando explorar espaços livres ou desequilibrar espaços já ocupados.

Entre outros aspetos que são importantes para a jogabilidade e eficácia individual. Na minha perspetiva, a utilização do jogo, ou dos jogos reduzidos, sendo estes em igualdade ou em superioridade ofensiva, são de facto a versão mais complexa do “saber decidir”, uma vez que nestes casos existe pressão por parte dos jogadores adversários, do modo em que estes tentam dificultar as ações ofensivas da equipa contrária. Ao aferirmos que um determinado jogador compreende e executa todos estes critérios de forma adequada à situação, podemos dizer que se traduz naquilo que se designa pelo verdadeiro conhecimento do jogo (Castelo ,1996).

Além das decisões do jogador com bola, as ações dos jogadores sem bola também exercem grande influência na dinâmica ofensiva. Assim, a organização ofensiva envolve um ataque mais posicional, em que uma equipa pretende manter um bloco compacto, constantemente procurando desorganizar a defesa adversária. Uma abordagem ofensiva no contexto desportivo, como indica Castelo (1996), visa criar condições favoráveis para a finalização, na qual proporciona mais tempo e espaço aos alunos para que as oportunidades criadas sejam convertidas com mais sucesso. Essa estratégia visou aumentar a precisão e a eficiência das ações de finalização, permitindo ao jogador uma maior capacidade de aproveitar as chances criadas durante o jogo.

Estas situações foram realizadas, primeiramente em superioridade ofensiva, junto ao cesto de modo a aumentar o número de finalizações, depois recorri a situações de igualdade numérica, mas em defesa passiva, passando para defesa em oposição. Quando percebi que os alunos já conseguiam decidir e optar pelas melhores opções no

momento de ataque ao cesto, estas situações foram transpostas para o jogo formal, maioritariamente em 5x5.

O processo defensivo também assume uma vertente muito importante na compreensão, perceção, concentração e foco por parte dos jogadores. Na verdade, ao abordarmos o basquetebol, o processo defensivo acontece quase sempre após a perda de bola em fase ofensiva, gerando assim uma necessidade repentina de recuperar a bola o mais rápido possível, ou seja, inicia-se uma transição.

A organização defensiva consiste quando a equipa, sem posse de bola, constrói o seu bloco de forma a proteger o seu cesto e a criar erros ofensivos. Esta forma defensiva permite à equipa estar mais compacta, fechando todos os espaços possíveis de modo a evitar que haja um corte ao cesto por parte dos jogadores adversários, na qual este equilíbrio defensivo deve ser treinado e enfatizado, pois é tão importante como o processo ofensivo. Esta transição tem início imediatamente após a perda de posse de bola, uma vez que, mesmo durante uma fase ofensiva, os jogadores devem estar prontos para iniciar o processo defensivo quando ocorre a perda de posse.

Os momentos de transição ofensiva e transição defensiva, aos olhos de Castelo (1996), são mudanças de comportamento e atitudes, na qual consistem em inibir as ações dos jogadores ofensivos em ataque ao cesto, numa ótica defensiva assim como, em situação ofensiva, que após a recuperação da bola, pretendem apanhar os adversários “em contrapé”, de modo a atacar o cesto adversário rapidamente.

Posto isto, nesta fase final foram também utilizados exercícios em superioridade numérica, em vagas, numa primeira instância de modo a consolidar os processos de transição defesa- ataque e ataque-defesa, ou seja, focando o contra-ataque com várias situações de finalização.

3.4.1. Balanço 4.^a etapa

Considerando a etapa anterior, foi possível identificar melhorias substanciais no desempenho dos alunos, o que levou ao reajuste dos objetivos da presente etapa. Os alunos estavam a responder de forma positiva aos estímulos oferecidos, progredindo gradualmente nas suas capacidades técnicas e táticas. Durante esta etapa, o plano de treino foi ajustado para consolidar as aprendizagens e abordar as dificuldades ainda existentes. A continuidade de exercícios como o “jogo dos 6” e a introdução de pontuação extra para ressaltos e contra-ataques tiveram um impacto positivo, mantendo os alunos motivados e oferecendo um estímulo para a tentativa de realização das tarefas de forma correta

Um dos maiores desafios foi o individualismo no ataque, especialmente no que diz respeito ao uso excessivo do drible. Como estratégia, optei por retirar o drible em algumas fases do treino para forçar os jogadores solucionarem os constrangimentos, como a desmarcação e o movimento sem bola, de modo a fomentar o jogo coletivo e a inteligência tática. Para isso, foram implementados jogos em jogo holandês e 4x4, que reforçaram a necessidade de movimentação e desmarcação em igualdade numérica. Essas adaptações foram cruciais para melhorar a dinâmica ofensiva da equipa.

De acordo com o trabalho de Castelo (1996), a capacidade de decisão de um jogador é essencial em situações de pressão, e os exercícios focados em pressão defensiva e transições rápidas foram eficazes na preparação dos alunos para entender quando acelerar ou desacelerar o jogo, e como tomar decisões mais eficazes no momento do ataque ao cesto.

Além disso, as dinâmicas de jogo em defesa passiva e ativa possibilitaram que os alunos aprendessem a organizar sua defesa e a reagir rapidamente a uma perda de posse de bola, o que é crucial para a recuperação rápida no contra-ataque. A transição de processos técnicos para a execução em jogos reais, especialmente em jogo formal 5x5, exigiu mais tempo de adaptação para que todos os jogadores se sentissem confortáveis nas dinâmicas mais complexas do jogo.

A participação nas competições foi essencial para testar o progresso, mas também evidenciou a necessidade de mais trabalho em situações de jogo formal, como a organização ofensiva em igualdade numérica e as decisões sob pressão. As transições rápidas, a movimentação sem bola e a construção de jogadas coletivas são áreas que precisam ser reforçadas nos treinos subsequentes.

A participação nas competições de DE teve um impacto positivo, não só no desenvolvimento técnico dos alunos, mas também na formação de um espírito coletivo e na compreensão da importância do respeito mútuo e da interação com outras equipas.

No final do ano letivo, é importante destacar o empenho e a determinação demonstrados por todos os alunos ao longo das diferentes etapas. A postura de constante superação e a motivação para alcançar os objetivos tiveram um impacto muito positivo, não só na aprendizagem individual, mas também no clima de aula e no tempo útil de ensino.

Relativamente aos alunos nº15 e nº18, apesar das dificuldades encontradas ao longo do ano, mantiveram-se sempre presentes, com uma atitude participativa e vontade de aprender.

Os alunos nº1, nº2, nº3, nº4, nº5, nº8 e nº16 registaram uma melhoria significativa tanto nas suas habilidades técnicas como na perceção do jogo. No entanto, as principais dificuldades deste grupo estavam relacionadas com o posicionamento em campo, fator que exigiu um acompanhamento mais específico. Apesar disso, a evolução na componente técnica foi bastante positiva.

Já os alunos nº6, nº7, nº9, nº10, nº12, nº13, nº14, nº16, nº19 e nº20 consolidaram as aprendizagens adquiridas ao longo do ano e, como resultado, conseguiram alcançar e manter-se no grupo 3, demonstrando um nível avançado de desempenho e compreensão do jogo.

De forma geral, os resultados obtidos evidenciam uma progressão consistente dos alunos, fruto do trabalho realizado ao longo do ano e da abordagem pedagógica adotada

3.5. Projeto TOP Desporto Escolar

Tema: “Basket Luísa 3x3”

Todos nós reconhecemos a importância das AF's e desportivas no desenvolvimento físico, emocional, social e cognitivo dos alunos, assim como para a nossa qualidade de vida plena e saudável. Assim, a participação desportiva ajuda os alunos a desenvolver resiliência, espírito de equipa e autoconfiança, que são qualidades que têm um impacto positivo tanto na esfera académica como pessoal. Segundo o estudo de Youth Sport Trust, (2022), “os alunos ativos no desporto tendem a estabelecer conexões sociais mais fortes, resultando numa maior satisfação com a vida e menores taxas de comportamentos de risco”.

A competição, enquanto componente fundamental do desporto, deve ser mediada pelo professor de modo a não se tornar exclusivamente competitiva, buscando a vitória a qualquer custo, mas sim como uma forma de aprimorar a aprendizagem dos alunos. De acordo com Júnior e Korsakas (2006), as atividades competitivas, quando realizadas de maneira estruturada, estimulam os alunos a aprimorar seu desempenho motor, ao mesmo tempo em que favorecem o desenvolvimento de habilidades fundamentais, como a coordenação e o equilíbrio. Essas práticas competitivas, quando bem planeadas, oferecem aos alunos um ambiente propício para o desenvolvimento de suas capacidades físicas e motoras, incentivando a exploração e o domínio de habilidades essenciais para a prática desportiva.

Assim, a competição pode-se designar como um elemento preponderante em toda a formação desportiva dos jovens, na qual tem uma enorme responsabilidade na transmissão valores (Marques, 2004). Neste sentido, é importante que os alunos

conheçam e adquiram os valores inerentes às práticas desportivas, assim como o saber respeitar e lidar com frustrações e dificuldades do jogo. Este aspeto é determinante na educação e desenvolvimento dos alunos.

Portanto, qualquer ação orientada para o ensino e aprendizagem do desporto não está desvinculada da necessidade de se aprender a competir (Scaglia et al., 2001; Scaglia & Gomes, 2005). Este sentido de engajamento na atividade e a correlação com os valores desportivos não só melhoram a moral, como também pode ter um impacto positivo no desempenho académico, uma vez que os alunos se sentem mais conectados e motivados (Valois, 2004).

No entanto, há duas abordagens em relação à introdução da competição em contextos de ensino-aprendizagem. Os autores Neto e Oliveira (2020), na qual defendem que a competição realça aspetos intrínsecos como a motivação, empenho e gosto pela prática desportiva, e a abordagem de Junior e Korsakas (2006), onde destacam que a competição pode ter um efeito adverso, onde os alunos menos aptos podem criar desinteresse e desmotivação pela incapacidade de realização das atividades.

O basquetebol, sendo uma modalidade coletiva nuclear nas aprendizagens essenciais, é uma das modalidades que tem mais procura por parte dos alunos da ESDLG. Sabendo isto, o que pretendo para este projeto é realizar um inter-turmas de basquetebol 3x3. Esta iniciativa, teve como objetivos promover a interação e o respeito entre os alunos, bem como fomentar hábitos de vida saudável, através da prática desportiva. Visou também proporcionar aos discentes um ambiente competitivo e mais motivante de forma a aplicarem os conhecimentos adquiridos nas aulas de EF.

Sabendo que ao longo do ano, os encontros do desporto escolar são reduzidos e ainda se reduzem mais se a equipa, não conseguir passar a fase escolar, senti necessidade de desenvolver um projeto que fosse ao encontro desta necessidade, principalmente sabendo que a competição é também um fator muito importante para o desenvolvimento dos alunos, no sentido de saber lidar com a frustração, saber superar-se e neste sentido desenvolverem-se como pessoas.

Assim, para a realização e implementação deste projeto, defini objetivos como;

- (I) Promover a prática de atividades saudáveis entre os alunos.
- (II) Fomentar a formação e orientação desportiva para o desenvolvimento integral.
- (III) Incentivar o espírito desportivo e a cooperação como parte do processo formativo dos alunos.

(IV) Enfatizar a verdade desportiva e transmissão de valores aos alunos

Relativamente à primeira etapa deste projeto, decidi aplicar um questionário aos alunos inscritos de modo a perceber se estes já praticavam alguma atividade desportiva fora do contexto escolar. Percebi rapidamente que a maioria dos alunos inscritos, que não eram muitos no início dos treinos, não participavam em atividades físicas fora do contexto escolar.

Neste sentido realizei um cartaz com os horários dos treinos do grupo equipa de basquetebol (Anexo 9) e afixei-os em diversos sítios da escola, com o intuito de trazer mais alunos para o desporto escolar. Durante a primeira etapa foi realizada a avaliação inicial dos alunos e foi através da definição dos níveis de ensino que estruturei as UD's para essa etapa.

Os alunos dentro dos treinos também foram a exercícios e situações de jogo formal, de modo a tentar desenvolver e aperfeiçoar as aprendizagens que iam sendo realizadas nos treinos. Numa primeira fase, grande parte dos alunos não estavam inscritos num clube, logo seria a primeira vez que estariam em contacto com a competição. Nos treinos, uma das estratégias que utilizei foi somar à pontuação normal do basquetebol, pontos extra por lançarem com a técnica correta de lançamento (nesta fase inicial, apenas enfatizando o lançamento na passada) e se no seu lançamento conseguiam acertar na tabela, dando 1 ponto por cada ação, respetivamente.

Autores como Fern & Salamuddin (2021) defendem esta motivação extrínseca, na qual afirmam que recompensas tangíveis ou pontos adicionais, pode motivar os alunos a se empenharem em atividades desafiadoras e reforçar comportamentos específicos. Assim, esta pontuação extra incentivou os alunos a preocuparem-se com a realização correta do gesto técnico.

De acordo com Wendling et al. (2018), as recompensas extrínsecas podem ser eficazes para incentivar a participação contínua dos alunos, além de contribuir para o desenvolvimento de habilidades de execução e autocorreção.

Relativamente à segunda etapa, os objetivos alteraram-se uma vez que os alunos já se encontravam noutro patamar de aprendizagem, pois notava-se que já decidiam o que fazer em situação de jogo, de forma mais consciente e objetiva. Logo, defini objetivos que visassem um enquadramento mais adequado à liberdade de jogo. Assim, os objetivos são;

- (I) Estimular a autonomia na execução técnica - Incentivar os alunos a aplicar as técnicas corretas de forma independente durante os treinos e jogos,**

promovendo a confiança nas suas habilidades sem depender de pontuação extra.

- (II) Fomentar a autoavaliação e reflexão - Promover a prática de autoavaliação, onde os alunos refletem sobre a eficácia da aplicação das técnicas durante as atividades desportivas.

Os alunos devem ser estimulados a utilizarem a sua criatividade no jogo e desta forma devem ser criados contextos em que permitam ao jogador ser capaz de decidir por si próprio o que fazer. Antes do jogador ter esta liberdade no jogo, o professor deve criar situações de aprendizagem para que o aluno possa, através da realização de exercícios ou situações de jogo, conseguir transpor o que aprendeu para o jogo propriamente dito. Estas situações criadas pelo professor podem contribuir para uma melhor definição nas ações técnicas, como passar, conduzir ou finalizar a jogada, na qual o aluno aprenderá que quando tiver espaço livre, na direção do cesto, deverá progredir com a bola ou ações de cariz tático, em que pegando nesta situação, o jogador mais próximo terá de realizar uma cobertura ofensiva. Para esta fase da aprendizagem foram lecionados os princípios da progressão e da posição básica defensiva.

Na terceira etapa, defini que seria fundamental ensinar os princípios da mobilidade e espaço no basquetebol, uma vez que têm impacto direto nas situações de jogo que se procure criar penetração no garrafão e posterior reposição da posição que foi desocupada pelo colega que cortou ao cesto. Esses princípios desempenharam um papel significativo, posteriormente, no alcance do nível elementar, uma vez que são fundamentais para aumentar a posse de bola. Através de deslocamentos no espaço, cortes e desmarques, possibilitam a criação de mais oportunidades de finalização.

De modo a aferir os níveis dos alunos optei, preferencialmente por realizar o jogo formal 3x3. No caso dos alunos menos aptos, optei por recorrer a situações de jogo reduzidos como por exemplo, situações de vaga 2x1 e 3x2. Estas situações foram escolhidas por exigirem, constantemente, a concretização destes princípios.

Neste sentido, os alunos só começaram a ter competições a meados de fevereiro, na qual se define aqui a terceira etapa. Esta orientação para uma promoção de competição nos treinos visou, juntamente com o sistema de pontuação referido acima, colmatar a falta de competição ao longo da primeira e da segunda etapa. Nesta terceira etapa, foi feito um torneio de basquetebol, 3x3 em regras FIBA. Este torneio, apesar de não estar devidamente enquadrado com a formalidade do jogo praticado nos encontros, no seguimento de haver duas tabelas e das regras serem diferentes, permitiu aqui um momento de competição aos alunos, num formato de jogo reduzido.

A realização deste torneio teve um impacto positivo relativamente à adesão dos alunos, onde se repetiu o mesmo na quarta etapa. Visualizei neste torneio, por parte dos alunos de DE, uma maior capacidade de tomada de decisão e de resolução de problemas referentes às situações de jogo. Conclui que neste momento os alunos entendiam o que deviam fazer nas diversas situações e deste modo, podíamos na quarta etapa realizar mais situações de jogo 3x3, promovendo a liberdade da decisão do jogador.

Como estariam mais perto do cesto, verificava-se com mais clareza as situações ofensivas como passe e corte, aclaramento e reposição da posição. Em termos defensivos também se mostrou positivo, pois o facto de estarem mais próximos do cesto, os alunos tinham de estar mais concentrados e manterem a posição básica defensiva, de modo a dificultar as jogadas adversárias.

Neste sentido, para a quarta etapa onde o foco principal passava pela realização de outro torneio FIBA 3x3, defini como objetivos:

- (I) Aferir a aplicação das técnicas corretas;
- (II) Analisar as dinâmicas de jogo e a utilização dos princípios de espaço e mobilidade;
- (III) Desenvolver as habilidades de tomada de decisão dos alunos em contexto de jogo.
- (IV) Concretizar a aquisição de valores desportivos e saber estar em competição

O torneio ofereceu oportunidades significativas para os alunos aplicarem as habilidades sociais e emocionais que haviam sido desenvolvidas durante os treinos, abrangendo todas as facetas e situações de jogo.

Os alunos neste torneio tiveram mais êxito nas suas ações, principalmente no ataque ao cesto e na finalização concreta da jogada. A maioria também conseguiu aumentar o seu desempenho quanto à fase de transição ofensiva defensiva, assim como na defesa individual. Neste sentido, os alunos aprenderam a lidar com a pressão, a persistir diante das dificuldades e a valorizar o trabalho em equipe. Essas experiências contribuíram para o crescimento pessoal e o desenvolvimento das competências socio emocionais dos alunos, preparando-os não apenas para o desporto.

4. Seminário

Tema: “Trabalho em turmas contíguas nas aulas de Educação Física”

Nesta perspetiva, ocorreu o desenvolvimento da atividade científico-pedagógica, guiada pelas diretrizes da investigação-ação (McNiff & Whitehead, 2010). Esta atividade foi dotada de um propósito de grande significância, tanto a nível pessoal quanto para os alunos da turma, uma vez que existia uma grande necessidade de implementar novas rotinas e dinâmicas na aula, pois a pouca quantidade de alunos tornou-se um fator limitante para o clima preponderante de aprendizagem. Seguiu uma abordagem que envolveu a identificação de um problema, o estudo do mesmo, a proposição de soluções, a implementação prática da intervenção, a avaliação dos resultados e a revisão das propostas com base nas conclusões obtidas. Assim, a grande importância na discussão deste assunto refletiu-se na turma ser muito pequena e sobretudo pelo grau de absentismo de alguns alunos, na qual tentei colmatar a situação.

4.1. 1.ª Etapa

O processo de ensino assenta no agrupamento de alunos em turmas e cada uma destas é tida como a unidade básica da organização de um ensino baseado na uniformidade, na homogeneidade e na impessoalidade. (Formosinho, 1988).

A escola é um serviço público com específicas responsabilidades no domínio da instrução, da estimulação e da socialização de crianças e jovens. Ela é uma instituição com o encargo de dar execução local a uma política educativa nacional e, nesse sentido, presta um serviço público de especial relevância. As dimensões do serviço público abrangem o acesso à escola, o sucesso dos alunos, os cuidados de apoio e guarda, a participação interna e externa e a formação para a cidadania.

As turmas contíguas são um termo utilizado na área da educação para se referir a turmas de alunos que são adjacentes ou próximas, ou seja, que compartilhem o mesmo tempo letivo. Essas turmas podem ser do mesmo ano escolar ou de níveis de ensino diferente, dependendo da organização da escola.

4.1.1. Pertinência do seminário

Ao longo do ano, em observação de aulas dos vários colegas do DEF assim como em conversas informais sobre determinadas temáticas, matérias e pontos de vistas relativos a formas de ensino, deparei-me com alguma falta de trabalho colaborativo no que toca à organização das aulas, ou seja, senti que havia pouca discussão sobre assuntos relacionados com a maneira de ensinar, quais os métodos ou formas para melhorar determinados exercícios e formas jogadas, assim como fomentar e abranger as

melhores hipóteses para potenciar, da melhor forma, a aprendizagem dos alunos nos diversos conteúdos da nossa disciplina.

Neste sentido, observei que alguns professores se sentiam mais à vontade em lecionar determinadas matérias, e outros não lecionavam (ou lecionavam pouco) outras matérias, pois o seu conhecimento não era tão amplo, o que poderia constituir em falhas no processo de ensino, assim como criar algumas situações que podiam ser descontextualizadas no que diz respeito à progressão de ensino. Estas situações ocorreram com maior frequência na dança e no atletismo.

Aqui, juntamente com o número reduzido de alunos que constituía a minha turma de estágio, senti necessidade de apresentar algumas soluções que pudessem, não só estimular o trabalho colaborativo entre professores, de modo a colmatar algumas dificuldades sentidas na lecionação de algumas matérias, assim como potenciar e instruir outros desafios, motivação, empenho nas tarefas e fomentar a aprendizagem dos alunos, uma vez que a formação de grupos foi, maioritariamente sempre a mesma, devido ao número tão reduzido de alunos na turma.

A hipótese que encontrei foi, no sentido de promover então as competências que acima mencionei, realizar trabalho em turmas contíguas, com o principal objetivo de potenciar a interação, socialização, trabalho colaborativo entre professores do DEF, assim como potenciar de forma mais objetiva e com melhor qualidade de ensino, as aprendizagens dos alunos da turma de estágio, através de novas formações de grupos, nomeadamente de acordo com as necessidades de aprendizagem de cada aluno, de modo a criar também contextos e situações que efetivamente sejam adequadas aos grupos em si.

Sendo esta uma turma de 11º ano, na qual já se organiza de acordo com o regime de escolhas, criando assim desta maneira, cada aluno o seu currículo de ensino, tentei que este trabalho fosse colaborativo com outras turmas de anos de escolaridade muito próximas do 11º ano, ou seja, tentei que fosse realizado este trabalho com turmas do 9º, 10º, 11º e 12º ano de escolaridade.

4.1.2. Revisão da literatura

Para se ensinar bem o professor necessita de ser capaz de criar situações de aprendizagem favoráveis para que os alunos se sintam envolvidos na aula e que sintam que estão a ter sucesso. Se aceitarmos essa ideia, percebemos que a progressão no ensino do aluno pode refletir-se em dois aspetos importantes:

- a) O sucesso dos alunos na aprendizagem está dependente da qualidade do desempenho do professor;
- b) A qualidade do desempenho do professor depende da sua capacidade de analisar as circunstâncias de cada situação educativas e de escolher e implementar as formas mais adequadas para que delas, os alunos possam tirar o maior benefício.

De acordo com Rutter (1983), existem fatores que têm um impacto limitado sobre o sucesso educativo, enquanto outros são decisivos para determinar esse sucesso.

Entre o primeiro grupo de fatores, encontramos aspetos como os recursos materiais, o tamanho da escola, tamanho das turmas e a origem social dos alunos. Entre os aspetos que integram o segundo conjunto de fatores, podemos destacar os que se associam à qualidade da prática pedagógica dos professores, na qual se atribui responsabilidade e promoção da participação dos alunos na escola e ao clima colaborativo entre professores, professores - alunos e alunos – alunos.

Relativamente a estes estudos, que de certa forma procuraram conhecer a influência que diferentes métodos de ensino tinham sobre as aprendizagens dos alunos, mediram e compararam a evolução na aprendizagem e desenvolvimento dos alunos, cujos foram submetidos em processos de aprendizagem distintos. Neste sentido, a conclusão a que se chegou foi que, métodos diferentes, com alunos diferentes e em condições diferentes, são de facto positivos para o desenvolvimento e aprendizagem dos alunos. De acordo com Onofre (1995), métodos iguais aplicados a alunos com características e condições diferentes podem influenciar os estudantes de maneiras distintas e gerar resultados variados.

A implementação de serviços baseados no trabalho colaborativo enfrenta diversos desafios, uma vez que a cultura escolar tende a valorizar a atuação individualizada dos professores como mais eficaz. Deste modo, parece que existe em alguns momentos uma desconsideração perante o processo de aprendizagem dos alunos, uma vez que se deve, recorrentemente, adequar as condições de ensino às necessidades dos alunos, onde a atuação colaborativa de todos os envolvidos deve ser em torno do aluno.

Por isso a colaboração é um processo que deverá ocorrer de forma gradual. De acordo com Assis, Almeida e Mendes (2011), o ensino cooperativo não ocorre de forma rápida e fácil, pois exige que o professor reflita sobre suas práticas e estabeleça relações de parceria. Para isto, o professor precisa estar aberto e disposto a realizar o trabalho. Uma parceria colaborativa não é facilmente alcançada. É necessário que ocorram muitas discussões, trocas de ideias e saberes, opiniões e resoluções de problemas. Para que a confiança e o respeito sejam estabelecidos é preciso de tempo e é necessário que ocorram práticas colaborativas de corroborem para a criação destes laços.

O grande desafio está em como desenvolver relações de parcerias colaborativas entre os agentes de ensino. Deste modo, para que essas relações de parcerias sejam desenvolvidas, é necessário investigar e compreender, sobretudo, como estas se estabelecem no cotidiano escolar. Assim este estudo tem como objetivo investigar as relações de parceria que se estabelecem entre um professor de EF e de Educação Especial que atuam no modelo ensino colaborativo.

A preparação destas aulas deve, como todas as outras, ser discutida e pensada tendo em conta os níveis de aprendizagem dos alunos das turmas envolvidas, com os colegas do DEF, de modo a criar situações de aprendizagem favoráveis aos alunos. Como tal, é imperativo que as aulas, dentro deste registo, sejam pensadas em conjunto, ou seja, os professores devem planificar, organização, distribuir os alunos, formar grupos, selecionar quais as matérias a lecionar e que exercícios escolher de modo a adequá-los para determinados grupos de trabalho. Este seria, então um objetivo fundamental naquilo que se traduz à flexibilidade e adaptabilidade à singularidade dos diferentes contextos de ensino aprendizagem.

Através de conversas informais sobre esta temática com os professores envolvidos, criou-se uma visão comum sobre processo de ensino-aprendizagem que abraça a sua complexidade, de modo a conseguir implementá-las nas aulas, bem como no seu trabalho coletivo.

Neste sentido, defini que seria um fator facilitador se ocorressem observações sistemáticas de aulas entre pares e com feedback específico como elemento de avaliação formativa da aprendizagem profissional. Conclui que esta observação poderia ser um bom ponto de partida para a aferição dos grupos de trabalho e da seleção dos exercícios para as aulas. Contudo, conferi que o trabalho coletivo no planeamento, investigação, avaliação e preparação de materiais, teve um impacto bastante positivo na dinâmica de aula e no clima de aprendizagem.

Através do trabalho colaborativo, um dos fatores que considerei importante foi as diferenças que existem nas metodologias de ensino dos professores, resultantes dos diversos estilos de ensino que cada um utiliza nas suas aulas. Considerei que este ensino recíproco entre pares sobre as práticas aplicadas foi um fator importante para o desenvolvimento dos alunos, pois estariam postos a diferentes estímulos dentro do mesmo contexto.

A amplitude de práticas (range of interaction) focadas na aprendizagem profissional influencia diretamente as possibilidades de sucesso da escola e a sua capacidade de adaptação. Neste sentido, focando nas escolas mais bem-sucedidas e adaptáveis, são desenvolvidas atividades por toda a escola (e.g. sala de aula, corredores, sala de professores, departamento), ao longo de toda a semana, e em vários eventos profissionais (e.g. sessões de formação, reuniões de departamento ou de ano, conversas).

A escola dispõe de autonomia relativa na organização da vida escolar e põe em prática competências nos domínios da organização pedagógica e da gestão curricular. (Formosinho e Machado, 2009)

Posto isto, a organização escolar deveria facilitar a utilização de turmas contíguas, colocando e elaborando os horários de forma a colocar turmas de anos escolares semelhantes nos mesmos horários. De modo a justificar, Formosinho et al, (2010), afirma que a definição de critérios para a elaboração das turmas e dos horários, as planificações da utilização dos espaços escolares, a promoção da diferenciação pedagógica e as transições pedagógicas de forma a garantir a sequencialidade educativa progressiva é de responsabilidade da escola.

O horário escolar pode também ter algum impacto na impossibilidade de implementação deste tipo de organização em turmas contíguas. Muitas vezes as escolas têm horários rígidos e inflexíveis o que pode ser um fator limitante na falta de tempo de trabalho conjunto, falta de planeamento conjunto e por vezes inflexibilidade nos horários da aula. Assim é necessário que os professores trabalhem de forma a ultrapassar estas barreiras, podendo até ser criativos nas abordagens a ter.

Consideram-se turmas contíguas as turmas que partilham um número substancial de professores (um núcleo duro), um horário semelhante e têm o mesmo Conselho de Turma(s), podendo igualmente ter o mesmo DT. Na organização do processo de ensino por turmas contíguas, é atribuído a um conjunto de professores o conjunto de turmas contíguas, de modo a fomentar o trabalho colaborativo para potenciar a gestão e desenvolvimento das atividades de diversificação curricular.

No modelo de organização do processo de ensino por turmas contíguas, cabe à escola realizar o agrupamento dos alunos em turmas, a distribuição do serviço docente pela alocação direta dos professores às diversas turmas, a organização dos horários letivos, a gestão das atividades de diversificação curricular. Na organização do processo de ensino por turmas contíguas, a turma mantém-se ainda como a célula base da organização da escola e a distribuição dos alunos por grupos educativos baseia-se nesta organização por turmas, mas o centro de coordenação curricular e de tomada de decisão final sobre a aprovação dos alunos e sua progressão ao longo do percurso escolar passa a ser este bloco de turmas contíguas.

De acordo com Santomé (1997), o problema das escolas tradicionais, que enfatizam os conteúdos organizados em pacotes disciplinares, é que esses conteúdos não conseguem ser percebidos pelos alunos como parte do seu próprio mundo, ou seja, as escolas tendem a demonstrar o mesmo conteúdo, para todos os alunos, independentemente de ser essa a necessidade dos alunos, não envolvendo ou sequer tendo em conta a diferenciação do ensino na escola.

A utilização de turmas contíguas pode ter diversas vantagens, como permitir uma melhor colaboração entre professores, melhor partilha dos equipamentos e materiais para as aulas e além disso os alunos podem beneficiar de uma atmosfera mais ampla, no aspeto de aprendizagem, onde podem ver e ouvir o que está a acontecer nas outras turmas e serem expostos a diferentes estilos de ensino e diferentes abordagens educacionais.

Neste sentido, o que pretendi com este tipo de organização é utilizar alunos de outras turmas de forma a colaborarem para melhorar o desempenho de outros alunos, motivá-los com a presença de novos alunos e promover melhores relacionamentos sociais.

Assim, os alunos tiveram oportunidade de interagir e trabalhar juntos e assim poderiam aprender com os colegas, partilhar conhecimentos, habilidades e desenvolver competências sociais. Assim, os alunos, neste tipo de trabalho, sentiram-se parte integrante de uma comunidade e assim, estabeleceram uma maior ligação com os restantes elementos do grupo

As turmas contíguas, embora trabalhem diretamente, são turmas distintas na qual cada professor acaba por ser responsável pelo planeamento e pela sua turma. No entanto, partilham o mesmo espaço e podem inclusive partilhar atividades, se tiverem sido planeadas com esse intuito.

Assim sendo, defini como objetivos para este seminário, os seguintes;

- (I) Reconhecer a importância do trabalho colaborativo nas aulas de Educação Física.
- (II) desenvolver as capacidades sociais dos alunos.
- (III) Demonstrar as vantagens do trabalho colaborativo
- (IV) Contribuir para a integração e para a melhoria das relações interpessoais entre os alunos.
- (V) Aumentar o tempo útil de aprendizagem nas aulas de Educação Física através de práticas colaborativas.

4.2. 2.ª Etapa

Para atender aos objetivos do seminário, com a intenção de proporcionar uma contribuição significativa para os professores, escolhi conduzir um estudo sobre a temática, fundamentado nos princípios da investigação-ação delineados por McNiff e Whitehead (2010). Dessa forma, meu objetivo é identificar as principais razões pelas quais os professores não se envolvem nesse tipo de trabalho ao longo do ano.

4.2.1. Desenho do estudo

O presente estudo conta com uma natureza de estudo, maioritariamente qualitativa, uma vez que pressupõe uma metodologia de recolha de dados através de entrevistas semiestruturadas.

4.2.2. Instrumentos

Para a recolha de dados foram consideradas diversas técnicas e métodos. Dado que a pesquisa é predominantemente qualitativa e considerando a necessidade de aprofundar as temáticas abordadas, juntamente com a falta de instrumentos validados alinhados com a mesma, optei por realizar entrevistas. Essa escolha decorre do fato de que, além de proporcionar uma oportunidade para a recolha dos dados sobre a temática a ser explorada, as entrevistas oferecem uma oportunidade para a recolha de dados sobre o tema em questão e permitem que o entrevistado expresse seu pensamento e percepção sobre o problema de forma mais livre.

Neste sentido, a entrevista realizada aos entrevistados tinha um cariz semiestruturado, na qual as perguntas não são totalmente fechadas, assim como não se trata de uma livre conversa formal. Isto significa que existia uma formulação de perguntas base, na qual pretendia que a entrevista fosse delineada nesse sentido, mas havendo espaço para que houvesse conversa e expressão das ideias que cada entrevistado pretendia transmitir

Para garantir que as perguntas estavam bem estruturadas e iam ao encontro do que pretendia para este seminário, formulei um guia com as mesmas e entreguei ao

orientador para que fosse avaliado e após receção do feedback, iniciava as entrevistas. De acordo com Yin (2015), essa estratégia está alinhada com a prática de investigação, ajudando a refinar e filtrar as perguntas para focar no essencial da questão.

4.2.3. Amostra

A amostra deste estudo contou com todos os professores do GEF, da escola secundária Dona Luísa de Gusmão. Esta amostra contou com 9 professores.

4.2.4. Procedimentos

Para a realização das entrevistas, procurei realizá-las de forma individualizada, tentando promover alguma privacidade quanto à opinião que cada professor tinha quanto ao tema (Apêndice XXXIII). Neste sentido, os professores foram informados da realização do seminário, assim como foram informados previamente que seria necessário realizar estas entrevistas de cariz semiestruturado. Assim, tornou-se mais fácil organizar e gerir a agenda com os professores, combinando de acordo com a disponibilidade dos professores.

Dentro deste registo, a aplicação das entrevistas e o restante dinamismo do seminário, terá a seguinte estrutura:

- (I) Realização das entrevistas semiestruturadas.
- (II) Análise dos dados obtidos pelas entrevistas.
- (III) Planeamento das aulas em conjunto.
- (IV) Aplicação das aulas em turmas contíguas.
- (V) Apresentação de uma proposta de continuidade
- (VI) Reflexão do seminário.

4.3. 3.ª Etapa

Sabendo que a recolha de dados teve origem em entrevistas semiestruturadas e que esta investigação se baseia numa investigação qualitativa, a análise de dados baseou-se nas orientações da análise de dados qualitativa, que se processaram num ciclo de 5 fases (Yin, 2015), ou seja:

- 1.ª fase** – Junção e compilação de dados;
- 2.ª fase** – Organização das respostas obtidas;
- 3.ª fase** – Agregação das respostas em categorias;
- 4.ª fase** – Interpretação dos resultados;
- 5.ª fase** – Conclusões do estudo.

4.3.1. Apresentação e discussão dos resultados obtidos

A análise das respostas obtidas através das entrevistas semiestruturadas permitiu compreender que a maioria dos professores concorda com a realização de trabalho em turmas contíguas, reconhecendo os seus benefícios para a aprendizagem dos alunos. No entanto, não há consenso quanto à melhor altura do ano letivo para implementar esta prática.

No que diz respeito aos resultados retirados das entrevistas, conclui que a maioria dos docentes considera que este tipo de trabalho não deve ser iniciado no primeiro período, pois nessa fase ainda se está a conhecer os alunos, identificando as suas características e avaliando o seu interesse por dinâmicas colaborativas. Apenas dois professores defenderam que a prática deveria ser mais regular e poderia iniciar-se no segundo período, logo após a interrupção letiva do Natal. Estes argumentam que uma maior integração dos alunos na escola facilita a colaboração entre turmas, promovendo níveis mais elevados de entreaajuda e motivação.

Assim, os docentes também mencionam que este tipo de trabalho deveria ser lecionado no terceiro período, especialmente no ensino dos JDC. Os mesmos justificam esta escolha com o facto de, durante os dois primeiros períodos, se focarem no aperfeiçoamento técnico dos alunos, reservando o final do ano para uma abordagem mais prática e contextualizada.

A discussão com os professores revelou que a maioria opta por ensinar os gestos técnicos de forma isolada antes de introduzir o jogo. No entanto, defendi que a utilização do jogo como método principal de ensino pode ser mais eficaz, apoiando-me nas perspetivas de Bunker e Thorpe (1982), que afirmam que os jogos reduzidos permitem desenvolver, simultaneamente, competências técnicas e táticas, tornando a aprendizagem mais significativa. De igual modo, Gréhaigine, Richard e Griffin (2005) sustentam que os jogos reduzidos preservam o contexto real da modalidade, facilitando a aprendizagem situacional.

Um dos fatores que mais condiciona a realização deste tipo de trabalho é a dificuldade na elaboração dos planeamentos, devido ao aumento do número de alunos num mesmo espaço. No entanto, argumentei que esta não deveria ser uma limitação, uma vez que, nas aulas regulares, já há a divisão pré-definida dos espaços, onde três turmas ocupam simultaneamente os recintos disponíveis (ginásio e espaços exteriores).

Além disso, ficou evidente que muitos professores não adotam esta prática por ser algo que não estão habituados a fazer, focando-se exclusivamente no ensino dentro da sua própria turma. Para combater esta tendência, o seminário promovido teve como objetivo

fomentar o trabalho colaborativo entre docentes, criando um espaço de reflexão e partilha de estratégias pedagógicas.

Outros desafios apontados pelos professores incluem:

- Organização dos horários, que nem sempre permite agrupar anos de escolaridade próximos, dificultando o trabalho entre turmas contíguas.
- Articulação curricular, uma vez que, segundo Harden (2001), os objetivos de aprendizagem diferem entre anos de escolaridade, tornando complexa a conciliação dos conteúdos.

Deste modo, foi sugerida a necessidade de ajustar a gestão de horários e planificações para facilitar a implementação desta metodologia nos anos letivos futuros.

A análise dos questionários aplicados aos alunos do 11.º D revelou que, no início, muitos sentiram ansiedade ao trabalhar com colegas desconhecidos. No entanto, à medida que as aulas foram decorrendo, a motivação e o empenho aumentaram, destacando-se a valorização da competição saudável e das novas dinâmicas proporcionadas pelo maior número de alunos em aula. A maioria dos alunos referiu que esta experiência lhes trouxe benefícios como:

- Maior envolvimento e compromisso nas tarefas.
- Ambiente de aula mais dinâmico e competitivo, o que contribuiu para uma motivação acrescida.
- Desenvolvimento de competências sociais, através da interação com novos colegas.

Estes resultados são coerentes com os estudos de Johnson e Johnson (1999), que referem que a interação frequente entre colegas num ambiente colaborativo reduz a ansiedade e aumenta a autoconfiança, favorecendo a aprendizagem e o fortalecimento das relações interpessoais. Além disso, Vygotski (1978) enfatiza que a aprendizagem é mais eficaz quando ocorre em contextos de interação significativa, reforçando a importância da aprendizagem cooperativa.

4.4. 4.ª Etapa

A quarta etapa representa o ponto culminante do processo, sendo marcada pela apresentação do seminário aos professores do DEF em 10 de maio de 2023, com ampla divulgação entre os docentes do DEF.

Na última fase do projeto, o objetivo central consistiu na apresentação das atividades desenvolvidas ao longo do seminário, com foco na implementação do trabalho em

turmas contíguas e na sua relevância pedagógica. Inicialmente, comecei por expor a problemática central, abordando as razões que fundamentaram a escolha deste tema para o seminário. Discutiu-se a relevância da metodologia tanto para o DEF quanto para a aprendizagem dos alunos e a cultura escolar, destacando uma nova abordagem para a condução das aulas de EF.

Inicialmente, foi oferecida uma contextualização teórica e prática dos elementos centrais do projeto, abrindo espaço para um debate com os professores presentes. Esse diálogo visava fomentar a reflexão sobre as percepções e experiências de cada professor acerca do tema. A colega Ângela Leite destacou-se ao contribuir com uma reflexão baseada em sua experiência, o que enriqueceu a discussão e ampliou a compreensão sobre os benefícios que essa metodologia poderia trazer para o processo de ensino-aprendizagem dos alunos. A interação com os professores evidenciou que a prática de aulas em turmas contíguas foi bem-recebida, com reconhecimento dos possíveis impactos positivos para o desenvolvimento acadêmico e social dos estudantes.

No que se refere às estratégias pedagógicas discutidas, os docentes concordaram que a criação de ambientes de aprendizagem cooperativa é essencial e reforçaram a necessidade de implementar dinâmicas que favoreçam essa interação. A proposta de trabalho inter-turmas foi aceite por todos os docentes, na qual enfatizei a importância da variação na composição dos grupos. No entanto, um ponto fundamental neste debate foi a aplicação dessa dinâmica exclusivamente no terceiro período, um momento de consolidação das aprendizagens, versus a possibilidade de estender essa prática ao longo do ano letivo.

Em conclusão, foi consensual que o trabalho em turmas contíguas possui grande potencial para enriquecer a construção do conhecimento em contextos diversos, com alunos de perfis variados e em situações práticas que estimulam a adaptação a múltiplas situações do jogo. Além disso, o trabalho colaborativo entre professores é facilitado, abrangendo tanto o planeamento conjunto das aulas quanto a avaliação formativa e sumativa dos alunos. Esse aumento de alunos permite uma composição mais diversificada dos grupos, o que otimiza a adaptação das atividades às características de cada grupo, sem comprometer o avanço pedagógico. Para finalizar, foi entregue aos professores um panfleto (Apêndice XXXIV) com os principais pontos do seminário, incluindo propostas para futuras implementações da metodologia de trabalho inter-turmas no contexto das aulas de EF.

Balanço Seminário

A implementação do trabalho em turmas contíguas revelou-se uma estratégia eficaz para responder às necessidades dos alunos, garantindo maior dinamismo, progressão na aprendizagem e desenvolvimento das relações interpessoais. O principal motivo para a sua adoção foi a necessidade de evitar a estagnação da turma, que, devido ao reduzido número de alunos, tinha dificuldades em manter um nível adequado de prática e evolução.

Assim, foi notório o impacto que a utilização desta estratégia teve durante a 3º e a 4º etapa de lecionação. Não obstante, a utilização da mesma possibilitou uma formação de grupos heterogéneos, promovendo a interação entre alunos com diferentes níveis de habilidade. A adequação dos grupos às necessidades individuais, permitindo que alunos como as alunas nº3, nº6 e nº14 participassem mais ativamente, favorecendo a sua evolução tanto no desempenho motor quanto na integração social.

Assim, a criação de grupos de nível adequado, permitindo que alunos como nº2, nº4, nº5, nº11, nº15 e nº16 consolidassem as aprendizagens ao longo do ano. Esta aplicação teve um impacto positivo em alunos com dificuldades nos JDC, como as alunas nº8 e nº9, que se sentiram mais capazes e motivadas ao serem agrupadas com colegas de outras turmas no mesmo nível.

Quanto à perceção dos professores sobre o tema, a apresentação do seminário a 10 de maio de 2023 permitiu discutir com os professores do DEF os benefícios e desafios desta metodologia. O debate demonstrou que a estratégia foi bem recebida e reconhecida como uma mais-valia para a aprendizagem e cultura escolar. O consenso dos professores do DEF quanto à importância da aprendizagem cooperativa, enfatizando a necessidade de criar dinâmicas que incentivem essa interação.

A principal dúvida levantada foi quando aplicar esta abordagem, com a maioria dos docentes considerando mais adequado realizá-la no terceiro período, enquanto outros argumentaram que poderia ser integrada ao longo do ano letivo.

Deste modo, pude concluir que trabalho em turmas contíguas demonstrou ser um recurso valioso para superar dificuldades como a baixa quantidade de alunos, permitindo a criação de contextos mais ricos e diversificados de aprendizagem.

A variação na composição dos grupos revelou-se fundamental para a motivação dos alunos e para a adaptação das atividades às suas necessidades. A colaboração entre professores foi fortalecida, promovendo um ensino mais estruturado e eficaz. A

metodologia pode ser utilizada estrategicamente ao longo do ano, mas exige planeamento e articulação curricular para que a sua implementação seja sustentável.

Por fim, a aceitação desta abordagem entre professores e alunos reforça o seu potencial para enriquecer o ensino da Educação Física, proporcionando um ambiente de aprendizagem mais dinâmico, inclusivo e motivador.

Conclusões

Com a conclusão do EP é importante resumir os resultados e produtos desenvolvidos de modo a aferir e refletir sobre o mesmo. O processo do EP é o resultado de um investimento de 5 anos de formação, 3 anos de licenciatura e 2 anos de mestrado, culminando num conjunto de experiências bastante enriquecedoras e desafiantes que fazem parte deste processo formativo.

Neste sentido, os requisitos e a disponibilidade que o EP exige, tanto a nível emocional e psicológico, como efetivamente de tempo diário, foram fatores em que necessitei de aprender a gerir, uma vez que foi um processo com as suas exigências, que iam surgindo durante este percurso. Considero que estas dificuldades são agora, após terem sido ultrapassadas e com o final do EP, pequenas vitórias que refletem o esforço e dedicação que coloquei desde o primeiro momento em que decidi seguir esta carreira profissional. Considero também que o EP foi decisivo para o meu processo de aprendizagem e desenvolvimento, no qual pretendo continuar a construir conhecimentos, de modo a estar o mais atualizado possível para ajudar os meus futuros alunos nas suas aprendizagens.

Vários professores sugerem que a educação física melhora comportamentos sociais e aumenta o foco em tarefas académicas (Morgan & Hansen, 2008). Ao longo do ano letivo, fui reparando que a turma se encontrava mais unida e de certa forma mais autónoma no que toca à resolução de problemas e conflitos inerentes à realização das tarefas de aula. Assim, concluo que o impacto da EF nestes alunos foi bastante positivo, uma vez que demonstraram, de forma progressiva, uma melhoria nas suas capacidades, o que resultou num melhor desempenho no decorrer das aprendizagens das matérias lecionadas.

Ao analisar o impacto da EF ao nível social, consegui observar melhorias no trabalho colaborativo, saber estar, saber lidar com a frustração e saber agir em situações adversas, o que, por sua vez, aumentou os níveis de compreensão e respeito associados aos valores que esta disciplina tenciona transmitir. Considero que estes

estímulos potenciam comportamentos como a cooperação, responsabilidade pessoal e social, as quais são importantes para o desenvolvimento e aprendizagem dos alunos.

Foi também necessário elaborar um plano que se ajustasse aos alunos da turma, e acima de tudo, que fosse de encontro com as dificuldades dos alunos. Assim, considero ser de extrema importância o trabalho realizado, com os meus colegas de estágio, na construção e discussão das UD's, que visaram solucionar todos os problemas e obstáculos delineados e, assim, organizar a programação e o planeamento anual.

Naturalmente, para elaborar um plano, é crucial estabelecer objetivos que pretendam colmatar, de forma nítida, uma componente específica do processo de ensino-aprendizagem. Ao traçar os mesmos através da avaliação inicial, a formação de grupos de trabalho necessitou de se enquadrar às dificuldades e necessidades dos alunos. Assim, as planificações das UD's foram concebidas de forma criteriosa e objetiva para que os alunos seguissem um planeamento adequado e ajustado de acordo com os seus níveis ensino. Assim sendo, como definem Silva e Lopes (2016) só é possível haver um processo de aprendizagem se os professores conseguirem organizar e selecionar de forma coerente o que pretendem ensinar aos seus alunos. É essencial que os agentes de ensino possuam a habilidade de avaliar as capacidades e dificuldades dos alunos para antecipar as possibilidades e oportunidades de desenvolvimento diferenciado (Carvalho, 1994).

A aprendizagem deve ser compreendida como um processo dinâmico e complexo que nem sempre segue uma vertente linear. Isto é, por vezes, os alunos encontram-se estagnados em determinado momento da sua aprendizagem e, neste momento, o professor deve facultar ferramentas aos alunos para que estes consigam ultrapassar essas dificuldades. Estas estratégias podem passar por retroceder um pouco nas suas aprendizagens, de modo a combater algum erro técnico ou então desconstruir determinado exercício em partes para que, aos poucos, os alunos consigam conquistar os objetivos de cada etapa. Como refere Popham (2006), por meio de avaliações frequentes e contínuas, tanto informais quanto formais, os professores podem verificar se as estratégias de ensino estão sendo eficazes e se os alunos estão realmente construindo seu conhecimento

A minha intervenção na área da lecionação foi bastante positiva, uma vez que a turma de estágio apresentava algumas particularidades, como a falta de assiduidade em geral e o número muito reduzido de alunos. Com as problemáticas apresentadas, percebi que havia uma grande necessidade de combater estes problemas, pois a formação de grupos tornou-se difícil dentro da turma, visto que os grupos acabariam por funcionar

sempre no mesmo registo. Assim, procurei resolver o problema através de turmas contíguas de modo que fosse possível utilizar alunos de outras turmas em prol das necessidades dos alunos da minha turma de estágio, fomentando assim um clima de aprendizagem mais propício aos alunos com novos grupos de trabalho e criação de situações mais adequadas ao nível de ensino dos alunos. Conclui que, por um lado, o número reduzido de alunos pode facilitar a liderança e permite ao docente um contacto mais próximo com os alunos, facilitando os feedbacks e o acompanhamento das aprendizagens, porém, este número reduzido também dificulta a gestão dos grupos de trabalho, visto o número reduzido de alunos dificultar a organização de grupos, tendo em consideração que a turma apresentava diversos níveis de ensino.

Para a obtenção do projeto TOP de DT, foi necessário refletir sobre as práticas e sobre o contexto da turma em questão. As aulas de RADT tiveram muita influência na seleção do projeto, uma vez que foi nelas que se realizaram questionários e conversas informais com os alunos sobre a prática desportiva fora do contexto escolar. Neste sentido, uma das melhorias que foram observadas ao longo do ano estava relacionado com as melhorias significativas nos testes aplicados à aptidão física dos alunos e às suas interações positivas com os restantes alunos.

Abordando o DE, senti que o basquetebol contribuiu de forma positiva para os alunos, numa perspetiva de aprendizagem social e de aplicação de boas práticas. Este contexto, apesar de ser competitivo, permitiu-me, junto ao professor responsável do grupo-equipa, implementar mais tempo de jogo, novos estímulos e experiências aos alunos que não tinham esse contacto fora da escola. Estes momentos foram importantes para aferir novos objetivos que serviram para a construção de novas UD's.

O facto de os alunos menos aptos também terem muito tempo de jogo acabou por motivá-los a não faltarem aos treinos e a regularizarem a sua assiduidade, o que foi um aspeto importante para o seu crescimento, o seu desenvolvimento e para a aquisição de conhecimento sobre o jogo, assim como a receção de estímulos inerentes à competição. Assim, é possível constatar que o percurso dos alunos ao longo do ano foi progressivo. Averiguo que a realização dos jogos referentes ao DE deviam ser realizados com mais frequência e até, começarem ligeiramente mais cedo, de modo a que os alunos pudessem ter mais encontros e fomentar desta maneira um espírito desportivo de forma consistente ao longo do ano letivo.

O seminário foi uns pontos mais importantes no meu EP uma vez que foi um dos fatores que fez com que os professores comesçassem a integrar a dinâmica de turmas contíguas nas suas aulas. A necessidade de realização deste seminário foi imprescindível dado à

dimensão da minha turma, uma vez que a turma era composta por poucos alunos, revelou-se uma tarefa difícil no ponto de vista organizacional das aulas. Inicialmente, a formação dos grupos contemplando apenas os alunos da turma revelou-se uma adversidade, pois era necessário juntar todos os alunos na mesma situação/exercício de aula para que houvesse dinâmica, cadência na atividade e envolvimento dos alunos na aula.

Foi necessário recorrer a alunos de outras turmas para tornar as aulas mais desafiantes e adequadas aos níveis dos alunos, pois o foco do mesmo era estimular os discentes a superarem-se e “utilizarem a ajuda” dos outros alunos para construírem o seu conhecimento de uma forma mais consolidada. A utilização de turmas contíguas, na qual a estruturação das aulas e trabalho cooperativo tanto entre os alunos como entre os professores envolvidos, visou-se crucial para que este tema tivesse impacto, tanto na aprendizagem como na criação de laços e novas relações entre os alunos, permitiram que o clima de aula fosse potencializado para a aprendizagem.

O conhecimento dos alunos da turma é estritamente necessário para que esta ferramenta seja viável, pois a formação dos grupos de trabalho deve ser focada no nível de ensino dos alunos para que estes se sintam confortáveis na realização das tarefas assim como na perceção das suas competências. Apesar de haver assuntos administrativos que devem ser sempre tidos em conta, como os horários dos alunos, é importante que os professores continuem o trabalho deixado na escola de modo a haver mais colaboração e presença da EF na escola.

Bibliografia

- Araújo, F. (2017). A avaliação e a gestão curricular em educação física—um olhar integrado. *Boletim Sociedade Portuguesa de Educação Física*, (32), 121-133.
- Arday, D. N., Fernández-Rodríguez, J. M., Jiménez-Pavón, D., Castillo, R., Ruiz, J. R., & Ortega, F. B. (2014). A physical education trial improves adolescents' cognitive performance and academic achievement: The EDUFIT study. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, 24(1), 1-10.
- Baker, J., Cote, J., & Abernethy, B. (2003). Sport-specific practice and the development of expert decision-making in team ball sports. *Journal of applied sport psychology*, 15(1), 12-25.
- Bangsbo, J. (1994). Energy demands in competitive soccer. *Journal of sports sciences*, 12(sup1), S5-S12.
- Bandura, A. (1977). Social learning theory. *Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall*.
- Baquet, G., Van Praagh, E., & Berthoin, S. (2003). Endurance training and aerobic fitness in young people. *Sports medicine*, 33, 1127-1143.
- Behrendt, M., & Franklin, T. (2014). A review of research on school field trips and their value in education. *International Journal of Environmental and Science Education*, 9(3), 235-245.
- Black, P., & William, D. (1998). Assessment and classroom learning. Assessment in Education: *principles, policy & practice*, 5(1), 7-74.
- Bom, L., & Brás, J. (2003). Estágio para «dar aulas» ou para «ser professor»? . *Horizonte. Revista de Educação Física e Desporto*, XVIII (108), 15-24
- Bom, L., Carreiro da Costa, F., Jacinto, J., Cruz, S., Pedreira, M., Rocha, L., et. al., (1992). *A Educação Física no 1o Ciclo do Ensino Básico*. Edição: DGEBS – Ministério de Educação
- Bunker, D., & Thorpe, R. (1982). A model for the teaching of games in secondary schools. *Bulletin of Physical Education*, 18(1), 5-8.
- de Carvalho, L. M. D. (1994). Avaliação das aprendizagens em Educação Física. *Boletim Sociedade portuguesa de educação física*, (10-11), 135-151.
- Caspersen, C. J., Powell, K. E., & Christenson, G. M. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public health reports (Washington, D.C.: 1974)*, 100(2), 126–131

- Castelo, J. (1996). Futebol: a organização do jogo. Lisboa: Edição do autor, 31-39.
- Chen, L. J., Fox, K. R., Ku, P. W., & Taun, C. Y. (2013). Fitness change and subsequent academic performance in adolescents. *Journal of School Health*, 83(9), 631-638.
- Chumlhak, Z., de Oliveira, V. M., Brasil, M. R., Mattes, V. V., Menegaldo, P. H. I., & da Silva, S. R. (2020). Nível de aptidão física, imagem corporal e desempenho escolar em escolares de séries iniciais do ensino fundamental. *Research, Society and Development*, 9(7), e178973558-e178973558.
- Coakley, J. (2011). Youth sports: What counts as “positive development?”. *Journal of sport and social issues*, 35(3), 306-324.
- 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.
- Copetti, G. L. (2012). *Elaboração e validação preliminar de um instrumento de avaliação da tomada de decisão no futebol em situações reais de jogo* [Dissertação de mestrado, Universidade Federal de Santa Maria]. Repositório Institucional da UFSM.
- Costa, I. T., Garganta, J., & Greco, P. J. (2009). Tactical principles of soccer game: Concept and application. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, 23(2), 141-151.
- 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.
- Cvejić, D., Buišić, S., Mitrović, N., & Ostojić, S. (2019). Aerobic activity of students during physical education FITT classes. *Facta Universitatis, Series: Physical Education and Sport*, 17(3), 515-524. <https://doi.org/10.22190/FUPES181127047C>
- Drucker, P. F. (2019). *O gestor eficaz*. Leya.
- de Moraes Ferrari, G. L., Rezende, L. F. M., Bezerra, D. R., Araújo, T. L., & Matsudo, V. K. R. (2014). Associação da aptidão física e desempenho acadêmico de escolares. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*, 22(4), 37-46.
- Ericsson, I. (2008). Motor skills, attention and academic achievements. An intervention study in school years 1–3. *British Educational Research Journal*, 34(3), 301-313.

Feito, R. (2015). *La enseanza en grupos homogéneos y heterogéneos*. Recuperado de https://www.researchgate.net/profile/Rafael-Alonso-2/publication/267832960_LA_ENSEANZA_EN_GRUPOS_HOMOGENEOS_Y_HETEROGENEOS/links/551a86d80cf2f51a6fea5ba0/LA-ENSEANZA-EN-GRUPOS-HOMOGENEOS-Y-HETEROGENEOS.pdf

Fern, F. & Salamuddin, N. (2021). The Importance of Extrinsic Motivation in Sports Performance. *International Journal of Academic Research in Progressive Education and Development*, 1(2), 263-264

Formosinho, J. (1987). Organizar a Escola para o (In)sucesso Educativo, in Alves, F. & Formosinho, J., *Contributos para uma Outra Prática Educativa*. (pp. 17-42) Porto, Ed. ASA.

Formosinho, J. (1988). Proposta de Organização do 2º Ciclo do Ensino Básico em Agrupamentos Educativos. Trabalho elaborado para a CRSE. Braga, Universidade do Minho,

Funenga, J. (2014). *Acompanhamento tutorial: Um outro caminho para a direção de turma* (Dissertação de mestrado, Universidade Aberta). Recuperado de https://repositorioaberto.uab.pt/bitstream/10400.2/3219/1/Disserta%C3%A7%C3%A3o_1101524%20%28CF1%29.pdf

Garganta, J. (2001). Tornando o "jogo possível": Reflexões sobre a pedagogia do desporto e os fundamentos dos jogos desportivos coletivos. *Revista Eletrônica da Faculdade de Educação Física*, 2(1), 15-24.

Goudas, M., & Karateroliotis, K. (2000). The role of competition in sport and physical education. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 71(6), 26-31.

Gréhaigne, J. F., & Godbout, P. (1995). Tactical knowledge in team sports from a constructivist and cognitivist perspective. *Quest*, 47(4), 490-505.

Guerra & Guerra. (2008). O voleibol. Revista Oficial da Federação Portuguesa de Voleibol, p.38.

Hands, B., Larkin, D., Parker, H., Straker, L., & Perry, M. (2009). The relationship among physical activity, motor competence, and health-related fitness in 14-year-old adolescents. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 19(5), 655–663. <https://doi.org/10.1111/j.1600-0838.2008.00847.x>

Hattie, J. A. C. (2003). *Teachers make a difference: What is the research evidence?* Comunicação apresentada na *Building Teacher Quality: What does the research tell us?*

ACER Research Conference, Melbourne, Austrália. Recuperado de https://research.acer.edu.au/cgi/viewcontent.cgi?article=1003&context=research_conference_2003

Haug, E., Torsheim, T., Sallis, J. F., & Samdal, O. (2010). The characteristics of the outdoor school environment associated with physical activity. *Health education research*, 25(2), 248-256.

Heacox, D., & dos Santos Almeida, J. F. P. (2006). *Diferenciação curricular na sala de aula: Como efetuar alterações curriculares para todos os alunos, 2.º e 3.º ciclos do ensino básico e ensino secundário*. Porto Editora.

Hoffmann, J. (2014). *Avaliar para promover: As setas do caminho*. Porto Alegre: Mediação.

Ickes, M. J., Erwin, H., & Beighle, A. (2013). Systematic review of recess interventions to increase physical activity. *Journal of Physical Activity and Health*, 10(6), 910-926.

Inácio, G., et. al, (2014). Planeamento na ótica dos professores estagiários de Educação Física: dificuldades e limitações. *Revista portuguesa de pedagogia*, 55-67.

Jacinto, J., Carvalho, L., Comédias, J., & Mira, J. (2001). Programa de Educação Física-10º, 11º e 12º anos. Ministério da Educação.

Johnson, R. T., & Johnson, D. W. (2008). Active learning: Cooperation in The Classroom. The Annual Report of Educational Psychology in Japan, 47(1), 29-30.

Júnior, D., & Korsakas, P. (2006). O processo de competição e o ensino do desporto. Tani, G.; Bento, JO; Petersen, RDS *Pedagogia do desporto*. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 251-61.

King, A. C., Powell, K. E., & Kraus, W. E. (2019). The US physical activity guidelines advisory committee report introduction. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 51(6), 1203-1205.

Leitão, A. (2014). Os diferentes tipos de avaliação: avaliação formativa e avaliação sumativa (Dissertação de doutorado. Universidade Nova de Lisboa). Retirado a 30 de outubro de 2023, de <https://run.unl.pt/bitstream/10362/13803/1/RELAT%25C3%2593RIO%20DE%20EST%25C3%2581GIO%20%25E2%2580%2594%20IN%25C3%258AS%20ACHEGA%20LEIT%25C3%2583O.pdf>

Luckesi, C. C. (1998). Verificação ou avaliação: o que pratica a escola. *Série Idéias*, 8, 71-80.

Luckesi, C. C. (2014). *Avaliação da aprendizagem escolar: estudos e proposições*. Cortez editora.

Lund, L., & Kirk, F. (2019). Performance-based assessment for middle and high school physical education. *Human Kinetics Publishers*.

Marques, N., & Costa, F. C. (2011). Análise comparativa da intensidade das aulas de Educação Física de 45 vs 90 minutos. *Gymnasium-Revista de Educação Física, Desporto e Saúde*, 2(1), 55-72.

McNiff, J., & Whitehead, J. (2010). *You and Your Action Research Project*. Oxfordshire: Routledge Taylor & Francis Group

Ministério da Educação (2017). Programa do Desporto Escolar 2017-2021. Direção de Serviços e Projetos Educativos.

Mira, J. (2003). Em defesa da educação física. *CNAPEF*.

Monteiro, J. G., Barata, M. T., Teixeira, N. S., & Mattoso, J. (2003). De D. Afonso IV (1325) à Batalha de Alfarrobeira (1449) Os desafios da maturidade. *Nova história militar de Portugal*, 1, 163-287.

Neto, J. D. C. S., & de Oliveira, T. E. L. (2020). Motivação de adolescentes do ensino médio para a prática esportiva. *Biomotriz*, 14(1), 76-85.

Onofre, M. (1995). Prioridades de formação didáctica em Educação Física. *Boletim Sociedade Portuguesa de Educação Física*, (12), 75-97.

Pagnano-Richardson, K., & Henninger, M. L. (2008). Desenvolvimento da competência de tomadas de decisão táticas nos desportos coletivos. *Journal of Teaching in Physical Education*, 27(2), 200-215. Citado em *SciELO Brasil*.

Pombeiro, M. C. P. F. (2012). *A educação física nos nativos digitais* (Dissertação de mestrado. Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologia). https://recil.ensinolusofona.pt/jspui/bitstream/10437/3659/1/A_EF_nos_Nativos_Digitais_2012.pdf

Quina, J. D. N. (2003). A competição desportiva para crianças e jovens. *Horizonte: Revista de Educação Física e Desporto*, 20-25.

Rosário, T. M. D., Scala, L. C. N., França, G. V. A. D., Pereira, M. R. G., & Jardim, P. C. B. V. (2009). Prevalência, controle e tratamento da hipertensão arterial sistêmica em Nobres-MT. *Arquivos Brasileiros de Cardiologia*, 93, 672-678.

Rutter, M. (1983). Cognitive deficits in the pathogenesis of autism. *Child Psychology & Psychiatry & Allied Disciplines*.

Sadi, R. S. (2008). Compreensão, criatividade e competitividade em jogos esportivos coletivos: propostas de avaliação em Educação Física. *Arquivos em Movimento*, 4(2), 124-143.

Sallis, J et al. (2001). The association of school environments with youth physical activity. *American journal of public health*, 91(4), 618.

Santos, J et al. (2021). Fair Play 7/8/9 - Educação Física - 3º Ciclo – Manual. Lisboa Texto Editores

Shephard, R. J. (1995). Physical activity, fitness, and health: The current consensus. *Quest*, 47(3), 288-303.

Shephard, R. J., & Bouchard, C. (1996). Associations between health behaviours and health related fitness. *British journal of sports medicine*, 30(2), 94-101.

Silva, M., & Lopes, J. (2016). Três estratégias básicas para a melhoria da aprendizagem: Objetivos de aprendizagem, avaliação formativa e feedback. *Revista Electrónica de Educação e Psicologia*, 7(1), 12–31. Recuperado em 30 de outubro de 2023, de <http://edupsi.utad.pt/index.php/component/content/article/79-revista2/144>

Sousa-Sá, E., Pereira, J. R., Zhang, Z., Veldman, S. L., Okely, A. D., & Santos, R. (2019). Association between breaks in sitting time and adiposity in Australian toddlers: Results from the GET-UP! study. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, 29(2), 259-265.

Tremblay, M. S., Aubert, S., Barnes, J. D., e outros. (2017). "Sedentary Behavior Research Network (SBRN) – Terminology Consensus Project process and outcome." *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 14(1), 75.

Ughini, C. C., Becker, C., & Pinto, R. S. (2011). Treinamento de força em crianças: segurança, benefícios e recomendações. *Conexões*, 9(2), 177-197.

Ugrinowitsch, H., & LEPBT, D. (2002). Efeito do estabelecimento de metas na aprendizagem do arremesso do basquetebol. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 2(5), 58-63.

Valois, R. F., Zullig, K. J., Huebner, E. S., & Drane, J. W. (2004). Physical activity behaviors and perceived life satisfaction among public high school adolescents. *Journal of School Health*, 74(2), 59-65.

Vidal, E. M., & Maia, J. E. B. (2010). *Introdução à educação a distância*. Fortaleza: Editora RDS.

Wendling, A., Pariser, H. & Colvin, A. (2018). Social Approval and Motivation in Sports: How the Desire for Social Acceptance Influences Performance. *Journal of Sport Behavior*, 41(3), 293-312.

Wilder, R. P., Greene, J. A., Winters, K. L., Long III, W. B., Gubler, K. D., & Edlich, R. (2006). Physical fitness assessment: an update. *Journal of longterm effects of medical implants*, 16(2).

Yin, R. K. (2015). *Estudo de Caso-: Planeamento e métodos*. Bookman editora.

Youth Sport Trust. (2022). *PE & School Sport: The Annual Report 2022*.

Apêndices

Apêndice I – Polivalência de espaços

Matérias / Espaços	Exterior 1 (E1)	Exterior 2 (E2)	Ginásio (G)
Futebol			
Andebol			
Basquetebol			
Voleibol			
Ginásio Solo			
Ginástica Aparelhos			
Ginástica Acrobática			
Atletismo			
Patinagem			
Ténis de Mesa			
Danças Tradicionais			
Danças Sociais			
Escalada			
Corfebol			
Badminton			

Apêndice II – Horário estagiário

Horário	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
8:20-9:10		Aula 11D			
9:10-10:00		Aula Inês 9F		Aula Vera 12A	
10:15-11:05	Aula Lacão 9H	Aula Vera 12B			
11:05-11:55	Aula 11D			Aula 11D	
12:10-13:00	DE Basquetebol	Aula Vera 12A	DE Basquetebol		
13:30-14:20			Articulação Curricular		
14:20-15:10					
15:25-16:15					

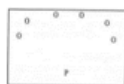
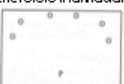
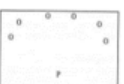
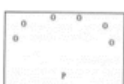
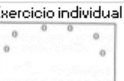
Ap3ndice III – Tabela de recolha de dados FITescola

Folha de Registo de FITescola						
Nome:						
Idade:		Turma:				
Área	Teste	Registo			ZSAF Sim/N3o	Observa3es
Aptid3o A3r3bia	Vaiv3m					
Composi3o Corporal	Índice de Massa Corporal (IMC)	Peso	Altura	IMC		
	Massa Gorda					
	Per3metro da Cintura					
Aptid3o Neuromuscular	Abdominais					
	Flex3es de Braços					
	Impuls3o Horizontal					
	Impuls3o Vertical					
	Agilidade 4x10m					
	Velocidade 20m/40m					
	Flexibilidade dos Ombros					
	Flexibilidade dos membros Inferiores					
Principais dificuldades sentidas durante a realiza3o dos testes:						

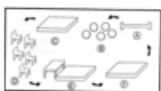
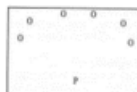
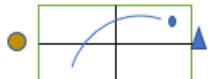
Apêndice IV – Planejamento da 1ª etapa de lecionação

[illegible]

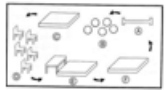
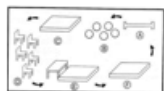
Apêndice V - Planeamento 1.ª UD

Planos de aula semana 1				
Professor: Rafael Gonçalves		Data: 19/20/22 de setembro		Nºaluno: 16
Espaço: Exterior 2		Matérias: Apresentação; -Av.Inicial (Voleibol, Basquetebol; Futebol;		
Materiais: 1 bola volei; 1 bola futebol, 2 bolas basquetebol		Nº aula: 1,2 e 3	Duração da aula: 35/40 minutos	
Conteúdos: Apresentação da disciplina de EF; Critérios de avaliação; Situações de avaliação nível I		Observações:		
Aula 1 Apresentação do professor à turma; Apresentação dos critérios de avaliação; Seleção dos delegados de EF; Preenchimento de um questionário google forms; Normas e funcionamento do saco de valores e dos balneários;				
Aula 2				
Fase Inicial				
Atividade	Descrição do Exercico	Componentes	Forma organizacional	Duração
Logo da apanhad	6 dos 16 alunos estarão a apanhar os restantes colegas; Os alunos que forem apanhados terão de fazer jumping jacks no local até alguém o ir salvar	Elevação das capacidades físicas; Aumento da frequência cardíaca;	Exercicio individual 	5'
Fase principal				
Voleibol	Situação de avaliação nível I: Jogo de cooperação 2+2	Serviço p/baixo colocado; Deslocamento para o ponto de queda da bola; Toques de dedos ou antebraços para dar continuidade ao jogo;	Exercicio a pares 	10'
Basquetebol	Situação de avaliação nível I: Jogo 3x3 Bola nº5 Campo reduzido	Reconhece-se como defesa entre a bola e o cesto; Desmarca-se à distância de passe; Recebe e enquadra-se com o cesto; Existência de ressaltos; Se está perto do cesto, finaliza;		10'
Futebol	Situação de avaliação nível I: 4x4 (GR+3x3+GR)	Reconhece-se como defesa entre a bola e o cesto; Desmarca-se à distância de passe; Recebe e enquadra-se com a baliza Se está perto do cesto, finaliza;		10'
Fase final				
Retorno à calma	Alongamentos; Balanço da aula	Aspetos a melhorar	Exercicio individual 	2'
Aula 3				
Fase Inicial				
Atividade	Descrição do Exercico	Componentes	Forma organizacional	Duração
Logo da apanhad	6 dos 16 alunos estarão a apanhar os restantes colegas; Os alunos que forem apanhados terão de fazer 5x agachamentos, 5x extensões de braços, 5x jumping jacks	Elevação das capacidades físicas; Aumento da frequência cardíaca;	Exercicio individual 	5'
Caça-Bolas	(para este exercicio serão precisas 8 bolas de basquete); Metade da turma tem bola e a outra metade não tem; Quem tem a bola deve driblar e quem não tem deve roubar a bola	Elevação das capacidades físicas; Aumento da frequência cardíaca; Controlo de bola; Progressão mantendo a bola;	Exercicio individual 	5'
Fase principal				
Voleibol	Situação de avaliação nível I: Jogo de cooperação 2+2	Serviço p/baixo colocado; Deslocamento para o ponto de queda da bola; Toques de dedos ou antebraços para dar continuidade ao jogo;	Exercicio a pares 	12'
Basquetebol	Situação de avaliação nível I: Jogo 3x3 Bola nº5 Campo reduzido	Reconhece-se como defesa entre a bola e o cesto; Desmarca-se à distância de passe; Recebe e enquadra-se com o cesto; Existência de ressaltos;		12'
Fase final				
Retorno à calma	Alongamentos; Balanço da aula	Aspetos a melhorar	Exercicio individual 	2'

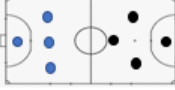
Apêndice VI - Planeamento 2.ª UD

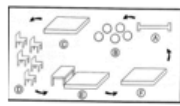
Planos de aula semana 2				
Professor: Rafael Gonçalves		Data: 19/20/22 de setembro		Nºaluno: 16
Espaço: Ginásio		Matérias: Av.Inicial (Gin.Solo, Badminton, Danças Sociais)		
Materiais: 6 Colchões de proteção; 4/6 Raquetas e volantes badminton; Coluna; (aula4) Patins; Raquetas e bolas para Tênis de Mesa; (aula5) Boque, Plinto, mini trampolim; (aula6)		Nº aula: 4, 5 e 6		Duração da aula: 35/40 minutos
Conteúdos: Situações de avaliação nível I; Realização de elementos ginmicos nível I; Merengue: Line Dance;		Observações:		
Aula 1				
Fase Inicial				
Atividade	Descrição do exercício	Componentes	Forma organizacional	Duração
Corrida à volta do ginásio	Os alunos correm à volta do ginásio e vão realizando mobilidade articular	Elevação da frequência cardíaca; Ativação muscular e articular		2'
Exercício a pares	2 a 2: 1ª variante: Carrinho de mão; 2ª variante: Princesa (1 aluno leva o outro ao colo);	Ativação muscular;		3'
Fase principal				
Badminton 1+1	Situação de avaliação nível I; 1+1 à distância de 6m, com serviço “cooperante”	Pega correta; Serviço simples; Avalia a trajetória do volante; Executa batimentos clear e lob ao alcance do companheiro		10'
Exercício a pares	2 a 2: 1ª variante: Carrinho de mão; 2ª variante: Princesa (1 aluno leva o outro ao colo);	Ativação muscular;		3'
Fase principal				
Badminton 1+1	Situação de avaliação nível I; 1+1 à distância de 6m, com serviço “cooperante”	Pega correta; Serviço simples; Avalia a trajetória do volante; Executa batimentos clear e lob ao alcance do companheiro		10'
Gin.Solo	Realização das habilidades ginmicas nível	Conhece e realiza as habilidades ginmicas com fluidez e equilíbrio, sem grandes erros técnicas numa sequência.		10'
Merengue	Avaliação inicial da line dance	Faz coincidir cada passo 1tempo; Passos no lugar e progride para a frente e trás; Passos à direita e esquerda com junção de apoios; Passos cruzados à frente e trás;		10'
Fase Final				
Retorno à calma	Alongamentos; Balanço da aula;	Conversa sobre os objetivos da Av.inicial		3'
Aula 2				
Fase Inicial				
Atividade	Descrição do Exercício	Componentes	Forma organizacional	Duração
Corrida à volta do ginásio	Os alunos correm à volta do ginásio e vão realizando mobilidade articular	Elevação da frequência cardíaca; Ativação muscular e articular		2'
Exercício a pares	2 a 2: 1ª variante: Carrinho de mão; 2ª variante: Princesa (1 aluno leva o outro ao colo);	Ativação muscular;		3'
Fase principal				
Patinagem	Em percurso individual, arranca para a frente, esquerda e direita; Desliza para trás com os patins paralelos; Consegue curvar; Travagem em T; Realiza 8 para a frente e trás;	Coordena os movimentos com fluidez, executando o percurso sem grande desequilíbrios e/ou quedas;	Percurso 	10'
Gin. Acrobática	Os alunos observam numa folha quais as figuras a realizar, na qual montam e desmontam com segurança;	Executam bem as pegas; Aguentam e seguram a figura durante 3/5seg	Exercício a pares 	10'
Tênis de Mesa	Situação de avaliação nível I; Jogo 1+1 c/serviço cooperante	Pega correta; Serviço simples; Posiciona-se bem após batimentos; Batimentos de direita e esquerda; Deixa a bola bater na mesa antes de devolver		10'
Fase Final				
Retorno à calma	Alongamentos; Balanço da aula;	Conversa sobre os objetivos da Av.inicial		3'

Aula 3

Fase Inicial				
Atividade	Descrição do Exercício	Componentes	Forma organizacional	Duração
Jogo da lagarta	4 filas de 4 alunos, sentados no chão. O último de cada fila deve correr para a frente do outro, sendo desta maneira que a lagarta se movimenta.	Elevação das capacidades físicas; Aumento da frequência cardíaca;	Competição	3'
Jogo do toque	2 a 2: 1ª variante: Mãos dadas, tocar com os pés nos pés do colega sem que este lhe toque; 2ª variante: tocar com as mãos nos joelhos do colega 3ª variante: tocar com a palma das mãos no ombro do colega	Elevação das capacidades físicas; Aumento da frequência cardíaca; Aceitação de contacto; Equilíbrio e coordenação; Progressão mantendo a bola;	Exercício a pares 	3'
Fase principal				
Badminton 1+1	Situação de avaliação nível I; 1+1 à distância de 6m, com serviço “cooperante”	Pega correta; Serviço simples; Avalia a trajetória do volante; Executa batimentos clear e lob ao alcance do companheiro		10'
Patinagem	Em percurso individual, arranca para a frente, esquerda e direita; Desliza para trás com os patins paralelos; Consegue curvar; Travagem em T; Realiza 8 para a frente e trás;	Coordena os movimentos com fluidez, executando o percurso sem grande desequilíbrios e/ou quedas;	Percurso 	10'
Gin. Aparelhos	Em percurso individual, o aluno realiza: Boque: Salto ao eixo; Plinto: Cambalhota; Mini trampolim: Salto vela, engrupado e 1/2 pirueta; Trave: Anda pl/rit e pl/atrás, olhando sempre em frente; dá 1/2 volta e salta.	Boque/Plinto: realiza a chamada a pés juntos; Mini Trampolim: chamada a pés juntos; domina a fase aérea, executando a figura e faz a receção no colchão em equilíbrio.	Percurso 	10'
Fase final				
Retorno à calma	Alongamentos; Balanço da aula	Aspetos a melhorar	Exercício individual 	2'

Apêndice VII - Planeamento 3.ª UD

Planos de aula semana 2					
Professor: Rafael Gonçalves		Data: 3/4/6 de Outubro		Nºaluno: 13	
Espaço: EXT 1		Matérias: Av.Inicial (Futebol, Voleibol, Andebol, Basquetebol, Escalada, Atletismo, Dança Tradicional)			
Materiais: Balar, Arnar, Colete, Barreirinha		Nº aula: 7,8 e 9		Duração da aula: 35/40 minutos	
Conteúdos: Situações de avaliação nível I; Escalada Danças tradicionais JDC		Observações:			
Aula 1					
Fase Inicial					
Atividade	Descrição do exercício	Componentes	Forma organizacional	Formação de grupos	Duração
Corrida à volta do campo	Os alunos correm à volta do campo e vão realizando mobilidade articular	Elevação da frequência cardíaca; Ativação muscular e articular			2'
Jogo da raposa	Metade dos alunos colocam um colete a fazer de rabo da raposa. Quem não tem, roubar o colete e	Ativação muscular;			2'
Fase principal					
Futebol	Situação Avaliação nível I; Gr3x3+GR	Conhece as regras, coopera e respeita os colegas Reconhece-se como defesa entre a bola e a baliza; Desmarca-se para receber; Enquadra-se com a baliza; Se está perto da baliza, finaliza; Em posse, passa, remata, ou dribla consoante a situação		Azul - Tomás, Iman, Wehbe, Inês; Preto - Vasco, Breno, Diana, Bea;	12'
Voleibol	Situação de Avaliação nível I; Jogo cooperação 2+2	Serve p/baixo colocado; Desloca-se para o ponto de queda da bola; Maioria de toques de dedos ou antebraço;	Exercício a pares 	Eq.1 - Maria e Iara Eq.2 - Mada e Pedro	12'
Escalada	Realiza subida de 2/3 da parede de escalada em "top rope" A escalada fica apenas para o aluno a "mais" no Ex. Após subir 1x, troca com um colega	Realiza o percurso sem grandes paragens e desequilíbrios; Afasta lateralmente os pontos de apoio; Procura uma posição vertical e/ou de afastamento da parede de escalada;		Bernardo - Mada - Maria - Iara	Tempo de subir a parede
Fase Final					
Retorno à calma	Alongamentos; Balanço da aula;	Conversa sobre os objetivos da Av.inicial			3'
Aula 2					
Fase Inicial					
Atividade	Descrição do Exercício	Componentes	Forma organizacional	Formação de grupos	Duração
Caça Bolas	Alunos com bola tentam manter a posse, quem não tem bola, tem de roubar	Elevação da frequência cardíaca; Ativação muscular e articular		Pedro, Wehbe, Breno Iara, Inês, Pedro	5'
Fase principal					
Andebol	Situação de Av. Inicial nível I; Jogo 5x5	Conhece as regras, coopera e respeita os colegas Reconhece-se como defesa entre a bola e a baliza; Desmarca-se para receber; Enquadra-se com a baliza; há progressão Se está perto da baliza, faz remate em salto Em posse, passa, remata, ou dribla consoante a situação		Eq1 - Tomás, Breno, Iman, Iara, Mada Eq2 - Bernardo, Pedro, Diana, Inês, Bea	12'
Basquetebol	Situação de Av. Inicial nível I; Jogo 3x3	Conhece as regras, coopera e respeita os colegas Reconhece-se como defesa entre a bola e o cesto; Desmarca-se para receber; Enquadra-se com o cesto; há progressão Se está perto do cesto, faz lançamento na passada		Eq1 - Maria, Wehbe, Vasco Eq2 - Pedro, Iman, Mada	12'
Atletismo	Quando estão no andebol, quem está fora faz corrida velocidade, alternando com os colegas; Quando estão no basket, fazem av.inicial de obstáculos	Mantém uma elevada frequência de movimentos; termina sem desaceleração nítida; Fluidez na transposição dos obstáculos			
Fase Final					
Retorno à calma	Alongamentos; Balanço da aula;	Conversa sobre os objetivos da Av.inicial			3'
Aula 3					
Fase Inicial					
Atividade	Descrição do Exercício	Componentes	Forma organizacional	Formação de grupos	Duração
Corrida à volta do campo	Os alunos correm à volta do campo e vão realizando mobilidade articular	Elevação da frequência cardíaca; Ativação muscular e articular			2'
Dança Tradicional	Situação de Av.Inicial Erva Cidreira; Max. 6pares	com o apoio correto; Realiza a dança no tempo da música; Mantém o alinhamento espacial; Erva-cidreira: passo de passeio e a translação do Manuel e da Maria sem rotação;	Exercício a pares 		5'
Fase principal					
Andebol	Situação de Av. Inicial nível I; Jogo 5x5	Conhece as regras, coopera e respeita os colegas Reconhece-se como defesa entre a bola e a baliza; Desmarca-se para receber; Enquadra-se com a baliza; há progressão Se está perto da baliza, faz remate em salto Em posse, passa, remata, ou dribla consoante a situação		Eq1 - Tomás, Breno, Wehbe, Iara, Mada Eq2 - Vasco, Pedro, Diana, Inês, Maria	12'

Atletismo Corrida de estafetas	Realiza uma corrida (curta distância), transpondo pequenos obstáculos	Recebe o testemunho, com controlo visual e em movimento, entregando-o com segurança e de forma descendente		Bea, Iman, Bernardo	12'
Escalada	Realiza subida de 2/3 da parede de escalada em "top rope" Alunos que não tentaram na segunda feira	Realiza o percurso sem grandes paragens e desequilíbrios; Afasta lateralmente os pontos de apoio; Procura uma posição vertical e/ou de afastamento da parede de escalada;			Tempo de subir a parede
Fase final					
Retorno à calma	Alongamentos; Balanço da aula	Conversa sobre os objetivos da Av.inicial	Exercício individual 		3'

Apêndice VIII - Planeamento 4.ª UD (FITEscola)

Planos de aula semana 4					
Professor: Rafael Gonçalves		Data: 10/11/13 de Outubro		Nºaluno: 16	
Espaço: EXT2, Gin, EXT 1		Matérias: Bateria testes FITEscola			
Materiais:		Nº aula: 7,8 e 9		Duração da aula: 35/40 minutos	
Conteúdos: Avaliação Níveis Aptidão física		Observações:			
Aula 1					
Fase Inicial					
Atividade	Descrição do exercício	Componentes	Forma organizacional	Formação de Grupo:	Duração
Jogo da lagarta	4 lagartas de 3 alunos. O último corre para a frente da lagarta e assim sucessivamente	Elevação da frequência cardíaca; Ativação muscular e articular		eq1 - Breno, Diana, Iara eq2- Tomás, Mado, Maria eq3- Bea, Vasco, Iman eq4 - Bernardo, Welbe,	2'
Gincana	4 filas 3 alunos. Sai em drible com bola de basket, salta à corda, continua em drible até ao arco, entra no arco e passa-o pela cabeça. Pega na bola e vem em drible até à fila	Ativação muscular; mudanças de direção		eq1 - Breno, Diana, Iara eq2- Tomás, Mado, Maria eq3- Bea, Vasco, Iman eq4 - Bernardo, Welbe,	4'
Fase principal					
Vai-Vem	Os alunos realizam o número máximo e percursos numa distância de 20m num tempo pré determinado	Avaliação da Aptidão Aeróbia		A pares, uma realiza, o outro conta o número de percursos	
Velocidade 20/40m	Realizam uma corrida de 20/40m no menor tempo	Avaliação da capacidade de aceleração e velocidade dos alunos		A pares, uma realiza, o outro conta o número de percursos	
Fase Final					
Retorno à calma	Alongamentos; Balanço da aula;	Conversa sobre os objetivos da Av.inicial			3'
Aula 2					
Fase Inicial					
Atividade	Descrição do Exercico	Componentes	Forma organizacional	Formação de	Duração
Jogo do toque	2 a 2: 1ª variante: Mãos dadas, tocar com os pés nos pés do colega sem que este lhe toque; 2ª variante: tocar com as mãos nos joelhos do colega 3ª variante: tocar com a palma das mãos no ombro do colega	Elevação das capacidades físicas; Aumento da frequência cardíaca; Aceitação de contacto; Equilíbrio e coordenação; Progressão mantendo a bola;		a pares	2'
Exercicio a pares	2 a 2: 1ª variante: Carrinho de mão; 2ª variante: Princesa (1 aluno leva o outro ao colo); 3ª variante: Cavalitas	Ativação muscular;		a pares	4'
Fase principal					
Abdominais	O aluno realiza o maior número de abdominais numa cadência pre definida	Avaliar a força da resistência dos músculos abdominais	Todos aos mesmo tempo		Tempo de realização do teste
Flexões de braços	O aluno realiza o maior número de flexões de braços numa cadência pre definida	Avaliar a força da resistência dos membros superiores	Todos aos mesmo tempo		Tempo de realização do teste
Imp.Vertical	O aluno tenta atingir a maior distância vertical num salto vertical a pés juntos	Avaliar a força explosiva dos membros inferiores	A pares, um realiza e outro anota;		Cada elemento faz 2x
Imp.Horizontal	O aluno tenta atingir a maior distância horizontal num salto em comprimento a pés juntos	Avaliar a força explosiva dos membros inferiores	A pares, um realiza e outro anota;		Cada elemento faz 2x
Senta e Alcança	O aluno tenta atingir a flexão máxima do tronco e posi	Avaliar a flexibilidade dos membros inferiores	A pares, um realiza e outro anota;		Cada elemento faz 1x cada perna
Fase Final					
Retorno à calma	Alongamentos; Balanço da aula;	Conversa sobre os objetivos da Av.inicial			3'
Aula 3					
Fase Inicial					
Atividade	Descrição do Exercico	Componentes	Forma organizacional	Formação de	Duração
Gincana	4 filas 3 alunos. Sai em drible com bola de basket, salta à corda, continua em drible até ao arco, entra no arco e passa-o pela cabeça. Pega na bola e vem em drible até à fila	Ativação muscular; mudanças de direção		eq1 - Breno, Diana, Iara eq2- Tomás, Mado, Maria eq3- Bea, Vasco, Iman eq4 - Bernardo, Welbe, Pedro	4'

Jogo da raposa	Metade da turma tem colete e outra metade não tem. Quem não tem colete deve apanhar quem tem	Elevação das capacidades físicas; Aumento da frequência cardíaca;	Exercício individual 		4'
Fase principal					
Índice Massa Corporal	Medida de corpulência, onde se calcula a razão entre o peso e a altura ao quadrado; Indica a composição corporal	Avaliar a composição corporal e definir se o peso se adequa à estatura	A pares, um realiza e outro anota;		Tempo de realização do teste
Perímetro da Cintura	Concentração de adiposidade na zona abdominal	Avaliar e estimar a adiposidade abdominal	A pares, um realiza e outro anota;		Tempo de realização do teste
Agilidade	O aluno realiza um percurso pre determinado combinando a velocidade máxima de execução com a coordenação de agarrar, transportar uma esponja num determinado lugar	Avaliar a capacidade de aceleração, coordenação e velocidade de execução	A pares, um realiza e outro anota;		Cada elemento faz 2x
Flexibilidade de ombros	Contacto dos dedos das duas mãos atrás das costas	Avaliar a flexibilidade dos membros superiores	A pares, um realiza e outro anota;		Tempo de realização do teste
Fase final					
Retorno à calma	Alongamentos; Balanço da aula	Aspetos a melhorar	Exercício individual 		3'

Apêndice IX - Planeamento 5.ª UD

Planos de aula semana 5					
Professor: Rafael Gonçalves		Data: 10/11/13 de Outubro		Nºaluno: 12	
Espaço: GIN		Matérias: Bateria testes FITEscola (Aula 1)			
Material:		Nº aula: 10,11 e 12		Duração da aula: 35/40 minutos	
Conteúdos: Condição Física; Av inicial salto altura; Raquetas, Dança, Ginástica e Voleibol Avaliação Níveis Aptidão física		Observações:			
Aula 1					
Fase Inicial					
Atividade	Descrição do exercício	Componentes	Forma organizacional	Formação de Grupo	Duração
Jogo da lagarta	4 lagartas de 3 alunos. O último corre para a frente da lagarta e assim sucessivamente	Elevação da frequência cardíaca; Ativação muscular e articular		eq1- Breno, Diana, Iara eq2- Tomás, Mada, Maria eq3- Bea, Vasco, Iman eq4- Bernardo, Welhe	2'
Percurso	3 saques em altura; Skipping 1 perna no ar canoe alt 5 jumping jack; Skipping curta 5 saltar à corda; Aumentar a passada 3 burpees	Elevação da frequência cardíaca; Ativação muscular e articular			4'
Fase principal					
AV. Inicial Salto em Altura	Salta em altura com técnica de tesoura	Salto em Tesoura, com corrida, chamada e transposição da fásquia com ambas as pernas, sem derrubar a fásquia.		Vasco; Tomás; Maria; Mada	8 em 8 minutos, trocam 3 alunos do badminton com 3 alunos do salto;
Badminton	Situação de jogo 1-1; Quem já consegue, inicia 1x1 com serviço por baixo	Serviço cooperante, mantendo o volante no ar; Serviço para zonas de difícil devolução; observam-se vários batimentos e boa avaliação da trajetória do volante		Welhe + Bea; Breno + Diana; Iman + Bernardo; Pedro + Iara	1ª troca - Breno, Diana, Iman, Bernardo 2ª troca - Welhe, Bea, Iara, Pedro
Índice Massa Corporal	Razão entre o peso (em kg) e a altura ao quadrado	IMC é o teste recomendado para avaliação da composição corporal e tem como objetivo determinar se o peso está adequado à estatura.		1 a 1	5'
Fase Final					
Retorno à calma	Alongamentos; Balanço da aula;	Conversa sobre os objetivos da Av.inicial			3'
Aula 2					
Fase Inicial					
Atividade	Descrição do Exercico	Componentes	Forma organizacional	Formação de	Duração
Jogo do toque	2 a 2: 1ª variante: Mãos dadas, tocar com os pés nos pés do colega sem que este lhe toque; 2ª variante: tocar com as mãos nos joelhos do colega 3ª variante: tocar com a palma das mãos no ombro do colega	Elevação das capacidades físicas; Aumento da frequência cardíaca; Aceitação de contacto; Equilíbrio e coordenação; Progressão mantendo a bola;		a pares	2'
Exercício a pares	2 a 2: 1ª variante: Carrinho de mão; 2ª variante: Princesa (1 aluno leva o outro ao colo); 3ª variante: Cavalitas	Ativação muscular;		a pares	4'
Fase principal					
Abdominais	O aluno realiza o maior número de abdominais numa cadência pre definida	Avaliar a força da resistência dos músculos abdominais	Todos aos mesmo tempo		Tempo de realização do teste
Flexões de braço	O aluno realiza o maior número de flexões de braços numa cadência pre definida	Avaliar a força da resistência dos membros superiores	Todos aos mesmo tempo		Tempo de realização do teste
Imp.Vertical	O aluno tenta atingir a maior distância vertical num salto vertical a pés juntos	Avaliar a força explosiva dos membros inferiores	A pares, um realiza e outro anota;		Cada elemento faz 2x
Imp.Horizontal	O aluno tenta atingir a maior distância horizontal num salto em	Avaliar a força explosiva dos membros inferior	A pares, um realiza e outro anota;		Cada elemento faz 2x
Senta e Alcança	atingir a flexão máxima do tronco e pe	Avaliar a flexibilidade dos membros inferiores	A pares, um realiza e outro anota;		Cada elemento faz 1x cada perna
Fase Final					
Retorno à calma	Alongamentos; Balanço da aula;	Conversa sobre os objetivos da Av.inicial			3'
Aula 3					
Fase Inicial					
Atividade	Descrição do Exercico	Componentes	Forma organizacional	Formação de	Duração
Percurso	3 saques em altura; Skipping 1 perna no ar canoe alt 5 jumping jack; Skipping curta 5 saltar à corda; Aumentar a passada 3 burpees	Elevação da frequência cardíaca; Ativação muscular e articular	Exercício individual		3'
Foxtrot Nível I	A pares, realizam o passo básico e passo de canto	Av. Inicial	Exercício individual	2 a 2	3'
Fase principal					
Percurso Ginástica Solo + Aparelhos	Barra Fixa; Cambalhota, 3 balanços e sai para a frente; Mini trampolim; Salto à vela/ engrupado/ meia pirueta; Solo, sequência 3 elementos gimnicos; Plinto; Salto, ao ar; Trape	Elevação das capacidades físicas; Aumento da frequência cardíaca; Repetição de elementos gimnicos + saltos de nível I. No plinto e mini trampolim é obrigatório fazer chamada antes do salto; Tentar fazer a	Exercício individual		12'

Rafael Gonçalo Campos Gonçalves, Relatório de Estágio realizado na Escola Secundária Dona Luísa de Gusmão

Ténis de Mesa	1+1 c/serviço cooperante	Pega correta; Batimentos de esquerda e direita; Batimentos para zona de fácil receção	Exercício a pares 	Breno + Diana; Iman + Bernardo; Pedro + Tomás	9'
Voleibol	Situação 1+1 sem rede com passe e cada aluno toca 2x na bola	Jogo de passe e manchete; Aluno deve receber em manchete e passar a bola ao colega em passe; Maioria de toques de dedos	Exercício a pares 	Maria + Welhebe Bea + Iara Mada + Vasco	9'
Perímetro da Cintura	Concentração de adiposidade na zona abdominal	Avaliar e estimar a adiposidade abdominal	3 pares, um realiza e outro anota;		Tempo de realização do teste
Fase final					
Retorno à calma	Alongamentos; Balanço da aula	Aspetos a melhorar	Exercício individual 		3'

Apêndice X – Tabela registo Avaliação Inicial (Resultados)

		Atividades Físicas Desportivas							Atividades Expressivas			Exploração da Natureza					
		Jogos Desportivos Coletivos				Ginástica			Atletismo	Raquetas		Patinagem	Danças Sociais	Danças Tradicionais	Orientação	Escalada	
Nome	Nº	Futebol	Voleibol	Basquetebol	Andebol	Solo	Acrobática	Aparelhos		Badminton	Ténis de Mesa						
Andreia Cardoso	1																
Beatriz Alexandre	2	I	PE	I	I	I		I	Corrida: Estafetas - I; Velocidade - I; Obstáculos - I; Lançamento: Bola - NI; Peso - I; Saltos: Altura - I; Comprimento - I;	PE		I	M - I; RQ - I; F - NI				
Beatriz Wehbe	3	NI	NI	NI	NI	NI			E - I; V - ; O - NI;	NI		NI	M - NI; RQ - NI; F - NI				
Bernardo Brito	4	I	I	I	PE	I		I	E - I; V - ; O - I;	I		I	M - I; RQ - NI; F - NI				
Breno Ribeiro	5	I	I	I	I	I	I	I	E - I; V - ; O - I;	PE		NI	M - I; RQ - NI; F - NI				
Diana Reis	6	NI	NI	NI	NI	NI		NI	E - NI; V - ; O - NI;	NI		PI	M - NI; RQ - NI; F - NI				
Iara Silva	8	NI	PI	PI	I	NI	I	NI	E - ; V - ; O - I;	NI		NI	M - I; RQ -				
Iman Oudini	9	I	PI	PI	I	NI		NI	Corrida: Estafetas - NI; Velocidade - I; Obstáculos - I; Lançamento: Bola - I; Peso - I; Salto: Altura - I; Comprimento - NI;	I	I	PI	M - I; RQ - NI; F - NI				
Inês Lopes	10	Outra avaliação															
Madalena Silva	11	NI	PE	PI	I	I		I	E - I; V - ; O - I;	NI		I	M - I; RQ - I; F - NI				
Maria Toporau	12	I	PE	I	PE	I		I	E - I; V - ; O - I;	I		I	M - I; RQ - NI; F - NI				
Pedro Santos	14	NI	PI	PI	PI	NI	NI	NI	E - ; V - ; O - ;	I	I	NI	M - NI; RQ - NI; F - NI				
Tomás Vale	15	E	PE	I	PE	I		I	Corrida: Estafetas - I; Velocidade - I; Obstáculos - I; Lançamento: Bola - I; Peso - I; Salto: Altura - E; Comprimento - I;	PE			M - I; RQ - I; F - NI				
Vasco Mestre	16	I	I	I	I	NI		I	Estafetas - I; Velocidade - I; Obstáculos - I; Lançamento: Bola - I; Peso - I; Salto: Altura - PI; Comprimento - PI;	I		NI	M - I; RQ - NI; F - NI				

Apêndice XI - Regime Escolhas

		Atividades Físicas Desportivas										Atividades rítmicas expressivas		Exploração da Natureza	
		Jogos desportivos Coletivos				Ginástica			Atletismo	Raquetas		Patinagem	Danças Sociais	Danças tradicionais	Orientação + Escalada
Nome	Nº	Futebol	Andebol	Voleibol	Basquetebol	Solo	Acrobática	Aparelhos		Badminton	Ténis de mesa				
Beatriz Alexandre	2		X	X					X	X		X	X		
Beatriz Wehbe	3		X		x		x			X		X	X		
Bernardo Brito	4		X		x			X		x		X	X		
Breno Ribeiro	5		X		X			X		X	x		X		
Diana Reis	6		X		X		x			X	x		X		
Iara Silva	8		X		x		x			X	x		X		
Iman Oudini	9		x	X					X		X	X	X		
Inês Lopes	10												X		
Madalena Silva	11		X	X		X				x	x		X		
Maria Toporau	12		X	X				X		x		X	X		
Pedro Santos	14		x		x		x			x	x		X		
Tomás Vale	15		x	X					X	X	x		X		
Vasco Mestre	16		X	X					X	X	x		X		

Apêndice XII -Plano primeira etapa

Plano 1ª Etapa - Prognóstico/EROS					
Turma	# aluno	# de aulas	Tempor	Recursos Espaciais	Materiais
11ºD	13	18	3 aulas semanais de 50' 2ª,3ª,5ª	Exterior 1 / Exterior 2 / Ginásio	Coluna; Bolas de futebol, basquetebol, voleibol, andebol; Raquetas e bolas de Tênis de mesa; Raquetas e voltantes de badminton; Boque; Plinto; Minitrampolim; Trave; Barra fixa; Colchões de queda e proteção; Postes atletismo; Postes e redes Badminton; Fasma; Testemunhos; Cones; Coletes; Espaldares; Bolas Tênis; Banco Sueco; Fitas métricas;
Data	Espaço	Matérias		Formas de organização	
Aula 1 19/09	Sala	Apresentação do professor aos alunos e vice-versa Abordar o Regulamento de Educação Física (Regras e normas funcionamento) Apresentar as linhas programáticas e Critérios de Avaliação Apresentar Núcleos Desporto Escolar			
Aula 2 20/09	Ext 2 + Ext 1	Aquecimento - Corrida e jogo da apanhada Parte Fundamental - Basquetebol 3x3 / Voleibol 2x2 / Futebol 4x4 Conclusão - Alongamentos e feedback		Aquecimento - Corrida à volta do espaço Parte Fundamental - Estações - Basquetebol (Jogo 3x3 com duas tabelas) / Voleibol (situação de cooperação em jogo 2x2) / Futebol (Situação de jogo 3+3x3+3+3) / Com defesa sombra e passar a bola pelos elementos da equipa). Conclusão - Em círculo, no centro do terreno, alongar e conversar com os alunos.	
Aula 3 22/09	Exterior 2	Aquecimento - Jogo da raposa e Caça - Bolas Parte Principal - Basquetebol 3x3 / Voleibol 2x2 Conclusão - Alongamentos e feedback		Aquecimento - Divisão da turma: 4 alunos estão a apanhar/ Metade com bola e outra metade sem bola; à voz, encesta no cesto Parte Principal - Jogo 3x3: Basquetebol com troca de 10 em 10 minutos: Voleibol - Continuação situação de avaliação em cooperação 2x2; trocam de 10 em 10 minutos Conclusão - em círculo, no centro do terreno, alongar e conversar com os alunos.	
Aula 4 26/09	Ginásio	Aquecimento - Corrida / Competição carrinho de mão e princesa Parte Principal - Badminton 1+1 / Gin. Solo / Merengue Conclusão - Alongamentos e feedback		Aquecimento - Corrida à volta do ginásio / A pares e após sinal do professor, iniciam a corrida. Assim que chega ao cone, trocam as funções. Fazem esta tarefa 3x cada aluno. Parte Principal - Estações: Badminton (Situação de 1+1 com serviço simples) / Gin. Solo - executam elementos gímnicos de nível I, para fazerem uma sequência. Merengue Line Dance Conclusão - em círculo, no centro do ginásio, alongar e conversar com os alunos	
Aula 5 27/09	Ginásio	Aquecimento - Corrida à volta / mobilização articular / Competição carrinho de mão e princesa. Parte Principal - Av. Inicial de Gin. Acrobática, Patinagem e Tênis de Mesa Conclusão - Alongamentos e feedback		Aquecimento - Em corrida à volta do ginásio, individualmente, os alunos realizam mobilidade articular à voz do professor. A pares e após o sinal do professor, iniciam a corrida. Assim que chegam ao cone, trocam as funções. Fazem esta tarefa 3x cada aluno. Parte Principal - Estações: Gin. Acrobática - os alunos realizam as figuras de nível I, após consultarem uma folha com as figuras pretendidas para esse nível. Os alunos realizam em percurso de patinagem, 8 à frente, meia volta, deslize de costas, arranque para a frente, direita e esquerda. Em tênis de mesa, os alunos jogam em jogo cooperativo 1+1 com serviço em fácil recepção, batimentos à direita e esquerda mantendo a bola em jogo. Conclusão - Em círculo, no centro do ginásio, alongar e conversar com os alunos.	
Aula 6 29/09	Ginásio	Aquecimento - Jogo do toque e jogo da lagarta Parte Principal - Av. Inicial de badminton, patinagem (continuação) e gin. aparelhos Conclusão - Alongamentos e feedback		Aquecimento - A pares, os alunos iniciam a tarefa de mãos dadas, com o objetivo de tocar com os seus pés nos pés do colega sem que este lhe toque, depois largam as mãos e tocam com as mãos no joelho do colega, depois cintura e nos ombros / Em 4 filas de 3 alunos, sentados, o último corre para a frente para a frente da fila e senta-se. Ganha quem chegar ao cone à frente primeiro. Parte Principal - Estações: Patinagem; Em percurso individual, arranca para a frente, esquerda e direita; Desliza para trás com os patins paralelos; Consegue curvar; Travagem em T; Realiza 8 para a frente e trás / Gin. aparelhos - m percurso individual, o aluno realiza: Boque: Salto ao eixo; Plinto: Cambalhota; Mini trampolim: Salto vela, enrugado e 1/2 pirueta; Trave: Anda p/ f/rt e p/atrás, olhando sempre em frente; dá 1/2 volta e salta. / Badminton - Av. inicial 1+1 com serviço cooperativo. Os alunos trocam de estação de 12 em 12 minutos Conclusão - Em círculo, no centro do ginásio, alongar e conversar com os alunos.	
Aula 7 3/10	Exterior 1	Aquecimento - Corrida / Velocidade Parte Principal - Futebol 4x4/ Volei 2x2/ Escalada Conclusão - Alongamentos e feedback		Aquecimento - Corrida à volta do espaço de aula / Jogo da raposa; metade da turma tem colete e deve fugir, outra metade deve caçar a raposa. O espaço foi reduzindo com o passar da atividade. Parte Principal - Estações: Em futebol, realizam situação de Av. Inicial 4x4. Para que houvesse sucesso, a alguns alunos foram colocadas condicionantes como a necessidade de 3 segundos para controlar a bola / Em Voleibol jogou-se 2x2 com serviço cooperativo. Nesta altura já se observava os alunos capazes de manter a bola no ar e fazer recepções para dar continuidade, portanto os serviços eram feitos sempre para estes alunos. Escalada não foi em estação. Acabamos por não fazer pois a orientadora disse que não estava confortável com isso e não me deixou. Em estações: O voleibol os alunos divididos em rodas de 3 realizam manutenção da bola no ar através de toques de dedos e manchetes, ganhando 1 ponto	
Aula 8 4/10	Exterior 1	Aquecimento - Caça bolas Parte Principal - Andebol Jogo 5x5 / basquetebol 2x1 e Av. Inicial de velocidade. Conclusão - Alongamentos e feedback		Aquecimento - Caça Bolas-metade dos alunos tem bola outra metade não tem; à voz do professor, finalizam em remate em salto. Parte Principal - Em estações: Andebol 5x5 - inicialmente não era permitido drible, para que os alunos se desmarcassem para receber o passe. Depois quando estavam a cumprir, coloquei o drible / Em basquetebol, os alunos jogavam 2x1 para uma tabela, se enoçassem continuavam a atacar, senão o fizessem, quem falhou o cesto fica a defender. Não fiz a velocidade pois a orientadora recomendou deixar para a semana dos	
Aula 9 6/10	Exterior 1	Aquecimento - Corrida / mobilidade articular / Av. Inicial rumba quadrada Parte Principal - Andebol Jogo 5x5 / Futebol 4x4 + 2 Conclusão - Alongamentos e feedback		Aquecimento - À volta do campo, os alunos correm e realizam exercício de mobilidade articular, comandados pelo professor / Após, os alunos a pares realizaram Av. Inicial de rumba quadrada. Parte Principal - Todos ao mesmo tempo. Andebol 5x5 (continuação da Av. Inicial). Iniciou-se sem drible e depois coloquei o drible / Futebol 4x4+2J. Os jokers eram apoios	

Rafael Gonçalo Campos Gonçalves, Relatório de Estágio realizado na Escola Secundária Dona Luísa de Gusmão

Aula 10,11, 12 10/10, 11/10, 13/10	Ext 2 - GIN - Ext1	Aplicação de baterias FITescola	Estações: Todos os alunos que estão a ter educação física no seu horário realizam a aplicação
Aula 13 17/10	Ginásio	Parte Principal - Av. Inicial salto em altura/ Badminton 1+1, perímetro da cintura Conclusão - Alongamentos e feedback	Aquecimento - Jogo da lagarta, 4 filis 3 alunos; o último corre para a frente e ganha quem chega primeiro ao cone. Percursos C.física: 3 agachamentos, skipping, 5 jumping jacks, skipping curto, 5 saltos corda, aumento da passada, 3 burpees. Parte Principal - Em estações: Av. Inicial salto em altura. Os alunos percebem qual o
Aula 14 18/10	Ginásio	Aquecimento - Jogo do toque + competição carrinho de mão, princesa e cavalitas. Parte Principal - Testes fitescola - aptidão neuromuscular. Conclusão - Alongamentos e feedback	Aquecimento - Jogo do toque, a pares, pé a tocar nos pés, mãos nos joelhos, mãos na cintura, mãos nos ombros / a pares, competição de carrinho de mão, cavalitas e princesa. Parte Principal - Realização dos testes FITescola - A pares. Flexões, abdominais, imp.vertical e horizontal, senta e alcança Conclusão: Em círculo, no centro do ginásio, alongar e conversar com os alunos.
Aula 15 20/10	Ginásio	Aquecimento - Percorso C.Física/ Av.inicial Foxtrot Parte Principal - Percorso Gin.aparelhos + Gin.solo/ Ténis de mesa e Voleibol. Conclusão - Alongamentos e feedback	Aquecimento - Percursos C.física: 3 agachamentos, skipping, 5 jumping jacks, skipping curto, 5 saltos corda, aumento da passada, 3 burpees. Av. inicial de foxtrot, a pares. Após colocar a música, os alunos não tinham conhecimento dos passos e a orientadora pediu para parar a AV. inicial dessa matéria Parte Principal - Estações: Ténis de mesa; 1+1 of serviço cooperante / Voleibol situação 1+1 sem rede, cada aluno toca 2x na bola (manchete e passe ou passe e passe ou passe e manchete)
Aula 16 24/10	Exterior 1	Aquecimento - Corrida of mobilização articular Jogo dos 6 passes e bola ao capitão Parte Principal - Futebol 3x1/ Voleibol jogo de serviço s/rede. Conclusão - Alongamentos e feedback	Aquecimento - Corrida à volta do espaço de aula e mobilização articular / 2 equipas, cada equipa tinha de passar a bola entre eles, sem driblar até conseguir passar ao capitão. Quando o faz troca a função com ele. / No jogo dos passes, era necessário a bola passar por 3 alunos no mínimo, nunca voltando ao mesmo. Parte Principal - Tudo ao mesmo tempo: Futebol (Situações de superioridade numérica de 3x1 com defesa sombra). Voleibol 1+1, jogo de serviço/ jogo de serviço auto receção/ jogo de serviço auto receção e auto passe
Aula 17 25/10	Exterior 1	Aula em sala de aula devido às condições climáticas	Realização do teste diagnóstico
Aula 18 27/10	Exterior 1	Aquecimento - Corrida of mobilização articular Jogo dos 6 passes Caça Bolas Parte Principal - Voleibol 1+1 / Andebol 2x1/ basquetebol 2x1 Conclusão - Alongamentos e feedback	Aquecimento - Corrida à volta do espaço de aula / Caça bolas, com finalização(bolas andebol)/ jogo dos 6 passes sem drible e desmarcações com pontuação. Parte Principal - Divisão a turma pelo regime de escolhas: Voleibol 1+1, jogo de serviço/ jogo de serviço auto receção/ jogo de serviço auto receção e auto passe/ Basquetebol 2x1 - se encesta continua a atacar, se falha troca com o defesa quem falhou.

Apêndice XIII - Teste Diagnóstico



AGRUPAMENTO DE ESCOLAS NUNO GONÇALVES
Escola Secundária Dona Luísa de Gusmão

Teste Diagnóstico

Nome: _____ N.º: _____ Turma: _____ Data: ____/____/____

1. Quais são as capacidades motoras que conhece?

2. A bateria de testes FITEscola é utilizada para avaliar 3 áreas da aptidão física dos alunos. Quais são?

3. Para avaliar os níveis de aptidão física, é necessário aplicar testes específicos. Diga 2 testes que conhece para cada área de aptidão física.

4. A tabela de referência dos testes FITEscola apresentam valores mínimos a atingir para cada teste, em cada idade. Que nome se dá a essa zona?

5. A prática de Atividade Física deve fazer parte do dia a dia de todos nós. Qual é a quantidade de atividade física recomendada pela OMS (organização mundial de saúde) para a faixa etária dos 5-17 anos?

6. Diga 2 benefícios da prática regular da AF

Apêndice XIV - Prioridades alunos turma

Matérias	Alunos Críticos	Alunos c/dificuldades	Alunos facilitadores
JDC	3,6	8,9,14	2,11,15
Atletismo	3,6,14	8,9	2,4,5,15
Ginástica	3,6,9,14	8,16	14
Raquetas	6	3,8,9	2,4,5,15
Dança	3,6	4,9,14	2,5,11,15
Patinagem	6	3,5,14	2,9,11

Aluno	Prioridades	A melhorar
2	Voleibol	Recepção em manchete; Remate
3	Andebol,Basquetebol, Gin.Acrobática	Remate em salto, lançamento na passada, montagem da figura
4	Gin Aparelhos	Recepção no mini trampolim após salto encarpado, salto ao eixo transversal
5	Basquetebol, Ténis de Mesa	Desmarcação, batimentos de esquerda
6	Andebol,Basquetebol, Gin.Acrobática	Remate em salto, lançamento na passada, montagem da figura
8	Andebol, Basquetebol	Reconhecer-se como defesa
9	Voleibol, Atletismo	Toque de dedos, chamada nos saltos
11	Badminton	Aproximação à rede
12	Gin.Aparelhos, Dança	
14	Andebol, Basquetebol, Dança Social	Lançamento na passada, desmarcação, Foxtrot
15	Voleibol, Atletismo	Recepção em manchete; Remate, chamada nos
16	Andebol, Voleibol	Largura, Remate

Apêndice XIVa – Formação de Grupos

Formação de Grupos			
	EXT 1	EXT 2	GIN
Grupo 1	2,3,4,5,6,8,9,11,14,15,16	2,4,8,9,14,16	2,4,8,9,14,16
Grupo 2		3,5,6,11,15	3,5,6,11,15

Apêndice XV - Resultados FITescola Avaliação Inicial

Resultados FITescola				
Área	Testes	Alunos DZSAF	Alunos FZSAF	Objetivos
Ap. Aeróbia	Vaivém	3	9	Alunos DZSAF - Manter ou melhorar Alunos FZSAF - Chegar à ZSAF
	Abdominais	5	4	
Ap. Neuromuscular	Flexões	3	6	
	Flexibilidade	6	4	
	Força Inferior	7	4	
	Velocidade	1	9	
	Agilidade	3	7	
Composição corporal	IMC	10	1	

		Género	Idade	Peso	Altura	Perímetro Cintura	Vaivém	Abdominais	Flexões de Braços	Impulsão Horizontal	Impulsão Vertical	Agilidade 4x10 m	Velocidade (s)		Flex Memb Inf Esq	Flex Memb Inf Dir	Ombro Esquerdo	Ombro Direito	Apt. Aeróbia	Força Abdominal	Força Superior	Força Inferior	Flexibilidade	Agilidade	Velocidade	Idade	VO2max..	IMC	
Alunos		F/M	Data	(kg)	(cm)	(cm)	(perc)	(rep)	(rep)	(cm)	(cm)	(s)	20 m	40 m	(cm)	(cm)	(Sim = 1 / Não = 2)												
2	F	F	23/06/2005	55	165	64	35	25	13	154	30,0	12	4		35,0	38,0	1	1	1	Zona Saudável	Zona Saudável	Zona Saudável	Zona Saudável	Zona Saudável	Precisa de M	17	38,92	20,20	
3	F	F	23/09/2004	58	173		37					13	4				1	1	1	Precisa de M					Precisa de M	Precisa de M	18	38,50	19,38
4	M	M	07/12/2005	47	172	67	28	20	15	202	49,0	11	3		22,0	20,0	1	1	1	Precisa de M	Precisa de M	Precisa de M	Zona Saudável	Zona Saudável	Precisa de M	Zona Saudável	16	37,57	15,89
5	M	M	30/11/2005	70	179	73	47	37	16	90	40,0	11	4		28,0	27,0	1	1	1	Zona Saudável	Zona Saudável	Precisa de M	Precisa de Melhorar	Zona Saudável	Precisa de M	Precisa de M	16	44,27	21,85
6	F	F	28/12/2006	73	177	80	15	13	6	107	22,0	15	5		13,0	8,0	1	2	1	Precisa de M	Precisa de M	Precisa de M	Precisa de Melhorar	Precisa de M	Precisa de M	Precisa de M	15	34,10	23,30
8	F	F	05/11/2006	56	157	78	24	11	3	123	27,0	14	5		21,0	22,0	1	1	1	Precisa de M	Precisa de M	Precisa de M	Zona Saudável	Zona Saudável	Precisa de M	Precisa de M	15	37,28	22,72
9	F	F	23/04/2006	62	168		17	22	2	126	33,0	13	5		21,0	23,0	1	1	1	Precisa de M	Zona Saudável	Precisa de M	Zona Saudável	Zona Saudável	Precisa de M	Precisa de M	16	33,68	21,97
10	F	F	16/06/2007																							15			
11	F	F	28/10/2006	50	158	61	15	27	11	157	36,0	12	4		31,0	36,0	1	1	1	Precisa de M	Zona Saudável	Zona Saudável	Zona Saudável	Zona Saudável	Zona Saudável	Precisa de M	16	32,98	20,03
12	F	F	14/06/2006	63	160	82	26	6	10	169	47,0				29,0	27,0	1	2	1	Precisa de M	Precisa de M	Zona Saudável	Zona Saudável	Precisa de M			16	36,86	24,61
14	M	M	05/03/2002	130	194		10				135	30,0			15	14			1	Precisa de M				Precisa de M			16	26,73	34,54
15	M	M	10/12/2004	65	166		50	28	15	203	42,0	11	4		16,0	18,0	1	1	1	Zona Saudável	Zona Saudável	Precisa de M	Zona Saudável	Zona Saudável	Precisa de M	17	44,21	23,59	
16	M	M	23/06/2006	72	178		40	44	13	60	29,0	13	4		5,0	10,0	1	1	1	Precisa de M	Zona Saudável	Precisa de M	Precisa de Melhorar	Zona Saudável	Precisa de M	Precisa de M	16	41,80	22,72

Apêndice XVI - Alunos fora ZSAF

FITescola		Objetivos
1 área fora da ZSAF	2	Dentro de ZSAF todas as áreas
2 ou 3 áreas fora da ZSAF	5,11,15.	ficar só com 1 área fora de ZSA
todas dentro		Manter/Melhorar

Apêndice XVII - Critérios Êxito

2ª Etapa - Prioridades	
Objetivos Específicos	Andebol: Realiza com oportunidade, no bola ao fundo 6x6 e em vagas com situação numérica de 2x1, as ações: Recepção enquadrada; Reconhecer-se como defesa entre a bola e a linha de fundo; Finalização com remate em salto; Pega e armação do braço. <u>Critérios de êxito:</u> De 5 ataques, em pelo menos 3, o aluno realiza as ações propostas. De 5 finalizações, em pelo menos 3, realiza remate em salto com pega e armação do braço. Basquetebol: Realiza com oportunidade, no "Jogo dos 6" e em Monocorbol 3x3 sem drible para 1 tabela, as ações: Recepção a 2 mãos e enquadrar com o cesto; Realiza desmarcação após passe; Progressão com bola; Lançamento na passada. Realiza com fluidez, em exercício critério a ação: Lançamento na passada. <u>Critérios de êxito:</u> De 5 recepções, em pelo menos 3, o aluno recebe a 2 mãos e enquadra com o cesto; De 5 passes feitos, em pelo menos 3, desmarca após passe; De 5 ataques realizados, em pelo menos 2, realiza lançamento na passada. Exercício critério: De 5 finalizações, em 4 realiza lançamento na passada. Voleibol: Realiza com oportunidade, em jogos de serviço 1+1, jogo cooperação 2+2 e situações a pares/trios de manutenção de bola no ar, as seguintes ações: Serviço por baixo; Manchete e toque de dedos. <u>Critério de êxito:</u> Em cada 5 serviços, 3 são realizados com sucesso; Em cada 5 recepções, consegue receber em manchete para o colega em 3; Em cada 5 passes, realiza 3 com toque de dedos. Dança: Realiza dentro do padrão, ritmo e tempo correto, em pequenas rodas e a pares, sem música e com música, as danças tradicionais: Regadinho; Erva-cidreira e Saraquitê. Critérios de êxito: Em 2 voltas da música, em pelo menos 1 cumpre o padrão, ritmo e tempo correto da música. Ginástica de Solo: Realiza com fluidez, através de progressões com meios auxiliares e em sequência, as ações gímnicas de solo de nível introdução/Elementar. <u>Critérios de êxito:</u> Realiza com fluidez. Ginástica de aparelhos: No mini trampolim, Em cima do plinto, salta, fazendo a figura para um colchão; Em cima do mini, com 2 ou 3 saltitares faz a figura; chamada e figura; corrida, chamada, fase de voo, figura, recepção. Em 9 saltos de cada, o aluno consegue realizar 6 com sucesso. No boque. Saltos de coelho no chão, Em cima do plinto, realizar a parte descendente do salto; Em cima do reuther, salta para o boque, ficando de pé. Realiza o salto completo. Em 7 saltos, atinge sucesso se realizar 4. Badminton: Serviço curto e longo. Jogo de serviço 1+1, Serve curto e o colega devolve em lob, Serviço longo e o colega devolve em clear. Em 6 tentativas de cada serviço, o aluno consegue servir 4x e há devolução em 3 das 4. Jogo de serviço curto - aluno que não serve encontra-se longe e após serviço, bate em lob, devolvendo. Em 6 tentativas, o aluno consegue bater em lob 4x. Jogo de serviço longo - aluno que não serve encontra-se perto da rede e após serviço, bate em clear, deslocando-se para o ponto de queda do volante, devolvendo-o. Em 6 tentativas, o aluno consegue bater em clear 4x. Tênis de Mesa: Manutenção da bola em jogo. Em 5 tentativas, o aluno consegue transpor a bola 3x; Em 9 tentativas, o aluno consegue transpor a bola 6x; num jogo cooperante, o aluno consegue transpor a bola 10x em 15 trocas de bola. Batimentos de esquerda. Em 6 tentativas, o aluno consegue realizar 4 batimentos de esquerda com sucesso. Patinagem: Em percurso, a aluna realiza 8 à frente, passando por cones; De frente para a parede, empurra-a e faz 8 para trás; Realiza deslocamento para a direita e para a esquerda, dando meia volta no cone e ao regressar, faz 8 para a frente. Em 7 tentativas, o aluno consegue realizar 4x o percurso. Projeto Lecionação: Utilizar situações e exercícios de condição física de modo a promover um melhoramento das capacidades motoras, assim como situações jogadas que obriguem os alunos a estar em constante movimento.

Apêndice XVIII - Planeamento 2.ª etapa

Plano 2ª Etapa - Prioridades					
Turma	Nº alunos	Nº de aulas	Recursos Temporais	Recursos Espaciais	Materiais
1ºD	13	24	3 aulas semanais de 50' 2ª,3ª,5ª	Exterior 1/Exterior 2/ Ginásio	Bolas; Colchões e materiais pedagógicos; Postes de badminton e de atletismo, redes de badminton, rádio; Raquetas; Volantes; Aparelhos Ginástica (boque, plinto, mini trampolim, barra fixa, trave); Patins, cones, chapéus, coletes, espaldar.
Data	Espaço	Matérias			Formas de organização
Aula 19 3º/10	Exterior 2	Aptidão Física; Voleibol; Basquetebol;			Aquecimento: 4 filas 3 a 3; Serve para o colega, este faz passe e quem serve passa ao outro colega; Drible no basquete até ao cone, passe de peito e mobilidade articular. Parte principal: Basquetebol: Lançamentos na passada e em apoio, 2x0, 2x1, 1x0 e 2x1; Voleibol; Jogos de serviço d' autorecepção + auto passe; 2+2 dinâmica 3 toques; 3+3 dinâmica 3 toques Retorno à calma
Aula 20 7º/11		Aptidão Física; Voleibol; Basquetebol			FERIADO
Aula 21 3º/11		Aptidão Física;Voleibol; Basquetebol			Aquecimento: Corrida d' mobilidade articular; Percuros Condição física Parte principal: Basquetebol: Lançamentos na passada e em apoio, 2x0, 2x1, 1x0 e 2x1; Voleibol; Jogos de serviço d' autorecepção + auto passe; 2+2 dinâmica 3 toques; 3+3 dinâmica 3 toques Retorno à calma
Aula 22 7º/11	GIN	Aptidão Física; Patinagem; Gin.Solo; Gin.Aparelhos; Badminton e Atletismo;			Aquecimento: Corrida d' mobilidade articular; Percuros Condição física, Transmissão de testemunho Parte principal: Badminton - jogo de serviço curto e longo para batimentos lob e clear; 1+1 batimentos D-D e E-E; jogo cooperante 1+1; Patinagem - Percurso co elementos nivel I; Atletismo - Salto em tesoura e iniciação ao salto em comprimento Retorno à calma
Aula 23 8º/11					Aquecimento: Jogo reação com 3 toques cores diferentes em várias posições; Jogo do espelho (condição física) Parte principal: Badminton - jogo de serviço curto e longo para batimentos lob e clear; 1+1 batimentos D-D e E-E; jogo cooperante 1+1; Patinagem - Percurso co elementos nivel I; Gin.Solo - Trabalho de subida para pino + saída em cambalhota Retorno à calma
Aula 24 10º/11					Aquecimento: Corrida d' mobilidade articular; Percuros Condição física, Jogo do galo Parte principal: Badminton - jogo de serviço curto e longo para batimentos lob e clear; 1+1 batimentos D-D e E-E; jogo cooperante 1+1; Gin.Aparelhos - salto entre mãos no boque, elementos nivel E na trave e elementos nivel E no mini trampolim; Atletismo - Salto em tesoura e iniciação ao salto em comprimento Retorno à calma
Aula 25 14º/11	Exterior 1	Aptidão Física; Dança; Gin.Solo; Basquetebol; Andebol			Aquecimento: Corrida d' mobilidade articular; Rumba (passo básico sozinho ct e st música); Bola ao capitão Parte principal: Andebol - Exercício analítico passe e enquadra para a baliza, terminando com remate em salto; 1x0, 1x1, 2x0, 2x1; Basquetebol - lançamentos em apoio e na passada, 1x0 e 1x1; 1 colega lança e depois lutam pelo ressalto; Gin.Solo - Trabalho de subida para pino Retorno à calma
Aula 26 15º/11		Aptidão Física; Dança;Voleibol; Basquetebol; Andebol; Escalada			Aquecimento: Caça bolas e jogo do galo Parte principal: Andebol - Exercício analítico passe e enquadra para a baliza, terminando com remate em salto; 1x0, 1x1, 2x0, 2x1; Basquetebol - lançamentos em apoio e na passada, 1x0 e 1x1; 1 colega lança e depois lutam pelo ressalto; Voleibol - Jogos de serviço, 2+2 dinâmica 3 toques, 3+3 dinâmica 3 toques Retorno à calma
Aula 27 17º/11		Aptidão Física; Atletismo; Voleibol; Basquetebol; Dança			Aquecimento: Corrida d' mobilidade articular; Rumba (passo básico a pares st e d' música), Guarda da linha Parte principal: Andebol - Exercício analítico passe e enquadra para a baliza, terminando com remate em salto; 1x0, 1x1, 2x0, 2x1, 1x0 e 1x1; 1 colega lança e depois lutam pelo ressalto; Gin.Solo - Trabalho de subida para pino; Voleibol - Jogos de serviço, 2+2 dinâmica 3 toques, 3+3 dinâmica 3 toques Retorno à calma
Aula 28 27º/11	Semana PTI	Matérias trabalhadas de acordo com as prioridades dos alunos das turmas dos professores			
Aula 29 22º/11					
Aula 30 24º/11					
Aula 31 28º/11	GIN	Aptidão Física; Dança, Badminton, Patinagem, Gin. Aparelhos, Gin.Solo, Ténis de mesa			Aquecimento: Corrida d' mobilidade articular; Percuros Condição física, Rumba (passo progressivo e volta contra volta) Parte principal: Badminton - jogo de serviço curto e longo para batimentos lob e clear; 1+1 batimentos D-D e E-E; jogo cooperante 1+1; Patinagem - Percurso co elementos nivel I; Gin aparelhos (trave, plinto e mini trampolim); Ténis de mesa - jogo de serviço cooperante; 1+1 batimentos D-D e E-E; Retorno à calma
Aula 32 29º/11					Aquecimento: Jogo reação com 3 toques cores diferentes em várias posições; Jogo do espelho (condição física) Parte principal: Badminton - jogo de serviço curto e longo para batimentos lob e clear; 1+1 batimentos D-D e E-E; jogo cooperante 1+1; Patinagem - Percurso co elementos nivel I; Gin.Solo - Trabalho de subida para pino + saída em cambalhota; Ténis de mesa - jogo de serviço cooperante; 1+1 batimentos D-D e E-E; Retorno à calma
Aula 33 1º/12					Aquecimento: Corrida d' mobilidade articular; Percuros Condição física, Jogo do galo Parte principal: Badminton - jogo de serviço curto e longo para batimentos lob e clear; 1+1 batimentos D-D e E-E; jogo cooperante 1+1; Gin.Aparelhos - salto entre mãos no boque, elementos nivel E na trave e elementos nivel E no mini trampolim; Atletismo - Fosburg flop, competição; Gin.Solo - sequencia nivel I; Ténis de mesa - jogo formal 1x1 Retorno à calma
Aula 34 5º/12	Exterior 1	Aptidão Física; Andebol Basquetebol Gin.Solo			Aquecimento: Corrida d' mobilidade articular; Rumba (passo básico sozinho ct e st música), Bola ao capitão Parte principal: Andebol - Exercício analítico passe e enquadra para a baliza, terminando com remate em salto; 1x0, 1x1, 2x0, 2x1; Basquetebol - lançamentos em apoio e na passada, 1x0 e 1x1; 1 colega lança e depois lutam pelo ressalto; Gin.Solo - Trabalho de subida para pino Retorno à calma
Aula 35 6º/12		Aptidão Física; Andebol Voleibol			Aquecimento: Caça Bolas e jogo do galo Parte principal: Andebol - Exercício analítico passe e enquadra para a baliza, terminando com remate em salto; 1x0, 1x1, 2x0, 2x1; Basquetebol - lançamentos em apoio e na passada, 1x0 e 1x1; 1 colega lança e depois lutam pelo ressalto; Voleibol - Jogos de serviço, 2+2 dinâmica 3 toques, 3+3 dinâmica 3 toques Retorno à calma
Aula 36 8º/12		Aptidão Física; Andebol Voleibol Gin.solo			Aquecimento: Corrida d' mobilidade articular; Rumba (passo básico a pares st e ct música), Guarda da linha Parte principal: Andebol - Exercício analítico passe e enquadra para a baliza, terminando com remate em salto; 1x0, 1x1, 2x0, 2x1, 1x0 e 1x1; 1 colega lança e depois lutam pelo ressalto; Gin.Solo - Trabalho de subida para pino; Voleibol - Jogos de serviço, 2+2 dinâmica 3 toques, 3+3 dinâmica 3 toques Retorno à calma

Rafael Gonçalo Campos Gonçalves, Relatório de Estágio realizado na Escola Secundária Dona Luísa de Gusmão

Aula 37 12/12	Exterior 2	Aptidão Física; Voleibol; Basquetebol;	Aquecimento: 4 filas 3 a 3; Serve para o colega, este faz passe e quem serve passa ao outro colega; Drible no basquete até ao cone, passe de peito e mobilidade articular. Parte principal: Basquetebol: Lançamentos na passada e em apoio, 2x0, 2x1, 1x0 e 2x1; Voleibol; Jogos de serviço <i>cf</i> autoreceção - auto passe; 2+2 dinâmica 3 toques; 3+3 dinâmica 3 toques Retorno à calma	Unidade Didática Nº4
Aula 38 31/12		Aptidão Física; Voleibol; Basquetebol;	Aquecimento: Corrida <i>cf</i> mobilidade articular; Percursos Condição física Parte principal: Basquetebol: Lançamentos na passada e em apoio, 2x0, 2x1, 1x0 e 2x1; Voleibol; Jogos de serviço <i>cf</i> autoreceção - auto passe; 2+2 dinâmica 3 toques; 3+3 dinâmica 3 toques Retorno à calma	
Aula 39 15/12		Aptidão Física; Voleibol; Basquetebol;	Aquecimento: 4 filas 3 a 3; Serve para o colega, este faz passe e quem serve passa ao outro colega; Drible no basquete até ao cone, passe de peito e mobilidade articular. Parte principal: Basquetebol: Lançamentos na passada e em apoio, 2x0, 2x1, 1x0 e 2x1; Voleibol; Jogos de serviço <i>cf</i> autoreceção - auto passe; 2+2 dinâmica 3 toques; 3+3 dinâmica 3 toques Retorno à calma	
Aula 40 5/1	GIN	Aptidão Física; Dança, Badminton, Patinagem, Gin. Aparelhos, Gin.Solo, Ténis de mesa	Aquecimento: Corrida <i>cf</i> mobilidade articular; Percursos Condição física, Rumba (passo progressivo e volta contra volta) Parte principal: Badminton - jogo de serviço curto e longo para batimentos lob e clear; 1+1 batimentos D-D e E-E; jogo cooperante 1+1; Patinagem - Percurso <i>co</i> elementos nivel I; Gin aparelhos (trave, plinto e mini trampolim); Ténis de mesa - jogo de serviço cooperante; 1+1 batimentos D-D e E-E; Retorno à calma	
Aula 41 8/1			Aquecimento: Jogo reação com 3 toques cores diferentes em várias posições, Jogo do espelho (condição física) Parte principal: Badminton - jogo de serviço curto e longo para batimentos lob e clear; 1+1 batimentos D-D e E-E; jogo cooperante 1+1; Gin.Aparelhos - Percurso <i>co</i> elementos nivel I; Gin.Solo - Trabalho de subida para pino - saída em cambalhota; Ténis de mesa - jogo de serviço cooperante; 1+1 batimentos D-D e E-E; Retorno à calma	
Aula 42 8/1			Aquecimento: Corrida <i>cf</i> mobilidade articular; Percursos Condição física, Jogo do galo Parte principal: Badminton - jogo de serviço curto e longo para batimentos lob e clear; 1+1 batimentos D-D e E-E; jogo cooperante 1+1; Gin.Aparelhos - salto entre mãos no boque, elementos nivel E na trave e elementos nivel E no mini trampolim; Atletismo - Fosbury flop, competição; Gin.Solo - sequencia nivel I; Ténis de mesa - jogo formal 1x1 Retorno à calma	
Aula 43 12/1	Exterior 1	Aptidão Física; Andebol Voleibol	Aquecimento: Caça Bolas e jogo do galo Parte principal: Andebol - Exercício analítico passe e enquadra para a baliza, terminando com remate em salto; 1x0, 1x1, 2x0, 2x1; Basquetebol - lançamentos em apoio e na passada, 1x0 e 1x1; 1 colega lança e depois lutam pelo ressalto; Voleibol - Jogos de serviço, 2+2 dinâmica 3 toques, 3+3 dinâmica 3 toques Retorno à calma	Unidade Didática Nº5
Aula 44 13/1		Aptidão Física; Andebol Basquetebol	Aquecimento: Corrida <i>cf</i> mobilidade articular; Rumba (passo básico sozinhos <i>cf</i> e <i>sf</i> música), Bola ao capitão Parte principal: Andebol - Exercício analítico passe e enquadra para a baliza, terminando com remate em salto; 1x0, 1x1, 2x0, 2x1; Basquetebol - lançamentos em apoio e na passada, 1x0 e 1x1; 1 colega lança e depois lutam pelo ressalto; Gin.Solo - Trabalho de subida para pino Retorno à calma	
Aula 45 15/1		Aptidão Física; Andebol Voleibol	Aquecimento: Caça Bolas e jogo do galo Parte principal: Andebol - Exercício analítico passe e enquadra para a baliza, terminando com remate em salto; 1x0, 1x1, 2x0, 2x1; Basquetebol - lançamentos em apoio e na passada, 1x0 e 1x1; 1 colega lança e depois lutam pelo ressalto; Voleibol - Jogos de serviço, 2+2 dinâmica 3 toques, 3+3 dinâmica 3 toques Retorno à calma	
Aula 46 15/1	Exterior 2	Aptidão Física; Voleibol; Basquetebol;	Aquecimento: Corrida <i>cf</i> mobilidade articular; Percursos Condição física Parte principal: Basquetebol: Lançamentos na passada e em apoio, 2x0, 2x1, 1x0 e 2x1; Voleibol; Jogos de serviço <i>cf</i> autoreceção - auto passe; 2+2 dinâmica 3 toques; 3+3 dinâmica 3 toques Retorno à calma	
Aula 47 19/1		Aptidão Física; Voleibol; Basquetebol;	Aquecimento: 4 filas 3 a 3; Serve para o colega, este faz passe e quem serve passa ao outro colega; Drible no basquete até ao cone, passe de peito e mobilidade articular. Parte principal: Basquetebol: Lançamentos na passada e em apoio, 2x0, 2x1, 1x0 e 2x1; Voleibol; Jogos de serviço <i>cf</i> autoreceção - auto passe; 2+2 dinâmica 3 toques; 3+3 dinâmica 3 toques Retorno à calma	
Aula 48 20/1		Aptidão Física; Voleibol; Basquetebol;	Aquecimento: Corrida <i>cf</i> mobilidade articular; Percursos Condição física Parte principal: Basquetebol: Lançamentos na passada e em apoio, 2x0, 2x1, 1x0 e 2x1; Voleibol; Jogos de serviço <i>cf</i> autoreceção - auto passe; 2+2 dinâmica 3 toques; 3+3 dinâmica 3 toques Retorno à calma	

Apêndice XIX - Planeamento 3ºetapa

Turma Nº aluno Nº de aulas/aulas Tempo				Recursos Espaciais	Plano 3ª Etapa - Progresso	Materiais	Unidade Didática Nº
YTD	13	24	3 aulas semanais de 50' 24,3x5m	Ginásio / Exterior 1/ Exterior 2	Bolas; Colchões e materiais pedagógicos; Postes de badminton e de atletismo; redes de badminton; rádio; Raquetes; Volantes; Aparelhos Ginásticos (bocue, pinto, mini trampolim, barra fixa, trave); Pains, cones, chapéus, cósies, espáde		
Data	Espaço						
Aula 48 2301					Aquecimento: Iniciação ao Fôroto; Passo básico e passo de canto. Condição mobilidade articular. Jogo do espelho (condição física) Parte principal: Badminton - jogo de serviço curto e longo para balimentos lób e clear; 1º balimentos D-O e E-E, jogo 1x1 Gin. Solo - Cambalhota nível E e rodada; Gin. Acrobática - Elementos nível I; Gin. Aparelhos - Trave, pinto e mini trampolim nível E; Atletismo - Salto em comprimento Retorno à calma	Formas de organização Dança Social - Aluna 6 deve ficar com aluno 16 na dança Condição inicial com mobilidade articular. Exceção aluno n14 que inicia lentamente/agachamentos sentando-se no banco suco e poucas repes no jogo do espelho. Jogo do espelho 2 a 2 Parte Principal - 30' Aula 1 - 1ª rotação - Todos no Badminton - Alunos 2+6; 3+8; 4+6; 10+15 aluno 5 junta aos alunos 2 e 6 Aluna 9 não escolheu Badminton logo vai para téris de mesa com o aluno 14, 5 e 15 nas 3 aulas, respectivamente Duração 15' 2ª rotação - Gin. Solo aluno 11; Gin. Aparelhos alunos 4 e 5; Gin. Acrobática alunos 3, 6, 8 e 14, Atletismo alunos 2, 9, 15, 16 Aula 2 - Aula 1 - 1ª rotação - Todos no Badminton - 14+16; 3+15; 8+6; 10+2 aluno 4 junta aos alunos 10 e 2 Aluna 9 não escolheu Badminton logo vai para téris de mesa com o aluno 14, 5 e 15 nas 3 aulas, respectivamente Duração 15' 2ª rotação - Gin. Solo aluno 11; Gin. Aparelhos alunos 4 e 5; Gin. Acrobática alunos 3, 6, 8 e 14, Atletismo alunos 2, 9, 15, 16	
Aula 49 2411	GIN			Apêdido Física; Dança; Badminton; Gin. Acrobática; Gin. Aparelhos; Gin. Solo; Atletismo	Aquecimento: Iniciação ao Fôroto; Passo básico e passo de canto a pares; Condição mobilidade articular, jogo reação com 3 toques cones diferentes em várias posições (prancha, prancha de braços, agachamentos etc, 2a2) Parte principal: Badminton - jogo de serviço curto e longo para a balimentos lób e clear; 1º balimentos D-O e E-E, jogo 1x1 Gin. Solo - Cambalhota nível E e rodada; Gin. Acrobática - Elementos nível I; Gin. Aparelhos - Trave, pinto e mini trampolim nível E; Atletismo - Fosbury flop (Aluna 9 tem dificuldades na chamada) Retorno à calma		
Aula 50 2511					Aquecimento: Condição mobilidade articular; Percuros Condição física; Jogo do gato Parte principal: Badminton - Badminton - jogo de serviço curto e longo; Jogo 2x2 Gin. Solo - Trabalho sequência; Gin. Acrobática - Elementos nível I; Gin. Aparelhos - Trave, pinto e mini trampolim nível E; Atletismo - Bateriais e testemunho. Retorno à calma		
Aula 51 3011				Apêdido Física; Andebol; Voleibol; Basquetebol e Dança	Aquecimento: Revisão Fôroto + time step; Capa Bolas e Bola ao fundo Parte principal: Andebol - Círis Cross 3x2; Superioridade Ofensiva 5x3 (Tapetizo ofensivo); Basquetebol - 2x2 + J; Voleibol 2x2 com aproximação à rede (rematar, para aperfeiçoar o gesto técnico de modo a que o colega consiga receber) Retorno à calma		5
Aula 52 3111	Exterior 1			Apêdido Física; Andebol; Voleibol; Basquetebol Dança	Aquecimento: Revisão Fôroto + time step; Capa Bolas e Bola ao fundo Parte principal: Andebol - Círis Cross 3x2; Superioridade Ofensiva 5x3 (Tapetizo ofensivo); Basquetebol - 2x2 + J; Voleibol 2x2 com aproximação à rede (rematar, para aperfeiçoar o gesto técnico de modo a que o colega consiga receber) Retorno à calma		
Aula 53 212				Apêdido Física; Andebol; Atletismo	Aquecimento: Condição mobilidade articular; Paragem de testemunho; Parte principal: Andebol - Competição remates em salto com o físico; 3x2 vagões; 5x5 + J Atletismo - Salto barreiras Retorno à calma		
Aula 54 612					Aquecimento: Dança Fôroto; Ginacna Parte principal: Andebol - Jogos 2x2 torção; Atletismo - Iniciação aos lançamentos; Voleibol 4x4 e Basquetebol 5x5 Retorno à calma		
Aula 55 712	Exterior 2			Apêdido Física; Andebol; Voleibol; Basquetebol; Dança; Atletismo	Aquecimento: Dança Fôroto; Ginacna Parte principal: Andebol - Jogos 2x2 torção; Atletismo - Iniciação aos lançamentos; Voleibol 4x4 e Basquetebol 5x5 Retorno à calma		
Aula 56 812					Aquecimento: Dança Fôroto; Ginacna Parte principal: Andebol - Jogos 2x2 torção; Atletismo - Iniciação aos lançamentos; Voleibol 4x4 e Basquetebol 5x5 Retorno à calma		
Aula 57 1902	GIN			Apêdido Física; Dança; Badminton; Gin. Acrobática; Gin. Aparelhos; Gin. Solo; Atletismo	Aquecimento: Iniciação ao Fôroto; Passo básico e passo de canto. Condição mobilidade articular. Jogo do espelho (condição física) Parte principal: Badminton - jogo de serviço curto e longo para balimentos lób e clear; 1º balimentos D-O e E-E, jogo 1x1 Gin. Solo - Cambalhota nível E e rodada; Gin. Acrobática - Elementos nível I; Gin. Aparelhos - Trave, pinto e mini trampolim nível E; Atletismo - Salto em comprimento Retorno à calma	Formas de organização Dança Social - Aluna 6 deve ficar com aluno 16 na dança Condição inicial com mobilidade articular. Exceção aluno n14 que inicia lentamente/agachamentos sentando-se no banco suco e poucas repes no jogo do espelho; Jogo de espelho 2 a 2 Parte Principal - 30' Aula 1 - 1ª rotação - Todos no Badminton - Alunos 2+6; 3+8; 4+6; 10+15 aluno 5 junta aos alunos 2 e 6 Aluna 9 não escolheu Badminton logo vai para téris de mesa com o aluno 14, 5 e 15 nas 3 aulas, respectivamente Duração 15' 2ª rotação - Gin. Solo aluno 11; Gin. Aparelhos alunos 4 e 5; Gin. Acrobática alunos 3, 6, 8 e 14, Atletismo alunos 2, 9, 15, 16 Aula 2 - Aula 1 - 1ª rotação - Todos no Badminton - 14+16; 3+15; 8+6; 10+2 aluno 4 junta aos alunos 10 e 2 Aluna 9 não escolheu Badminton logo vai para téris de mesa com o aluno 14, 5 e 15 nas 3 aulas, respectivamente Duração 15' 2ª rotação - Gin. Solo aluno 11; Gin. Aparelhos alunos 4 e 5; Gin. Acrobática alunos 3, 6, 8 e 14, Atletismo alunos 2, 9, 15, 16	
Aula 58 1902				Apêdido Física; Andebol; Voleibol; Basquetebol e Dança	Aquecimento: Iniciação ao Fôroto; Passo básico e passo de canto a pares; Condição mobilidade articular, jogo reação com 3 toques cones diferentes em várias posições (prancha, prancha de braços, agachamentos etc, 2a2) Parte principal: Badminton - jogo de serviço curto e longo para balimentos lób e clear; 1º balimentos D-O e E-E, jogo 1x1 Gin. Solo - Cambalhota nível E e rodada; Gin. Acrobática - Elementos nível I; Gin. Aparelhos - Trave, pinto e mini trampolim nível E; Atletismo - Fosbury flop (Aluna 9 tem dificuldades na chamada) Retorno à calma		
Aula 59 2302	Exterior 1			Apêdido Física; Andebol; Voleibol; Basquetebol Dança	Aquecimento: Revisão Fôroto + time step; Capa Bolas e Bola ao fundo Parte principal: Andebol - Círis Cross 3x2; Superioridade Ofensiva 5x3 (Tapetizo ofensivo); Basquetebol - 2x2 + J; Voleibol 2x2 com aproximação à rede (rematar, para aperfeiçoar o gesto técnico de modo a que o colega consiga receber) Retorno à calma	Aquecimento: 12min Dança social - Aluna 6 deve ficar com aluno 16; Ginacna; Dividir em 4 grupos de 3, alunos 2, 4, 5 e 15 devem estar 1 em cada fila. Parte Principal - 30' Aula 2 - Rotação 1 - Alunos 3, 4, 5, 6, 8, 10, 14 começam no Andebol; Alunos 2, 9, 15, 16 vão para atletismo; 7 Rotação 2 - Todos fazem Basquetebol; Eq. Basquetebol vs Eq. Voleibol Rotação 3 - Todos fazem Voleibol; Eq. Voleibol vs Eq. Basquetebol Aquecimento: 12min Dança social - Aluna 6 deve ficar com aluno 16 na dança Condição inicial com mobilidade articular. Exceção aluno n14 que inicia lentamente - Bola ao fundo aluno 9 joga como joker; aluno 4 e 15 não podem ficar na mesma equipa. Parte principal 30' Aula 1 - 1ª rotação - Todos no Andebol; Alunos 15, 4 e 2 não devem ficar a defender ao mesmo tempo; contra alunos 3 e 6 devem fazer defesa passiva. Rotação 2 - Basquetebol alunos 3, 4, 5, 6, 8 e 14 e 14 não podem estar na mesma equipa. Voleibol alunos 2, 9, 10, 15 e 16; Alunos 10 e 15 não podem estar na mesma equipa. Aula 2 - 2ª rotação - Todos no Andebol; Alunos 15, 4 e 2 não devem ficar a defender ao mesmo tempo; contra alunos 3 e 6 devem fazer defesa passiva. Rotação 2 - Basquetebol alunos 3, 4, 5, 6, 8 e 14 e 14 não podem estar na mesma equipa. Voleibol alunos 2, 9, 10, 15 e 16; Alunos 10 e 15 não podem estar na mesma equipa. Aula 3 - 3ª rotação - Andebol - Todos os alunos fazem competição 7 2ª rotação - Andebol - 3x2 vagões com alunos 3, 4, 5, 6, 8, 10, 14 e atletismo para alunos 2, 9,	
Aula 60 2702				Apêdido Física; Andebol; Voleibol; Basquetebol; Dança; Atletismo	Aquecimento: Circuito Condição Física; Jogo 3x3 + J com transição de espaço. Parte Principal: Andebol - 3x2; 3x2; Voleibol situação fechada aproximação à rede para remate; Meno corbel 3x3 Aquecimento: Ginacna + Jogos 1x1 passar linha adversária Parte principal: Andebol - 2x2 + J; Voleibol 2x2 com aproximação à rede (rematar, para aperfeiçoar o gesto técnico de modo a que o colega consiga receber) Retorno à calma		6
Aula 61 2902	Exterior 1			Apêdido Física; Andebol; Voleibol; Basquetebol; Dança; Atletismo	Aquecimento: Dança Fôroto; Ginacna Parte principal: Andebol - Jogos 2x2 torção; Atletismo - Iniciação aos lançamentos; Voleibol 4x4 e Basquetebol 5x5 Retorno à calma		
Aula 62 702	Exterior 2			Apêdido Física; Andebol; Voleibol; Basquetebol; Dança; Atletismo	Aquecimento: Dança Fôroto; Ginacna Parte principal: Andebol - Jogos 2x2 torção; Atletismo - Iniciação aos lançamentos; Voleibol 4x4 e Basquetebol 5x5 Retorno à calma		
Aula 63 1903	GIN			Apêdido Física; Testes FITEScola; Badminton; Ténis de Mesa; Gin. Acrobática; Gin. Aparelhos; Gin. Solo; Patinagem	Aquecimento: Condição mobilidade articular; Jogo dos passes em várias posições (prancha, prancha de braços, agachamentos etc, 2a2) Parte principal: Testes FITEScola - Avaliação Badminton - jogo de serviço curto e longo para balimentos lób e clear; 1x1 Basquetebol - 2x2 e Voleibol roda de bola Retorno à calma	Aquecimento: 12min Condição inicial com mobilidade articular. Exceção aluno n14 que inicia lentamente; jogo dos passes 5x5+ J (aluno 5 e 16 não podem ficar na mesma equipa) Parte Principal - 30' Aula 1 - 1ª rotação - Todos os testes FITEScola; 2ª rotação - Alunos 3, 4, 5, 6 e 8 vão para o basquetebol - aluno 9 e J; Alunos 2, 11, 14, 15, 16 estão no badminton 3ª rotação - Alunos 3, 4, 5 e 6 vão para badminton; Alunos 2, 9, 11, 14, 15 e 16 vão para V/Cleibol Aula 2 - Aula 1 - 1ª rotação - Todos no Badminton - 14+16; 3+15; 8+6; 10+2 aluno 4 junta aos alunos 10 e 2 Aluna 9 não escolheu Badminton logo vai para téris de mesa com o aluno 14, 5 e 15 nas 3 aulas, respectivamente Duração 15' 2ª rotação - Gin. Solo aluno 11; Gin. Aparelhos alunos 4 e 5; Gin. Acrobática alunos 3, 6, 8 e 14, Patinagem; 2, 9, 15, 16 Aula 3 - 1ª rotação - Todos no Badminton - Aluna 2+14; 16+5; 4+8; 10+3 aluno 5 junta aos alunos 8 e 6 Aluna 9 não escolheu Badminton logo vai para téris de mesa com o aluno 14, 5 e 15 nas 3 aulas, respectivamente Duração 15' 2ª rotação - Gin. Solo aluno 11; Gin. Aparelhos alunos 4 e 5; Gin. Acrobática alunos 3, 6, 8 e 14, Atletismo alunos 2, 9, 15, 16	
Aula 64 1403					Aquecimento: Condição mobilidade articular; Jogo dos passes em várias posições (prancha, prancha de braços, agachamentos etc, 2a2) Parte principal: Testes FITEScola - Avaliação Badminton - jogo de serviço curto e longo para balimentos lób e clear; 1x1 Gin. Solo - Cambalhota nível E e rodada; Gin. Acrobática - Elementos nível I; Gin. Aparelhos - Trave, pinto e mini trampolim nível E; Patinagem Retorno à calma		
Aula 65 1603					Aquecimento: Dança Fôroto; Ginacna Parte principal: Andebol - Jogos 2x2 torção; Atletismo - Iniciação aos lançamentos; Voleibol 4x4 e Basquetebol 5x5 Retorno à calma		
Aula 66 2003				Apêdido Física; Andebol; Voleibol; Basquetebol e Dança	Aquecimento: Revisão Fôroto + time step; Capa Bolas e Bola ao fundo Parte principal: Andebol - Círis Cross 3x2; Superioridade Ofensiva 5x3 (Tapetizo ofensivo); Basquetebol - 2x2 + J; Voleibol 2x2 com aproximação à rede (rematar, para aperfeiçoar o gesto técnico de modo a que o colega consiga receber) Retorno à calma	Aquecimento: 12min Condição inicial com mobilidade articular. Exceção aluno n14 que inicia lentamente - Bola ao fundo aluno 9 joga como joker; aluno 4 e 15 não podem ficar na mesma equipa. Parte principal 30' Aula 1 - 1ª rotação - Todos no Andebol; Alunos 15, 4 e 2 não devem ficar a defender ao mesmo tempo; contra alunos 3 e 6 devem fazer defesa passiva. Rotação 2 - Basquetebol alunos 3, 4, 5, 6, 8 e 14 e 14 não podem estar na mesma equipa. Voleibol alunos 2, 9, 10, 15 e 16; Alunos 10 e 15 não podem estar na mesma equipa. Aula 2 - 2ª rotação - Todos no Andebol; Alunos 15, 4 e 2 não devem ficar a defender ao mesmo tempo; contra alunos 3 e 6 devem fazer defesa passiva. Rotação 2 - Basquetebol alunos 3, 4, 5, 6, 8 e 14 e 14 não podem estar na mesma equipa. Voleibol alunos 2, 9, 10, 15 e 16; Alunos 10 e 15 não podem estar na mesma equipa. Aula 3 - 3ª rotação - Andebol - Todos os alunos fazem competição 7 2ª rotação - Andebol - 3x2 vagões com alunos 3, 4, 5, 6, 8, 10, 14 e atletismo para alunos 2, 9,	
Aula 67 2903	Exterior 1			Apêdido Física; Andebol; Voleibol; Basquetebol Dança	Aquecimento: Dança Fôroto; Ginacna Parte principal: Andebol - Superioridade Ofensiva 4x4 + 3x3 (Transição); Basquetebol - 2x1 e 3x2; Voleibol 2x2 aproximação à rede (rematar, para aperfeiçoar o gesto técnico de modo a que o colega consiga receber) Retorno à calma	Aquecimento: 12min Condição inicial com mobilidade articular. Exceção aluno n14 que inicia lentamente; jogo dos passes 5x5+ J (aluno 5 e 16 não podem ficar na mesma equipa) Parte Principal - 30' Aula 1 - 1ª rotação - Todos no Andebol; Alunos 15, 4 e 2 não devem ficar a defender ao mesmo tempo; contra alunos 3 e 6 devem fazer defesa passiva. Rotação 2 - Basquetebol alunos 3, 4, 5, 6, 8 e 14 e 14 não podem estar na mesma equipa. Voleibol alunos 2, 9, 10, 15 e 16; Alunos 10 e 15 não podem estar na mesma equipa. Aula 2 - 2ª rotação - Todos no Andebol; Alunos 15, 4 e 2 não devem ficar a defender ao mesmo tempo; contra alunos 3 e 6 devem fazer defesa passiva. Rotação 2 - Basquetebol alunos 3, 4, 5, 6, 8 e 14 e 14 não podem estar na mesma equipa. Voleibol alunos 2, 9, 10, 15 e 16; Alunos 10 e 15 não podem estar na mesma equipa. Aula 3 - 3ª rotação - Andebol - Todos os alunos fazem competição 7 2ª rotação - Andebol - 3x2 vagões com alunos 3, 4, 5, 6, 8, 10, 14 e atletismo para alunos 2, 9,	

Rafael Gonçalo Campos Gonçalves, Relatório de Estágio realizado na Escola Secundária Dona Luísa de Gusmão

Aula 68 2903		Aptidão Física; Andebol; Atletismo	Aquecimento: Barra ao tampo e jogo da apalhada Parte principal: Andebol - Criss Cross 3x2; Superioridade Ofensiva 5x3 (Trapézio ofensivo); Basquetebol - 3x2 + J; Voleibol 2x2 com aproximação à rede (fremar, para aperfeiçoar o gesto técnico de modo a que o colga consiga receber) Retorno à calma	Aula 3 - 1ª rotação - Andebol - Todos os alunos fazem competição 7' 2ª rotação - Andebol - 3x2 vagas com alunos 3, 4, 5, 6, 8, 10, 14 e atletismo para alunos 2, 9, 15, 16 3ª rotação - Andebol (jogo 5x5+J)
				Aquecimento 12min Dança social - Aluna 6 deve ficar com aluno 1916; Gincana, Dividir em 4 grupos de 3, alunos 2, 4, 5 e 15 devem estar 1 em cada fila;
Aula 69 2903	Exterior 2	Aptidão Física; Andebol; Voleibol; Basquetebol; Dança; Atletismo	Aquecimento: Gincana + Jogos 1x1 passar linha adversária Parte principal: Andebol 5x0 2x13x2; 6x4 + J; Voleibol - 2x2 sustentação da bola no ar; Basquetebol - 3x3x3 (holandês) Retorno à calma	Parte Principal - 30' Aula 2- Rotação 1- Alunos 3, 4, 5, 6, 8, 10, 14 começam no Andebol; Alunos 2, 9, 15, 16 vão para atletismo; 7' Rotação 2 - Todos fazem Basquetebol; Eq. Basquetebol vs Eq. Voleibol Rotação 3 - Todos fazem Voleibol; Eq. Voleibol vs Eq. Basquetebol

Apêndice XX - Planeamento 4º etapa

Dados Pessoais e de Contacto				Recursos Especiais	Materiais	
1ºD	12	21	3 aulas semanais de 50' 2x3x5x	Ginásio / Exterior 1 / Exterior 2	Bolas; Colchões e materiais pedagógicos; Postes de badminton e de atletismo, redes de badminton, rádio; Raquetas; Volantes; Aparelhos Ginásticos (boque, plinto, mini trampolim, barra fixa, trave); Patins, cones, chapéus, coletes, espaldar.	Unidade Didática Nº
Data	Espaço	Matérias		Metas	Formas de organização	
Aula 70 17/04	GIN	Aptidão Física; Badminton, Ténis de Mesa, Gin.Acrobática, Gin. Aparelhos, Gin.Solo	Aquecimento: Iniciação ao ChaChaCha; Passe Básico, pega aberta e promenade. Parte principal: Badminton - jogo de serviço longo para a batimentos clear e aproximação à rede para amorte. Jogo 2x2; Ténis de Mesa - Jogo 1st com 10 transições antes de jogar; Gin no solo- Trabalhar a sequência de nível E; Gin. Acrobática - Elementos nível I Retorno à calma	Em 6 tentativas de promenade, faz 5 com sucesso; Em 5 ensaios no exercício fechado de badminton; o aluno consegue fazer 3x o exercício completo Ao trabalhar a sequência de Gin no Solo, os alunos conseguem fazer a sequência total 6x em 9 tentativas; Em Acro, os alunos conseguem realizar todas as figuras de nível I 3x cada uma, conseguindo montar e desmontar a figura em segurança em 2 delas	Aquecimento - 12' Corrida inicial com mobilidade articular: Exceção aluno nº4 que inicia lentamente; jogo dos passes 5x5-J (aluno 5 e 16 não podem ficar na mesma equipa) Parte Principal - 30' Aula 1 - 1ª rotação - Todos nos testes FITEscola; 2ª rotação - Alunos 3, 4, 5, 6 e 8 vão para o basquetebol - aluno 8 é J; Alunos 2, 9, 11, 14, 15, 16 vão no badminton 3ª rotação - Alunos 3, 4, 5, 6 e 8 vão para badminton; Alunos 2, 9, 11, 14, 15 e 16 vão para Voleibol	
Aula 71 18/04		Aptidão Física; Ténis de Mesa, Gin.Acrobática, Gin. Aparelhos, Gin.Solo, Atletismo	Aquecimento: Iniciação ao ChaChaCha; Passe Básico, pega aberta e promenade. Jogo da Lagarta Parte principal: Ténis de Mesa - Jogo 1st com 10 transições antes de jogar; Gin no solo- Trabalhar a sequência de nível E; Gin. Acrobática - Trabalhar sequência nível I; Aparelhos - Barra Fixa, Trave e Mini Trampolim nível E; Atletismo - Fosbury Flop. Retorno à calma	Em 6 tentativas de promenade, faz 5 com sucesso; Ao trabalhar a sequência de Gin no Solo, os alunos conseguem fazer a sequência total 6x em 9 tentativas; Em Acro, os alunos conseguem realizar todas as figuras de nível I 3x cada uma, conseguindo montar e desmontar a figura em segurança em 2 delas Ao trabalhar na barra fixa, o aluno faz a sequência de nível E 6x em 8 tentativas; Ao trabalhar na trave, o aluno faz a sequência de nível E 6x em 8 tentativas; Na técnica de Fosbury Flop, o aluno faz a chamada correta e transpõem a barreira num total de 6x em 10 tentativas	Aula 2 - Aula 1 - 1ª rotação - Todos no Badminton - 14-16; 3-15; 8-6; 10-2 aluno 4 junta aos alunos 10 e 2 Aluna 9 não escolheu Badminton logo vai para ténis de mesa com o aluno 14, 5 e 15 nas 3 aulas, respetivamente Duração 15' 2ª rotação - Gin.Solo aluno 11; Gin.Aparelhos alunos 4 e 5; Gin.Acrobática alunos 3, 6, 8 e 14; Patinagem 2, 9, 15, 16	
Aula 72 20/04		Saída de Campo	Saída de Campo		Aula 3 - 1ª rotação - Todos no Badminton - Aluna 2-14, 16-8; 4-5; 10-3 aluno 6 junta aos alunos 8 e 16 Aluna 9 não escolheu Badminton logo vai para ténis de mesa com o aluno 14, 5 e 15 nas 3 aulas, respetivamente Duração 15' 2ª rotação - Gin.Solo aluno 11; Gin.Aparelhos alunos 4 e 5; Gin.Acrobática alunos 3, 6, 8 e 14; Atletismo alunos 2, 9, 15, 16	
Aula 73 24/04	Exterior 1	Aptidão Física; Andebol, Basquetebol Trabalho em turnos contíguos	Aquecimento: Exercício de posse de bola 3x2; Jogos de dribble 1st Andebol Parte principal: Andebol - Superioridade Ofensiva 3x2 - 4x2 Transição; Basquetebol - Exercício de lançamento na passada; 3x0 e 3x1 situação de passe, corte e reposição; jogo holandês 4x4x4 Retorno à calma	Em posse de bola, os alunos conseguem realizar 2 sequências de 6 passes seguidos, sem deixar cair a bola; Em jogos de dribble, o aluno tem sucesso se conseguir finalizar em remate em 3x em 5 tentativas; Em sup. ofensiva, a equipa em posse finaliza a jogada 5x em 6 tentativas; Em situação de exercício no basquetebol, os alunos têm sucesso se cortarem e repuserem a posição corretamente, 6x em 7 tentativas	Aquecimento - 12' Corrida inicial com mobilidade articular: Exceção aluno nº4 que inicia lentamente - Bola ao fundo aluno 9 joga como joker; aluno 4 e 16 não podem ficar na mesma equipa; Parte principal 30' Aula 1 - Protação - Todos no Andebol; Alunos 15, 4 e 2 não devem ficar a defender ao mesmo tempo; contra alunos 3 e 6 devem fazer defesa passiva. Rotação 2 - Basquetebol alunos 3, 4, 5, 8 e 14; 4 e 14 não podem estar na mesma equipa. Voleibol alunos 2, 9, 10, 15 e 16; Alunos 10 e 15 não podem estar na mesma equipa.	
Aula 74 27/04		Aptidão Física; Andebol, Voleibol Trabalho em turnos contíguos	Aquecimento: Barra ao longo e jogo da espanhola com exercício de aquecimento. Parte principal: Andebol - 3x0 em posse e após 5 passes, passa para a sua equipa noutra setor, em 2x2-1x1 Transição; 3x2 vagas; Voleibol exercício de aproximação à rede (rematar, para aperfeiçoar o gesto técnico de modo a que o colega consiga receber) Retorno à calma	Em exercício de posse de bola, a equipa realiza 5 passes com transição correta de setor, 3x em 5 tentativas; Em vagas, a equipa em sup. ofensiva finaliza 8x em 10 tentativas; Em voleibol, tem sucesso quando consegue iniciar em passe, deslocar-se para a rede e fazer a chamada do remate, finalizando para o colega receber em manchete, 4x em 7 tentativas	tempo; contra alunos 3 e 6 devem fazer defesa passiva. Rotação 2 - Basquetebol alunos 3, 4, 5, 8 e 14; 4 e 14 não podem estar na mesma equipa. Voleibol alunos 2, 9, 10, 15 e 16; Alunos 10 e 15 não podem estar na mesma equipa. Aula 3 - 1ª rotação - Andebol - Todos os alunos fazem competição 7' 2ª rotação - Andebol - 3x2 vagas com alunos 3, 4, 5, 8 e 14; 4 e 14 não podem estar na mesma equipa. Voleibol alunos 2, 9, 10, 15 e 16; Alunos 10 e 15 não podem estar na mesma equipa.	
Aula 75 2/05	Exterior 2		Feriado			
Aula 76 4/05		Aptidão Física; Futebol; Voleibol; Basquetebol; Atletismo e Dança social	Aquecimento: Ginçana - Jogo Remate em Salto Parte principal: Andebol 1x0; 2x1 3x2; 4x4 - J; Voleibol - exercício de aproximação à rede (rematar, para aperfeiçoar o gesto técnico de modo a que o colega consiga receber) Basquetebol - 3x3x3 (holandês) Retorno à calma	No remate em salto, o aluno tem sucesso de finalizar, com a chamada correta 10x em 11 tentativas; O exercício holandês tem sucesso se houver finalizações em lançamento na passada, 4x em 7 ataques ao cesto. Os alunos têm sucesso na transposição das barreiras se conseguirem transpor-las sempre com a mesma perna de ataque, em 4x em 6 tentativas; Os alunos têm sucesso na passagem do testemunho se conseguirem passá-lo, entre todos os colegas sem deixar cair, 4 vezes em 5 tentativas; Em Futebol, os alunos têm sucesso se finalizarem com sucesso a jogada 3x em 5 tentativas; Em Basquetebol, os alunos têm sucesso se conseguirem finalizar após corte ao cesto, em lançamento na passada, 6x em 9 tentativas; Em voleibol, os alunos têm sucesso de conseguirem passar a bola 10 vezes sem ela cair ao chão, recebendo em manchete, no jogo 3-3; Em 3x3, devem finalizar em remate 3x em 5 oportunidades de finalização clara	Aquecimento 12min Dança social - Aluna 6 deve ficar com aluno 15/16; Ginçana, Dividir em 4 grupos de 3; alunos 2, 4, 5 e 15 devem estar 1 em cada fila; Parte Principal - 30' Aula 2 - Rotação 1- Alunos 3, 4, 5, 6, 8, 10, 14 começam no Andebol; Alunos 2, 9, 15, 16 vão para atletismo; 7' Rotação 2 - Todos fazem Basquetebol; Eq. Basquetebol vs Eq. Voleibol Rotação 3 - Todos fazem Voleibol; Eq. Voleibol vs Eq. Basquetebol	

Apêndice XXI - Resultados Testes FITEscolas 1.º período

11 º Ano de Escolaridade		FITescola®						
Nº.	Aluno	Apt. Aeróbia	Força Abdominal	Força Superior	Força Inferior	Agilidade	Velocidade	Flexibilidade
2	BA	Zona Saudável	Zona Saudável	Zona Saudável	Zona Saudável	Zona Saudável	Precisa de Melhorar	Zona Saudável
3	BW	Precisa de Melhorar				Precisa de Melhorar	Precisa de Melhorar	
4	BB	Precisa de Melhorar	Precisa de Melhorar	Precisa de Melhorar	Zona Saudável	Precisa de Melhorar	Zona Saudável	Zona Saudável
5	BR	Zona Saudável	Zona Saudável	Precisa de Melhorar	Precisa de Melhorar	Precisa de Melhorar	Precisa de Melhorar	Zona Saudável
6	DR	Precisa de Melhorar	Precisa de Melhorar	Precisa de Melhorar	Precisa de Melhorar	Precisa de Melhorar	Precisa de Melhorar	Precisa de Melhorar
8	IS	Precisa de Melhorar	Precisa de Melhorar	Precisa de Melhorar	Zona Saudável	Precisa de Melhorar	Precisa de Melhorar	Zona Saudável
9	IO	Precisa de Melhorar	Zona Saudável	Precisa de Melhorar	Zona Saudável	Precisa de Melhorar	Precisa de Melhorar	Zona Saudável
10	IL							
11	MS	Precisa de Melhorar	Zona Saudável	Zona Saudável	Zona Saudável	Zona Saudável	Precisa de Melhorar	Zona Saudável
12	MT	Precisa de Melhorar	Precisa de Melhorar	Zona Saudável				Precisa de Melhorar
14	PS	Precisa de Melhorar			Precisa de Melhorar			Precisa de Melhorar
15	TV	Zona Saudável	Zona Saudável	Precisa de Melhorar	Zona Saudável	Zona Saudável	Precisa de Melhorar	Zona Saudável
16	VM	Precisa de Melhorar	Zona Saudável	Precisa de Melhorar	Precisa de Melhorar	Precisa de Melhorar	Precisa de Melhorar	Zona Saudável

	Gênero	Idade	Peso	Altura	Perímetro Cintura	Valvém	Abdominais	Flexões de Braços	Impulsão Horizontal	Impulsão Vertical	Agilidade 4x10 m	Velocidade (s)	Flex Memb Inf Esq	Flex Memb Inf Dir	Ombro Esquerdo	Ombro Direito	Apt. Aeróbia	Força Abdominal	Força Superior	Força Inferior	Flexibilidade	Agilidade	Velocidade	Idade	VO2max...	IMC	
Juno	F/A	Data	(kg)	(cm)	(cm)	(pe)	(rep)	(rep)	(cm)	(cm)	(s)	20 r	40 r	(cm)	(cm)	(Sim = 1 / Não = 0)											
2	F	23/06/2005	55	165		35,00	18,00	14,00	175,00	31,00	12,00	3,51		36,00	38,00	1,00	1,00	Zona Saudável	Zona Saudável	Zona Saudável	Zona Saudável	Zona Saudável	Zona Saudável	Zona Saudável	17	38,92	20,20
3	F	23/09/2004	58	173			18,00	11,00	130,00	25,00						1,00	1,00		Zona Saudável	Zona Saudável	Precisa de Melhorar				18		19,38
4	M	07/12/2005	47	172		28,00	30,00	18,00	220,00	43,00	11,25	3,42		29,00	29,00	1,00	1,00	Precisa de Melhorar	Zona Saudável	Zona Saudável	Zona Saudável	Zona Saudável	Precisa de Melhorar	Zona Saudável	17	36,45	15,89
5	M	30/11/2005	70	179		50,00	41,00	19,00	215,00	49,00	12,86	3,48		33,00	28,00	1,00	1,00	Zona Saudável	Zona Saudável	Zona Saudável	Zona Saudável	Zona Saudável	Precisa de Melhorar	Zona Saudável	17	44,21	21,85
6	F	28/12/2006	73	177		19,00	18,00	4,00	130,00	25,00	14,30	4,60		13,00	10,00	1,00	1,00	Precisa de Melhorar	Zona Saudável	Precisa de Melhorar	Zona Saudável	Zona Saudável	Precisa de Melhorar	Precisa de Melhorar	16	34,39	23,30
8	F	05/11/2006	59	159		25,00	18,00	7,00	125,00	30,00	14,27	4,08		21,00	21,00	1,00	1,00	Precisa de Melhorar	Zona Saudável	Zona Saudável	Precisa de Melhorar	Zona Saudável	Precisa de Melhorar	Precisa de Melhorar	16	36,51	23,34
9	F	23/04/2006	62	168		20,00	18,00	8,00	130,00	31,00	13,07	4,01		14,00	12,00	1,00	1,00	Precisa de Melhorar	Zona Saudável	Zona Saudável	Zona Saudável	Zona Saudável	Precisa de Melhorar	Precisa de Melhorar	16	34,74	21,97
10	F	16/06/2007																						15			
11	F	28/10/2006	49	158		26,00	20,00	7,00	173,00	40,00	12	4,00		30,00	35,00	1,00	1,00	Precisa de Melhorar	Zona Saudável	Zona Saudável	Zona Saudável	Zona Saudável	Zona Saudável	Zona Saudável	16	36,86	19,63
12	F	14/06/2006	63	160																				16		24,61	
14	M	05/03/2002	130	194		5,00	7,00	1,00	130,00	35,00	15,87	4,80		11,00	17,00	2,00	2,00	Precisa de Melhorar	Precisa de Melhorar	Precisa de Melhorar	Precisa de Melhorar	Precisa de Melhorar	Precisa de Melhorar	Precisa de Melhorar		24,96	34,54
15	M	10/12/2004	65	166		54,00	24,00	18,00	221,00	45,00	10,35	3,40		22,00	24,00	1,00	1,00	Zona Saudável	Zona Saudável	Zona Saudável	Zona Saudável	Zona Saudável	Zona Saudável	Zona Saudável	18	44,50	23,59
16	M	23/06/2006	72	178		53,00	47,00	20,00		38,00	12,79	3,42		6,00	5,00	1,00	1,00	Zona Saudável	Zona Saudável	Zona Saudável		Zona Saudável	Precisa de Melhorar	M Zona Saudável	16	46,39	22,72

Apêndice XXII - Notas final 1.º período Projeto

	Português	Inglês	Filosofia	EF	Desenho A	G.D.A	H.C.A
B.A	11	13	12	17	14	18	18
B.W	14	15	16	7	15	9	19
B.B	7	16	9	14	12	8	12
B.R	12	13		15	8	7	17
D.R	13	19	11	9	16	13	13
I.S	10	16	12	10	16	12	15
I.O	14	17	13	10	14	9	13
I.L	15	19	12	14	14	14	16
M.S	11	19	13	16	16	19	19
P.S	6	12	8	9	9	5	7
T.V	11	17	11	16	16	15	11
V.M	12	19	9	14	14	11	13

Apêndice XXIII - Resultados Testes FITEscola 2º período

11	º Ano de Escolaridade	FITEscola®						
N.º	Aluno	Apt. Aeróbia	Força Abdominal	Força Superior	Força Inferior	Agilidade	Velocidade	Flexibilidade
1	BA	Zona Saudável	Zona Saudável	Zona Saudável	Zona Saudável	Zona Saudável	Zona Saudável	Zona Saudável
2	BW		Zona Saudável	Zona Saudável	Precisa de Melhorar			
3	BB	Precisa de Melhorar	Zona Saudável	Zona Saudável	Zona Saudável	Precisa de Melhorar	Zona Saudável	Zona Saudável
4	BR	Zona Saudável	Zona Saudável	Zona Saudável	Zona Saudável	Precisa de Melhorar	Zona Saudável	Zona Saudável
5	DR	Precisa de Melhorar	Zona Saudável	Precisa de Melhorar	Zona Saudável	Precisa de Melhorar	Precisa de Melhorar	Zona Saudável
6	IS	Precisa de Melhorar	Zona Saudável	Zona Saudável	Precisa de Melhorar	Precisa de Melhorar	Zona Saudável	Zona Saudável
7	IO	Precisa de Melhorar	Zona Saudável	Zona Saudável	Zona Saudável	Precisa de Melhorar	Zona Saudável	Zona Saudável
8	IL							
9	MS	Precisa de Melhorar	Zona Saudável	Zona Saudável	Zona Saudável	Zona Saudável	Zona Saudável	Zona Saudável
10	MT							
11	PS	Precisa de Melhorar	Precisa de Melhorar	Precisa de Melhorar	Precisa de Melhorar	Precisa de Melhorar	Precisa de Melhorar	Precisa de Melhorar
12	TV	Zona Saudável	Zona Saudável	Zona Saudável	Zona Saudável	Zona Saudável	Zona Saudável	Zona Saudável
13	VM	Zona Saudável	Zona Saudável	Zona Saudável		Precisa de Melhorar	Zona Saudável	Zona Saudável

	Gênero	Idade	Peso	Altura	Perímetro Cintura	Vaiém	Abdominais	Flexões de Braços	Impulsão Horizontal	Impulsão Vertical	Agilidade 4x10 m	Velocidade (s)	Flex Memb Inf Esq	Flex Memb Inf Dir	Ombro Esquerdo	Ombro Direito	Apt. Aeróbia	Força Abdominal	Força Superior	Força Inferior	Flexibilidade	Agilidade	Velocidade	Idade	VO2max.	IMC	
Aluno	F/M	Data	(kg)	(cm)	(cm)	(pe)	(rep)	(rep)	(cm)	(cm)	(s)	20 m	40 m	(cm)	(cm)	(Sim = 1 / Não = 0)											
2	F	23/06/2005	55	165		35,00	18,00	14,00	175,00	31,00	12,00	3,51		36,00	38,00	1,00	1,00	Zona Saudável	Zona Saudável	Zona Saudável	Zona Saudável	Zona Saudável	Zona Saudável	17	38,92	20,20	
3	F	23/09/2004	58	173			18,00	11,00	130,00	25,00						1,00	1,00		Zona Saudável	Zona Saudável	Precisa de Melhorar				18		19,38
4	M	07/12/2005	47	172		28,00	30,00	18,00	220,00	43,00	11,25	3,42		29,00	29,00	1,00	1,00	Precisa de Melhorar	Zona Saudável	Zona Saudável	Zona Saudável	Zona Saudável	Precisa de Melhorar	17	36,45	15,89	
5	M	30/11/2005	70	179		50,00	41,00	19,00	215,00	49,00	12,86	3,48		33,00	28,00	1,00	1,00	Zona Saudável	Zona Saudável	Zona Saudável	Zona Saudável	Zona Saudável	Precisa de Melhorar	17	44,21	21,85	
6	F	28/12/2006	73	177		19,00	18,00	4,00	130,00	25,00	14,30	4,60		13,00	10,00	1,00	1,00	Precisa de Melhorar	Zona Saudável	Precisa de Melhorar	Zona Saudável	Zona Saudável	Precisa de Melhorar	16	34,39	23,30	
8	F	05/11/2006	59	159		25,00	18,00	7,00	125,00	30,00	14,27	4,08		21,00	21,00	1,00	1,00	Precisa de Melhorar	Zona Saudável	Precisa de Melhorar	Precisa de Melhorar	Zona Saudável	Precisa de Melhorar	16	36,51	23,34	
9	F	23/04/2006	62	168		20,00	18,00	8,00	130,00	31,00	13,07	4,01		14,00	12,00	1,00	1,00	Precisa de Melhorar	Zona Saudável	Zona Saudável	Zona Saudável	Zona Saudável	Precisa de Melhorar	16	34,74	21,97	
10	F	16/06/2007																						15			
11	F	28/10/2006	49	158		26,00	20,00	7,00	173,00	40,00	12	4,00		30,00	35,00	1,00	1,00	Precisa de Melhorar	Zona Saudável	Zona Saudável	Zona Saudável	Zona Saudável	Zona Saudável	16	36,86	19,63	
12	F	14/06/2006	63	160																				16		24,61	
14	M	05/03/2002	130	194		5,00	7,00	1,00	130,00	35,00	15,87	4,80		11,00	17,00	2,00	2,00	Precisa de Melhorar	Precisa de Melhorar	Precisa de Melhorar	Precisa de Melhorar	Precisa de Melhorar	Precisa de Melhorar		24,96	34,54	
15	M	10/12/2004	65	166		54,00	24,00	18,00	221,00	45,00	10,35	3,40		22,00	24,00	1,00	1,00	Zona Saudável	Zona Saudável	Zona Saudável	Zona Saudável	Zona Saudável	Zona Saudável	18	44,50	23,59	
16	M	23/06/2006	72	178		53,00	47,00	20,00		38,00	12,79	3,42		6,00	5,00	1,00	1,00	Zona Saudável	Zona Saudável	Zona Saudável	Zona Saudável	Zona Saudável	Precisa de Melhorar	16	46,39	22,72	

Apêndice XXIV - Notas final 2ºperíodo Projeto

	Português	Inglês	Filosofia	EF	Desenho A	G.D.A	H.C.A
B.A	13	16	14	18	16	17	17
B.W	15	16	16	7	15	8	17
B.B	10	17	10	15	10	11	12
B.R	14	14		16	8	7	16
D.R	15	20	12	9	16	13	14
I.S	15	18	14	10	17	14	15
I.O	13	18	12	11	16	13	14
I.L	15	20	12	15	15	17	17
M.S	17	20	15	18	19	18	19
P.S	8	12	9	9	8	8	10
T.V	13	17	13	17	17	13	14
V.M	14	20	10	14	15	12	13

Apêndice XXV - Resultados Testes FITEscola 3.º período

11	9º Ano de Escolaridade	FITEscola®						
Nº.	Aluno	Apt. Aeróbia	Força Abdominal	Força Superior	Força Inferior	Agilidade	Velocidade	Flexibilidade
1	BA	Zona Saudável	Zona Saudável	Zona Saudável	Zona Saudável	Zona Saudável	Zona Saudável	Zona Saudável
2	BW	Precisa de Melhorar	Zona Saudável	Precisa de Melhorar	Zona Saudável			Zona Saudável
3	BB	Zona Saudável	Zona Saudável	Zona Saudável	Zona Saudável	Zona Saudável	Zona Saudável	Zona Saudável
4	BR	Zona Saudável	Zona Saudável	Zona Saudável	Zona Saudável	Zona Saudável	Zona Saudável	Zona Saudável
5	DR	Precisa de Melhorar	Zona Saudável	Precisa de Melhorar	Precisa de Melhorar	Precisa de Melhorar	Precisa de Melhorar	Zona Saudável
6	IS	Zona Saudável	Zona Saudável	Zona Saudável	Zona Saudável	Zona Saudável	Zona Saudável	Zona Saudável
7	IO	Zona Saudável	Zona Saudável	Zona Saudável	Zona Saudável	Precisa de Melhorar	Zona Saudável	Zona Saudável
8	IL							
9	MS	Zona Saudável	Zona Saudável	Zona Saudável	Zona Saudável	Zona Saudável	Zona Saudável	Zona Saudável
10	MT							
11	PS	Precisa de Melhorar	Precisa de Melhorar	Precisa de Melhorar	Precisa de Melhorar		Precisa de Melhorar	Zona Saudável
12	TV	Zona Saudável	Zona Saudável	Zona Saudável	Zona Saudável	Zona Saudável	Zona Saudável	Zona Saudável
13	VM	Zona Saudável	Zona Saudável	Zona Saudável	Precisa de Melhorar	Precisa de Melhorar	Zona Saudável	Zona Saudável

	Gênero	Idade	Agilidade 4x10 m	Velocidade (s)		Flex Memb Inf Esq	Flex Memb Inf Dir	Ombro Esquerdo	Ombro Direito	Apt. Aeróbia	Força Abdominal	Força Superior	Força Inferior	Flexibilidade	Agilidade	Velocidade	Idade	VO2max..	IMC
Juno:	F/M	Data	(s)	20 m	40 m	(cm)	(cm)	(Sim = 1 / Não = 2)											
2	F	23/06/2005	12,15	3,51		34,00	35,00	1,00	1,00	Zona Saudável	Zona Saudável	Zona Saudável	Zona Saudável	Zona Saudável	Zona Saudável	Zona Saudável	17	39,98	20,20
3	F	23/09/2004				18,00	22,00	1,00	1,00	Precisa de Melhorar	Zona Saudável	Precisa de Melhorar	Zona Saudável	Zona Saudável			18	35,68	19,38
4	M	07/12/2005	10,72	3,42		28,00	28,00	1,00	1,00	Zona Saudável	Zona Saudável	Zona Saudável	Zona Saudável	Zona Saudável	Zona Saudável	Zona Saudável	17	44,21	15,89
5	M	30/11/2005	10,72	3,48		29,00	35,00	1,00	1,00	Zona Saudável	Zona Saudável	Zona Saudável	Zona Saudável	Zona Saudável	Zona Saudável	Zona Saudável	17	48,45	21,85
6	F	28/12/2006	13,20	4,60		13,00	10,00	1,00	1,00	Precisa de Melhorar	Zona Saudável	Precisa de Melhorar	Precisa de Melhorar	Zona Saudável	Precisa de Melhorar	Precisa de Melhorar	16	35,80	23,30
8	F	05/11/2006	12,56	4,08		26,00	21,00	1,00	1,00	Zona Saudável	Zona Saudável	Zona Saudável	Zona Saudável	Zona Saudável	Zona Saudável	Zona Saudável	16	38,98	23,34
9	F	23/04/2006	12,82	4,01		14,00	12,00	1,00	1,00	Zona Saudável	Zona Saudável	Zona Saudável	Zona Saudável	Zona Saudável	Precisa de Melhorar	Zona Saudável	16	39,69	21,97
10	F	16/06/2007															17		
11	F	28/10/2006	11,95	4,00		32,00	35,00	1,00	1,00	Zona Saudável	Zona Saudável	Zona Saudável	Zona Saudável	Zona Saudável	Zona Saudável	Zona Saudável	15	40,81	19,63
12	F	14/06/2006															16		24,61
14	M	05/03/2002		4,80		3,00	6,00	1,00	1,00	Precisa de Melhorar	Precisa de Melhorar	Precisa de Melhorar	Precisa de Melhorar	Zona Saudável		Precisa de Melhorar		26,31	34,54
15	M	10/12/2004	10,35	3,40		22,00	20,00	1,00	1,00	Zona Saudável	Zona Saudável	Zona Saudável	Zona Saudável	Zona Saudável	Zona Saudável	Zona Saudável	18	44,50	23,59
16	M	23/06/2006	12,02	3,42		9,00		1,00	1,00	Zona Saudável	Zona Saudável	Zona Saudável	Precisa de Melhorar	Zona Saudável	Precisa de Melhorar	Zona Saudável	16	46,75	22,72

Apêndice XXVI - Notas final 3ºperíodo Projeto

	Português	Inglês	Filosofia	EF	Desenho A	G.D.A	H.C.A
B.A	14	15	16	18	17	18	18
B.W	15	18	18	8	17	10	19
B.B	11	17	13	16	12	15	12
B.R	14	14		17	10	10	16
D.R	15	20	14	11	17	14	15
I.S	15	18	15	11	17	16	17
I.O	14	18	14	11	16	12	15
I.L	16	20	14	16	15	16	18
M.S	18	20	18	18	19	20	20
P.S	8	13	11	10	9	10	11
T.V	14	18	13	18	17	15	15
V.M	15	20	13	14	15	11	14

Apêndice XXVII - Resultados Testes FITEscola Final 3º período

11	º Ano de Escolaridade	Nível/ Classificação	FITescola®						
Nº.	Aluno		Apt. Aeróbia	Força Abdominal	Força Superior	Força Inferior	Agilidade	Velocidade	Flexibilidade
1	BA	#N/D	Zona Saudável	Zona Saudável	Zona Saudável	Zona Saudável	Zona Saudável	Zona Saudável	Zona Saudável
2	BW	20	Precisa de Melhorar	Zona Saudável	Precisa de Melhorar	Zona Saudável			Zona Saudável
3	BB	3	Zona Saudável	Zona Saudável	Zona Saudável	Zona Saudável	Zona Saudável	Zona Saudável	Zona Saudável
4	BR	16	Zona Saudável	Zona Saudável	Zona Saudável	Zona Saudável	Zona Saudável	Zona Saudável	Zona Saudável
5	DR	15	Precisa de Melhorar	Zona Saudável	Zona Saudável	Zona Saudável	Precisa de Melhorar	Precisa de Melhorar	Zona Saudável
6	IS	3	Zona Saudável	Zona Saudável	Zona Saudável	Zona Saudável	Zona Saudável	Zona Saudável	Zona Saudável
7	IO	#N/D	Zona Saudável	Zona Saudável	Zona Saudável	Zona Saudável	Precisa de Melhorar	Zona Saudável	Zona Saudável
8	IL	6							
9	MS	6	Zona Saudável	Zona Saudável	Zona Saudável	Zona Saudável	Zona Saudável	Zona Saudável	Zona Saudável
10	MT	1							
11	PS	18	Precisa de Melhorar	Zona Saudável	Precisa de Melhorar	Precisa de Melhorar		Precisa de Melhorar	Zona Saudável
12	TV	16	Zona Saudável	Zona Saudável	Zona Saudável	Zona Saudável	Zona Saudável	Zona Saudável	Zona Saudável
13	VM	#N/D	Zona Saudável	Zona Saudável	Zona Saudável	Zona Saudável	Precisa de	Zona Saudável	Zona Saudável

	Gênero	Idade	Peso	Altura	Perímetro Cintura	Vaivém	Abdominais	Flexões de Braços	Impulsão Horizontal	Impulsão Vertical	Agilidade 4x10 m	Velocidade (s)	Flex Memb Inf Esq	Flex Memb Inf Dir	Ombro Esquerdo	Ombro Direito	Apt. Aeróbia	Força Abdominal	Força Superior	Força Inferior	Flexibilidade	Agilidade	Velocidade	Idade	VO2max...	IMC	
luno	F/M	Data	(kg)	(cm)	(cm)	(perc)	(rep)	(rep)	(cm)	(cm)	(s)	20 m	40 m	(cm)	(cm)	(Sim = 1 / Não = 2)											
2	F	23/06/2005	55	165		38,00	24,00	12,00	180,00	30,00	12,15	3,51		34,00	35,00	1,00	1,00	Zona Saudável	Zona Saudável	Zona Saudável	Zona Saudável	Zona Saudável	Zona Saudável	Zona Saudável	17	39,98	20,20
3	F	23/09/2004	58	173		29,00	19,00	3,00	140,00	23,00				18,00	22,00	1,00	1,00	Precisa de Melhorar	Zona Saudável	Precisa de Melhorar	Zona Saudável	Zona Saudável	Zona Saudável	Zona Saudável	18	35,68	19,38
4	M	07/12/2005	47	172		50,00	44,00	18,00	220,00	49,00	10,72	3,42		28,00	28,00	1,00	1,00	Zona Saudável	Zona Saudável	Zona Saudável	Zona Saudável	Zona Saudável	Zona Saudável	Zona Saudável	17	44,21	15,89
5	M	30/11/2005	70	179		62,00	39,00	18,00	217,00	50,00	10,72	3,48		29,00	35,00	1,00	1,00	Zona Saudável	Zona Saudável	Zona Saudável	Zona Saudável	Zona Saudável	Zona Saudável	Zona Saudável	17	48,45	21,85
6	F	28/12/2006	73	177		23,00	27,00	7,00	160,00	23,00	13,20	4,60		13,00	10,00	1,00	1,00	Precisa de Melhorar	Zona Saudável	Zona Saudável	Zona Saudável	Zona Saudável	Precisa de Melhorar	Precisa de Melhorar	16	35,80	23,30
8	F	05/11/2006	59	159		32,00	18,00	7,00	140,00	27,00	12,56	4,08		26,00	21,00	1,00	1,00	Zona Saudável	Zona Saudável	Zona Saudável	Zona Saudável	Zona Saudável	Zona Saudável	Zona Saudável	16	38,98	23,34
9	F	23/04/2006	62	168		34,00	18,00	8,00	130,00	31,00	12,82	4,01		14,00	12,00	1,00	1,00	Zona Saudável	Zona Saudável	Zona Saudável	Zona Saudável	Zona Saudável	Precisa de Melhorar	Zona Saudável	16	39,69	21,97
10	F	16/06/2007																							17		
11	F	28/10/2006	49	158		34,00	28,00	7,00	170,00	40,00	11,95	4,00		32,00	35,00	1,00	1,00	Zona Saudável	Zona Saudável	Zona Saudável	Zona Saudável	Zona Saudável	Zona Saudável	Zona Saudável	15	40,81	19,63
12	F	14/06/2006	63	160																					16		24,61
14	M	05/03/2002	130	194		12,00	30,00	3,00	130,00	28,00		4,80		3,00	6,00	1,00	1,00	Precisa de Melhorar	Zona Saudável	Precisa de Melhorar	Precisa de Melhorar	Zona Saudável		Precisa de Melhorar		26,31	34,54
15	M	10/12/2004	65	166		54,00	30,00	18,00	220,00	55,00	10,35	3,40		22,00	20,00	1,00	1,00	Zona Saudável	Zona Saudável	Zona Saudável	Zona Saudável	Zona Saudável	Zona Saudável	Zona Saudável	18	44,50	23,59
16	M	23/06/2006	72	178		54,00	60,00	22,00	200,00	41,00	12,02	3,42		9,00		1,00	1,00	Zona Saudável	Zona Saudável	Zona Saudável	Zona Saudável	Zona Saudável	Precisa de Melhorar	Zona Saudável	16	46,75	22,72

Apêndice XXVIII - Guião Saída de Campo

Agrupamento de Escolas Nuno Gonçalves

Escola Secundária Dona Luísa de Gusmão

Saída de Campo – “Explora Luísa”

Centro Desportivo Nacional do Jamor

Educação Física



Professores responsáveis:

Professora Vera Nascimento

Professora Estagiária Inês Carreira

Professor Estagiário Rafael Gonçalves

Professor Estagiário Tiago Lacão

Lisboa

2022/2023

Local

A atividade terá lugar no Centro Desportivo Nacional do Jamor (CDNJ), localizado no vale do rio Jamor, na freguesia de Cruz Quebrada-Dafundo, no concelho de Oeiras. Este espaço é considerado um complexo desportivo administrado pelo Instituto Português do Desporto e Juventude e foi inaugurado em 10 de junho de 1944.

O CDNJ está localizado na margem esquerda do Rio Tejo, numa área urbana, mas igualmente bastante arborizada, maioritariamente, sendo considerada uma floresta mediterrânica. Em relação à proteção da natureza, o CDNJ está localizado na Área Metropolitana de Lisboa e embora seja uma área com uma grande variedade de fauna e flora, não é uma área protegida ou uma reserva natural.

O Jamor é conhecido por ser o local onde se realiza a final da Taça de Portugal de futebol, mas também oferece uma grande variedade de atividades desportivas e de exploração da natureza., sendo um dos principais complexos desportivos de Portugal, como por exemplo: Centro de treino (Futebol; Rugby e Atletismo); Centro de Ténis; Centro de Alto Rendimento; Piscinas (Natação); Campo de Golfe; Espaço de Minigolfe; Centro de Tiro com Arco; Lago para Canoagem e Remo; Campo de hóquei, Pista BMX, etc.



Centro Desportivo Nacional do Jamor

38.7165° N, 9.2319° W

38° 42' 43'' N, 9° 14' 50.5'' W

Data: Dia 20 de Abril de 2023

Turmas Presentes: 9º F / 9º H / 11ºD / Desporto Escolar Escola Ativa

Viagem: A viagem até ao CDNJ tem a duração prevista de 50 minutos e será realizada através de transportes públicos. A partida será da Escola Secundária Dona Luísa de Gusmão às 8:00h com chegada prevista ao destino às 8:50h.

Itinerário Ida

1. Seguir a pé em direção ao metro dos Anjos;
2. No metro dos Anjos, seguir pela linha verde em direção/destino ao Cais do Sodré.
Paragens: Anjos/ Intendente/ Martim Moniz/ Rossio/ Baixa-Chiado/Cais do Sodré
3. No metro do Cais do Sodré ir a pé em direção aos comboios;
4. Nos comboios, apanhar o comboio 19643 com direção a cascais e sair na estação da Cruz - Quebrada. Paragens: Cais do Sodré/ Santos/ Alcântara-Mar/ Belém/ Algés/ Cruz-Quebrada;
5. Na estação da Cruz-Quebrada, seguir a pé até ao CDNJ;
6. O regresso à escola está previsto para as 18:00h, com partida do CDNJ às 17:10.

Itinerário Volta

1. Seguir a pé em direção à estação de comboios da Cruz-Quebrada;
2. Na estação da Cruz-Quebrada, apanhar o comboio 19636 com direção/destino a Lisboa-Cais do Sodré; Paragens: Cruz-Quebrada/ Algés/ Belém/ Alcântara-Mar/ Santos/ Cais do Sodré;
3. No cais do Sodré ir a pé em direção ao metro;
4. No metro do Cais do Sodré, seguir pela linha verde com direção a Telheiras e sair na estação dos Anjos. Paragens: Cais do Sodré/Baixa-Chiado/Rossio/Martim Moniz/ Intendente/Anjos;
5. No metro dos Anjos, seguir a pé em direção à escola.

Objetivos

1. Contribuir para a preservação do ambiente, compreendendo a necessidade de conservação da natureza, através da participação numa ação de limpeza de um espaço natural;
2. Demonstrar as aprendizagens adquiridas ao longo do ano nas aulas de EF;

3. Experienciar as diferentes Atividades de Exploração da Natureza;
4. Experienciar matérias alternativas de EF;
5. Contribuir para a valorização da disciplina no meio escolar;
6. Melhorar o relacionamento entre alunos e aluno-professor;
7. Envolver as diretoras de turma na Saída de Campo.

Atividades Propostas

1. Canoagem
2. Tiro com arco
3. Escalada + Rappel
4. Orientação
5. Jogos Tradicionais Portugueses
6. Plogging

Disciplinas Envolvidas

Teresa Dias – Inglês

João Jacinto - Geografia

Horário

	Horário "Explora Luísa"				
Hora	Canoagem	Jogos alternativos	Orientação		
			Jogos Tradicionais (JTP)	Plogging	Escalada + Rappel
7h30	Concentração na ESDLG				
8h00	Saída da ESDLG				
9h00	Chegada ao Centro Nacional Desportivo do Jamor				
9h40	Regras da saída de campo "Explora Luísa" + Explicação dos procedimentos da atividade da Canoagem				
10h00	Grupo 1-4	Grupo 5-8			
11h00	Grupo 5-8	Grupo 1-4			
12h00	Almoço - Livre utilização de materias e estações de JTP				
13h15	Preparação e transição para a atividade de Orientação				
13h30			Orientação		
16h00		Circulação Livre pelas diversas atividades (Tiro com arco, Escalada e JTP)			
17h00	Finalização da Saída de Campo + Saída do Centro Desportivo Nacional do Jamor				
18:00h	Chegada à ESDLG				

Grupos

Grupo 1	Grupo 2
Sheess Faisal 7ªA	Kripesh Adhikari 7ªA
Tomás Vale 11ºD	Madalena Silva 11ºD
Leonor Marques 10ªB	Manuel Ramos 10ªB
Mariana Rosa 9F	Mariana Almeida 9F
Joana Costa 9H	Gustavo Nascimento 9F
Diogo Brandão 9H	Maria Antunes 9H
	Tomás Ferreira 9H
Grupo 3	Grupo 4
Beatriz Alexandre 11ºD	Alexandro Nhantsumbo 11ªB
Iman Oudini 11ºD	Iara da Silva 11ºD

Alícia Simão 9F	Gui Pimentel 9F
Rita Malheiro 9F	Carolina Oliveira 9F
Carolina Guedes 9H	Guilherme Búzio 9H
Cláudia Araújo 9H	Hadassa Ribeiro 9H
Inês Mendes 9ºH	Beatriz Mascate 9H
Grupo 5	Grupo 6
Lara Jerónimo 11ºB	Maria Leonor Campino 11ºE
Breno Ribeiro 11ºD	Bernardo Brito 11ºD
Marlene Marquetti 9F	Yasmin Toledo 9F
Vanessa dos Santos 9F	Dinis Caramelo 9F
Joana Almeida 9H	Madalena Moreira 9H
Yasmin Fernandes 9H	Mafalda Nunes 9H
Grupo 7	Grupo 8
Maria Selas 11ºE	Vasco Mestre 11ºD
Ricardo Menucelli 12E	Diana Galamba 11ºD
Maria Sousa 9H	Daniella Siqueira 10ºB
Ana Sofia Santos 9F	Miguel Pires 9F
Michele Alverdi 9H	Simão Mendonça 9F
Vasco Curado 9H	Santiago Costa 9H
	Pedro Ozkaplan 9H

Distribuição dos Professores pelas atividades

Atividade	Professores
Canoagem	Todos
Tiro com arco	Rafael
Jogo da Malha	Rafael
Corrida de Sacos	Rafael
Escalada + Rapel	Tiago
Orientação	Inês

Alimentação e Hidratação

O grupo de estágio conseguiu adquirir águas e frutas para distribuir por todos os alunos e professores que estarão a participar no dia da saída de campo no Centro Desportivo Nacional do Jamor. No entanto, cada aluno e professor deve ser responsável por levar comida e água, de modo a assegurarem a sua alimentação para este dia. As garrafas/termos que forem levados por cada participante podem ser novamente enchidos no local da atividade, pois estão dispostos vários chafarizes por todo o parque desportivo.

No local, existe também um café onde se pode adquirir produtos alimentares, caso seja necessário.

Canoagem

Objetivos operacionais:

- Conhecer e identificar materiais;
- Cumprir o percurso definido em caiaque, mantendo o equilíbrio, a direção e a coordenação com o parceiro.

Professores responsáveis: Inês, Tiago e Rafael

Descrição da atividade: Antes do início da atividade a equipa do centro de canoagem irá dar instruções sobre a atividade, nomeadamente, os procedimentos de segurança, a colocação dos kayaks dentro de água e a retirada dos mesmos, o uso de coletes salva-vidas e as técnicas básicas de canoagem, de forma a garantir uma experiência segura e agradável. A atividade prática tem a duração de 1 hora e os alunos são livres para explorar a área destinada à prática (lago).



Atividade a decorrer em simultâneo com a canoagem

Durante a realização da atividade de canoagem, irá decorrer também outro tipo de atividade em simultâneo, de modo a ter os alunos em atividade durante o tempo total da tarefa de canoagem (aprox. 1h). Neste sentido, estarão a decorrer jogos tradicionais, no local perto da zona da canoagem (ponto 10 do percurso de orientação).

Aqui, os alunos serão divididos em grupos de 5 e irão dispor-se pelos 5 jogos tradicionais que estarão montados neste local. Os jogos que irão decorrer são:

- Jogo da Corda;
- Jogo do Lenço;
- Jogo da Mosca;

- Jogo da “Cabra-Cega”
- Jogo da “Colher de Pau”

Orientação

Duração: 13:30 – 16:00h (2:30h)

Objetivo operacional: Realizar o percurso de orientação, com cartão de controlo, segundo um mapa, localizando os objetos definidos e próximos das referências, respeitando as regras de segurança e de preservação do ambiente.

Descrição de atividade: O percurso de orientação tem 15 pontos, correspondentes a pontos de registo ou de participação em diversas atividades, tais como: escalada, tiro com arco, jogos tradicionais portugueses e plogging.

Cada grupo fará orientação em estrela, na qual será entregue a cada grupo um mapa com um percurso diferente. Após o grupo chegar ao local marcado no mapa, deve descobrir/realizar a indicação dada pelo professor nesse local ou participar na atividade corresponde ao ponto.

Percurso: O percurso de orientação em estrela terá início no ponto 0. Os alunos assim que realizarem a atividade proposta devem voltar sempre ao ponto 0, de modo a confirmarem que estiverem efetivamente no local pretendido. Só assim poderão prosseguir o percurso.

Mapa de Controlo com os Percursos dos Grupos

Grupos	Percurso														
Grupo 1	11	1	9	10	2	6	5	12	8	7	3	13	15	4	14
Grupo 2	4	14	11	1	9	10	2	6	5	12	8	7	3	13	15
Grupo 3	13	15	4	14	11	1	9	10	2	6	5	12	8	7	3
Grupo 4	7	3	13	15	4	14	11	1	9	10	2	6	5	12	8
Grupo 5	12	8	7	3	13	15	4	14	11	1	9	10	2	6	5
Grupo 6	6	5	12	8	7	3	13	15	4	14	11	1	9	10	2
Grupo 7	10	2	6	5	12	8	7	3	13	15	4	14	11	1	9
Grupo 8	1	9	10	2	6	5	12	8	7	3	13	15	4	14	11

Identificação das balizas do percurso de Orientação

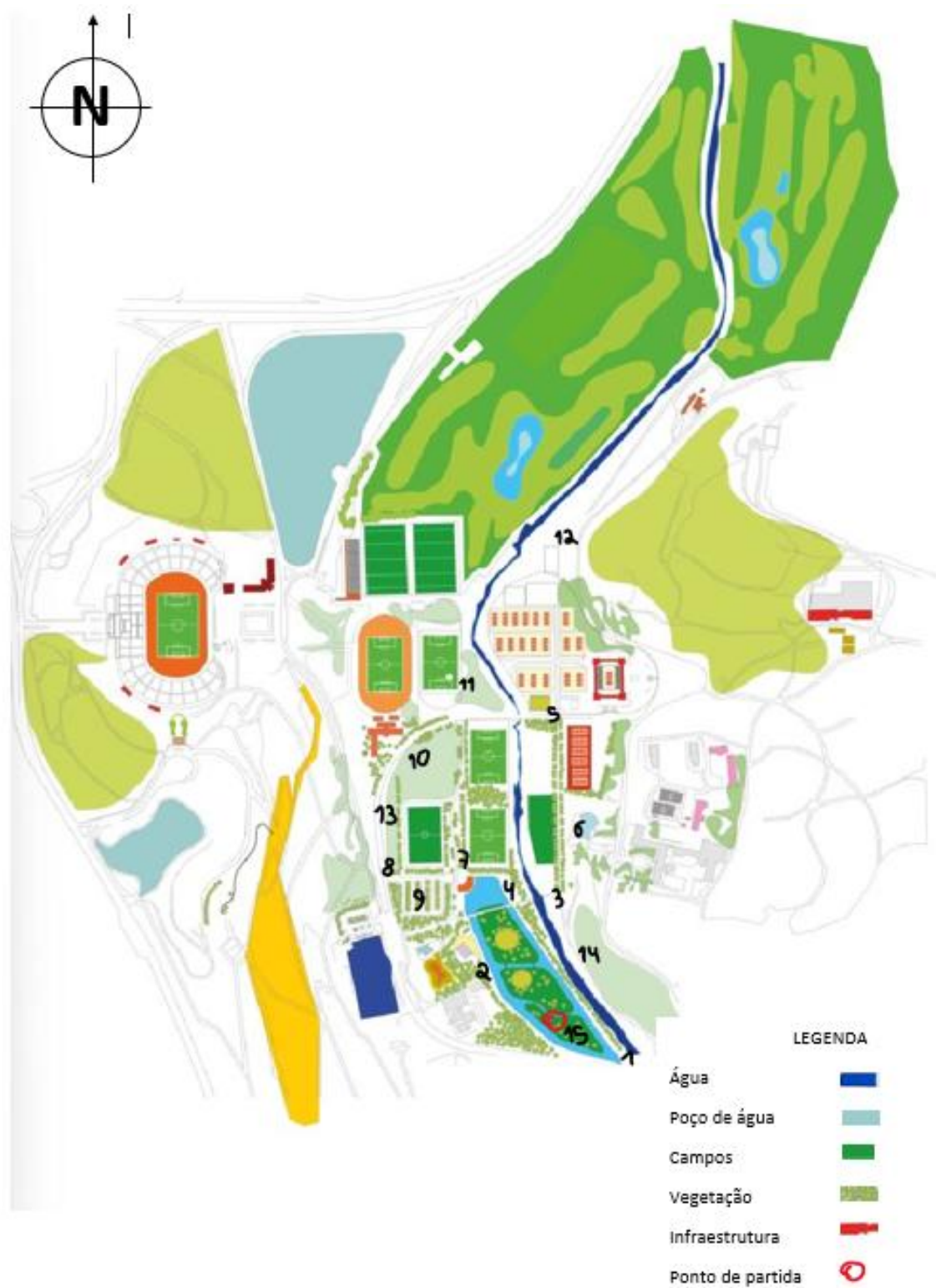
Orientação	
Pontos	"Balizas" e atividades distintas
P0	Ponto de Partida - Parque de Merendas
P1	Questão: Qual é o peixe deste rio? R: Boga Portuguesa
P2	Adivinha: Qual é o macho que tem duas fêmeas? Tira uma foto à solução deste enigma R: Pato
P3	Questão: Quais os insetos mais comuns desta zona? R: Abelha cornuda pequena / mosca abelha parasita /
	Questão: Quais as plantas desta zona? R: Morrião / Verónica polita / Borragem bastarda
P4	Atividade: Hoje em dia utilizamos o telemóvel para tudo, sobretudo para guardar momentos. Pega no teu e Tira uma selfie de grupo com "o ginásio ao ar livre" no fundo da foto.
P5	Questão: Para que ponto cardeal aponta a seta verde? R: Sul
	Questão: Em que ano foi construída a ponte Rio Jamor? R: 1606
P6	Questão: Qual o ano que está no portão da gruta? 1862
P7	Questão: Qual o custo total da obra? R:356,772.73
P8	Questão: Qual a entidade responsável por este espaço? R:IPDJ
P9	Questão: Quantos lugares existem para pessoas com deficiência? R: 4
P10	Atividade: Jogos Tradicionais (Corrida de sacos)
P11	Atividade: Tiro com arco
P12	Atividade: Jogos Tradicionais (Malha)
P13	Atividade: Escalada
P14	Atividade: Registar código - Baliza
P15	Questão: Quais as modalidades que se podem praticar aqui no Centro Desportivo Nacional do Jamor? R:
	Atletismo; Futebol; Ténis; Escalada; Canoagem; Natação; Basquetebol; Hóquei; Tiro com arco; Kayak Polo; Rugby; Golf.
Plogging - durante todo o percurso de Orientação	

Pontuação: Cada baliza vale 5 pontos à exceção da baliza nº15 – cada modalidade identificada vale 1 ponto – e as atividades dos pontos 10;11;12;13 valem 10 pontos.

Bónus: As equipas por quantidade de lixo recolhido terão um bónus extra, mais especificamente: A equipa com mais lixo recolhido ganha 8 pontos, a segunda ganha 7 pontos e assim sucessivamente.

Uma vez que o tempo da prova de orientação é contabilizado, também é dada pontuação consoante a equipa que realizar a prova em menos tempo. O sistema de pontuação é igual ao do Plogging.

Mapa Orientação CDNJ



Cartão de Controlo

Explora Luísa	Nome da Equipa:			Hora Inicio:
	Nome dos Elementos:			Hora Fim:
				Tempo:
11	12	13	14	15
6	7	8	9	10
1	2	3	4	5

Escalada + Rapel

Objetivo operacional:

- Conhecer e utilizar corretamente o equipamento de escalada
- Montar a cadeia de segurança
- Realizar subida apropriando-se da posição mais adequada e utilizar um único membro em cada presa
- Desenvolver a autoestima e a confiança
- Realizar uma descida em segurança, em rapel

Descrição da atividade: Cada grupo terá a oportunidade de experienciar a atividade na parede de escalada do Jamor, juntamente com uma situação de rapel. Neste sentido, o professor responsável pela atividade irá dar uma breve explicação sobre a utilização do material, das técnicas base, e das condições de segurança.

Tiro com arco

Objetivo operacional:

- Conhecer, identificar e utilizar corretamente o equipamento de tiro com arco
- Conhecer e compreender a dominância ocular
- Conseguir atingir o arco, utilizando adequadamente os materiais, adotando uma postura estável e segura.

Descrição da atividade: Cada grupo terá a oportunidade de experienciar a atividade de tiro com arco, neste sentido, o professor responsável pela atividade irá dar uma breve explicação sobre a utilização do material, das técnicas base e das condições de segurança a ter em conta no espaço adequado à atividade. Para praticar o tiro com arco, o aluno terá de estar na área específica para o lançamento e deve mirar o arco, acertando com a flecha, realizando uma pontuação. O aluno participa individualmente, representando o grupo, sendo a sua pontuação adicionada ao grupo – todos os alunos do grupo podem participar. Todos os alunos realizam vários lançamentos.

Jogos Tradicionais Portugueses

Objetivo operacional:

- Desenvolver habilidades motoras básicas: correr; saltar, arremessar
- Promover a socialização entre os alunos incentivando ao trabalho em grupo
- Promover a aprendizagem da história e cultura portuguesa, através da contextualização dos jogos tradicionais e a sua relação com tradições e costumes locais.

Descrição da atividade: Os alunos realizam jogos tradicionais portugueses, mais especificamente, corrida de sacos e o jogo da malha durante a orientação. Em cada espaço designado para as atividades, estarão professores responsáveis que explicarão os jogos, como proceder para realizar a atividade e quais as condições de segurança a ter em conta.

Plogging

Objetivo operacional: Realizar a limpeza do local definido e separar o lixo.

Descrição da atividade: Cada grupo irá receber sacos do lixo e luvas para ajudar na coleta de resíduos durante a atividade. A atividade decorrerá ao mesmo tempo que a atividade de orientação, sendo que os alunos nesse tempo de prática podem sempre recolher o lixo que encontrarem, pois terão sempre um saco do lixo com eles. O professor responsável explicará a rota planeada, incluindo os principais pontos de interesse e onde o lixo costuma ser mais frequentemente encontrado.

Apêndice XXIX - Planeamento 1º etapa DE

Plano 1ª Etapa - Desporto Escolar						
	Modalidade	Escalão	Nº alunos	Nº de aulas	Recursos Temporais	Recursos Espaciais
		Iniciados	20	12	2 Treinos semanais de 50' Segunda-Feira 12h10 - 13h00 Quarta-Feira 12h10-13h00	Exterior 2
	Nº Treino	Data	Espaço		Formas de organização	
Unidade didática Nº1	1	17 Out.	Exterior 2		Aquecimento: Caça bolas; lançamentos na passada e em apoio. Parte Principal: Situações 2x1; Jogo Holandês, jogo formal 3x3	
	2	19 Out.				
	3	21 Out.				
	4	24 Out.				
	5	26 Out.				
	6	31 Out.				
	7	2 Nov.				
	8	7 Nov.				
Unidade didática Nº2	9	9 Nov.	Exterior 2		Aquecimento: Caça Bolas; 1x1 em perseguição Parte Principal: Jogo dos 6; 3x1 com passe e corte Projeto Desporto Escolar: Lançamentos fora do garrafão de diferentes posições	
	10	14 Nov.				
	11	16 Nov.				
	12	21 Nov.				

Apêndice XXX - Planeamento 2º etapa DE

Plano 2ª Etapa - Desporto Escolar					
	Escalão	Nº alunos	Nº de aulas	Recursos Temporais	Recursos Espaciais
Modalidade	Iniciados	20	12	2 Treinos semanais de 50' Segunda-Feira 12h10 - 13h00 Quarta-Feira 12h10-13h00	Exterior 2
Nº Treino	Data	Espaço		Formas de organização	
Unidade didática Nº2	13	23 Nov.	Exterior 2	Aquecimento: Caça Bolas; 1x1 em perseguição Parte Principal: Jogo dos 6; 3x1 com passe e corte Projeto Desporto Escolar: Lançamentos fora do garrafão de diferentes posições	
	14	28 Nov.			
	15	30 Nov.			
	16	5 Dez.			
Unidade didática Nº3	17	7 Dez.	Exterior 2	Aquecimento: Exercício ensaiado 3x0 com passe e corte e reposição Parte Principal: Exercício ensaiado 3x1 com passe e corte e reposição c/ defesa sombra; Jogo dos 6; Jogo 5x5	
	18	12 Dez.			
	19	14 Dez.			
	20	2 Jan.			
	21	4 Jan.			
	22	9 Jan.			
	23	11 Jan.			
	24	16 Jan.			

Apêndice XXXI - Planeamento 3º etapa DE

	Plano 3ª Etapa - Desporto Escolar					
	Modalidade	Escalão	Nº alunos	Nº de aulas	Recursos Temporais	Recursos Espaciais
		Iniciados	20	12	2 Treinos semanais de 50´ Segunda-Feira 12h10 - 13h00 Quarta-Feira 12h10-13h00	Exterior 2
	Nº Treino	Data	Espaço		Formas de organização	
Unidade didática Nº4	25	18/jan	Exterior 2		Aquecimento: Exercício ensaiado 3x0 com passe e corte e reposição Parte Principal: Exercício ensaiado 3x1 com passe e corte e reposição c/ defesa sombra; Jogo dos 6; Jogo 5x5	
	26	23/jan				
	27	25/jan				
	28	30/jan				
	29	01/fev				
	30	06/fev				
	31	08/fev				
	32	13/fev				
Unidade didática Nº5	33	15/fev	Exterior 2		Aquecimento: Projeto desporto escolar - Lançamento fora do garrafão diferentes angulos Parte principal: Exercício ensaiado 3x1 defesa passiva; 3x3 perto do garrafão defesa passiva. Jogo 5x5	
	34	20/fev				
	35	22/fev				
	36	27/fev				
	37	01/mar				
	38	06/mar				
	39	08/mar				
	40	13/mar				
Unidade didática Nº6	41	15/mar	Exterior 2		Aquecimento: Caça Bolas com lançamento na passada; Parte principal: Jogo 3x3 para uma tabela; Jogo Holandês 5x5; Jogo formal 5x5	
	42	20/mar				
	43	22/mar				
	44	27/mar				
	45	29/mar				
	46	03/abr				
	47	05/abr				
	48	10/abr				

Apêndice XXXII - Planeamento 4º etapa DE

Plano 4ª Etapa - Desporto Escolar						
Modalidade	Escalão	Nº alunos	Nº de aulas	Recursos Temporais	Recursos Espaciais	
	Iniciados	18	17	2 Treinos semanais de 50´ Segunda-Feira 12h10 - 13h00 Quarta-Feira 12h10-13h00	Exterior 2	
Nº Treino	Data	Espaço		Formas de organização		
Unidade didática Nº7	25	12/abr	Exterior 2	Aquecimento: Lançamento fora do garrafão de diferentes ângulos. Parte Principal: Exercício ensaiado 3x0 com passe e corte e reposição; Exercício ensaiado 3x1 com passe e corte e reposição c/ defesa sombra (alunos nível PE e E; Jogo dos 6; Jogo 4x4		
	26	17/abr				
	27	19/abr				
	28	24/abr				
	29	26/abr				
	30	01/mai				
	31	03/mai				
Unidade didática Nº8	32	08/mai		Aquecimento: 2 filas, um lança na passada o outro luta no ressalto Parte principal: Exercício ensaiado 3x1 defesa passiva; 3x3 perto do garrafão (Alunos nível PE e E) . Situações em vagas 3x2. Jogo 4x4x4 holandês		
	33	10/mai				
	34	15/mai				
	35	17/mai				
	36	22/mai				
	37	24/mai				
	38	29/mai				
	39	31/mai				
	40	05/jun				

Apêndice XXXIII - Entrevistas Seminário

Questões entrevistas seminário

Professores	Qual a sua opinião sobre o trabalho em turmas contíguas?	Quais as vantagens que este trabalho pode ter para os alunos?	considera que o trabalho colaborativo dos professores tem impacto nas aprendizagens dos alunos	Considera que desta maneira, é mais fácil aferir os níveis dos alunos?
VN	Concordo com este trabalho e considero que devemos utilizar esta terminologia mais vezes	Há mais alunos e no caso específico da tua turma, dá mais contextualização aos jogos	Para fazer este trabalho é necessário planeamento em conjunto e assim, trabalharmos com mais ênfase as matérias que precisam	Há mais facilidade pois temos dois professores e conseguimos debater a nossa observação
SO	Gosto deste trabalho pois permitia que cada professor, naquilo que está mais à vontade, coordena-se essa estação enquanto o outro, no mesmo sentido faria o mesmo	A especialização dos professores pode dar mais critério aos exercícios, tornando-os mais ricos. A formação de grupos com outros alunos traz também novos desafios	O planeamento deve ser focado principalmente na aprendizagem dos alunos, só depois no grupo em si. O planeamento em conjunto trará benefícios aos alunos pois obtemos novas cooperações e grupos adequados aos níveis	A aferição de níveis, neste contexto torna-se mais fácil pois estão 2 professores a averiguar, podendo haver discussão sobre o nível atribuído.
SG	Considero que seja importante, pois há mais motivação e foco	O planeamento deve ter em conta as necessidades dos alunos, e distribuir as estações de acordo com as especialidades dos professores	O planeamento em conjunto dará resposta as necessidades dos alunos, e assim melhoramos a intervenção pedagógica nas aulas	Sim, com 2 professores, temos alguém com quem debater, logo, conseguimos averiguar de forma mais coerente os
JG	Novos alunos traz mais motivação, pois são colegas novos que estão lá para ajudar no processo de ensino aprendizagem	Com mais alunos pode haver maiores níveis de competição, entrega e foco na tarefa. O facto de serem colegas novos, todos quererão mostrar que são capazes de fazer as coisas e úteis para a	A formação de grupos entre turmas promove uma maior facilidade de construir grupos adequados, pois existem mais alunos. Assim, podemos agrupá-los em grupos heterogêneos, para melhor aprendizagem	A aferição de níveis torna-se mais fácil pois existem 2 professores na aula, na qual a discussão e o trabalho colaborativo pode ser um indicador facilitador da aferição de níveis.

Anexo XXXIV - Panfleto Seminário

SEMINÁRIO TRABALHO EM TURMAS CONTÍGUAS



O QUE SÃO TURMAS CONTÍGUAS?

As turmas contíguas, segundo Formosinho (2012), são turmas que partilham um número substancial de professores (um núcleo duro), um horário semelhante e têm o mesmo Conselho de Turma(s), podendo igualmente ter o mesmo Director de Turma. No caso prático, em Educação Física, são turmas que estão a ter aula no mesmo tempo letivo.



Porquê este tema?

- Número reduzido de alunos na turma;
- Possibilidade de estudar novas rotações de espaço, pois não se garante continuidade da aprendizagem;
- Importância do trabalho colaborativo;
- Utilizar outros alunos para ajudar no processo ensino aprendizagem.

Organização escolar

- As turmas são agrupadas, maioritariamente de forma fechada (Formosinho e Machado, 2012).
- Professores atuam nas turmas a título individual;



Organização em Turmas contíguas

- Os alunos continuam a ser agrupados em turmas;
- Há partilha de espaços, com turmas que estejam a ter aula ao mesmo tempo letivo;
- Formação de grupos mais adequada ao nível de ensino dos alunos;

Qual o contributo que tem para a aprendizagem?

- Aprendizagem em contextos colaborativos (Caldeira, 2001);
- Aumento das variabilidade das interações aluno-aluno e professor-aluno (Damiani, 2008)
- Adequação das tarefas ao nível de ensino daquele grupo de alunos (Mason & Weller, 2000)



Anexos

Anexo 1 – Exterior 1



Anexo 2 – Exterior 2



Anexo 3 – Horário 11.º D



Agrupamento de Escolas Nuno Gonçalves

2022/23 - Ensino Secundário

HORÁRIO LETIVO

11º - D

Horas	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
08:20 - 09:10	PORT B.312	E.FIS B.GIN	PORT B.312	G.D.A B.308	H.C.A. B.312
09:10 - 10:00	PORT B.312	ING B.312	PORT B.312	G.D.A B.308	H.C.A. B.312
10:15 - 11:05	ING B.312	H.C.A. B.312	G.D.A B.308	ING B.312	DES. A B.203
11:05 - 11:55	E.FIS B.GIN	H.C.A. B.312	G.D.A B.308	E.FIS B.GIN	DES. A B.203
12:10 - 13:00	DES. A B.203		Filo. B.312	PORT B.312	
13:00 - 13:30					
13:30 - 14:20		G.D.A B.308			Filo. B.312
14:20 - 15:10		G.D.A B.308		RADT B.312	Filo. B.312
15:25 - 16:15		DES. A B.205		H.C.A. B.312	
16:15 - 17:05		DES. A B.205		H.C.A. B.312	

Anexo 4 – Protocolo de Avaliação

Matéria		Nível	Aspectos comuns não técnico-táticos	Aspectos comuns técnico-táticos (Exceção voleibol)	Critérios de avaliação (Diferenças)	Indicadores de observação	Situação de avaliação	
Atividades Desportivas Coletivas	Jogos Desportivos Coletivos	Andebol	Cooperação; Respeito pelas decisões de arbitragem e não colocar em causa a integridade física do colega; Conhecimento das regras	Defesa	Reconhece-se como defesa entre o adversário e o "alvo"	Pega e armação do braço	Muitos golos na sequência de remates em salto não protagonizados; Progressão no campo	5x5 (4+1x1+1) Campo reduzido 25'x1m Área - 5m Bolta - 180m h Bola alívio nº0
		Basquetebol		Sem bola	Desmarcação à distância de passe	Aspectos comuns mas sem a existência de pressão	Muitos pontos na sequência de lançamentos na passada não protagonizados; Progressão no campo	3x3 Campo reduzido 15'x12m Duas tabelas Bola nº5
		Futebol					Ataque	Recepção e enquadramento com o "alvo"; Passar a bola a um colega livre; Progressão de bola; Se está perto do alvo finaliza;
		Voleibol		Com bola				
	Jogos Desportivos Individuais	Ténis de mesa	Cooperação; Respeito pelas decisões de arbitragem e não colocar em causa a integridade física do colega; Conhecimento das regras	Prega Clássica; Serviço Simples; Posiciona-se corretamente e regressa à posição inicial após cada batimento Escuta batimentos de direita e revés Inicia o jogo deixando a bola cair na mesa para bater de seguida, fácil, para a devolução do companheiro; Devolve a bola à esquerda e à direita colocando-a ao alcance do companheiro		Prega Correta Bola muito tempo em jogo com trajetórias baixas Batimentos de direita e revés	1-1 observação cooperante - Jogo de cooperação	
		Badminton		Prega correta Serviço simples Posiciona-se corretamente e volta à posição base após cada batimento Devolve o volante (Clear e lob) ao alcance do companheiro Escuta batimentos de direita e esquerda (Clear e lob)		Prega correta Volante muito tempo no ar Batimentos de direita e esquerda Clear e lob	1+1 distâncias de 6m, com serviço "cooperante"	
		Ginástica Solo		Cambiata à frente no colchão terminando a pé juntos(2p); Cambiata à frente num plano inclinado terminando com as pernas afastadas e em extensão(3p); Cambiata à retaguarda com saída com as pernas afastadas e em extensão(2p); Cambiata à retaguarda com saída com os pés juntos(3p); Subida para pino(1) apoiando as mãos no colchão e os pés num plano vertical(1), terminando em cambalhota à frente(3p); Rota com o apoio alternado das mãos com recepção equilibrada(3p); Posições de flexibilidade variadas(2p).		Realiza a sequência com fluidez e equilíbrio, sem grandes erros técnicos; Domina a maioria dos critérios de êxito de realização das habilidades gimnásticas	Sequência gimnástica, cumpre 1 com total de 12 pontos. Cumpre 1 com total de 6 pontos	
	Jogos Desportivos Individuais	Ginástica Aeróbica	Cooperação; Respeito pelas decisões de arbitragem e não colocar em causa a integridade física do colega; Conhecimento das regras	A pares: Pirueta facial sobre o base (1p); Pino entre as costas do base (2p); Cambalhota à frente a dois (1ank). Movimento harmonioso e controlado (3p) A Tríos: Pirueta dorsal sobre 2 bases em posição de dedão dorsal em posição (2p); Equilíbrio de pé nas costas de 2 bases fit a fit em afundo (1 dos joelhos em contacto) (1p); Pino nas costas de 2 bases, fit a fit de joelhos sentados sobre os pés (3p); Voo partindo de prancha facial (plow) em pega de cotovelos (2p); Ligações com música e coreografia (3p)		Monta e desmonta a figura a 3seg; Coreografia criativa de 15seg; Define e aguenta a figura durante 30seg; Realiza as pegas corretamente; Escuta as figuras;	En coreografia com música, o aluno combina, utilizando diversos direções e saltos, saltos, piroetas, rolos, movimentos, equilíbrio e outros desafios. Cumpre 1 com total de 14 p. N+ com um total de 1p	
		Ginástica de aparelhos		Bloque: Salto de elo, com os membros inferiores estendidos(1p); Salto entre mãos(2p) Pino (longitudinal): Cambalhota à frente, mantendo os membros inferiores estendidos(1p); Mini-trampolim: Salto em extensão (Vela) (1p); Salto com 1/2 pirueta vertical (quer para a direita, quer para a esquerda)(2p); Barra fixa: Filamento à frente, partindo de apoio ventral, sem interrupção do movimento e com saída controlada(2p); Balanços laterais, com os membros inferiores em extensão, progredido lateralmente na barra(1p); Balanço atrás e à frente, realizando constantemente os movimentos de fecho e abertura(1p); Cambiada em suspensão à frente(2p); balanço e saída equilibrada à retaguarda(1p); Trave: Em marcha, à frente e atrás, olhando em frente, mantendo o tronco na vertical e corpo alinhado(1p); Na meia-volta com balanço rotação na ponta do pé, balanço o membro inferior livre e rodar a cabeça(2p); Salto a pé juntos realiza a impulsão simultânea das pernas puxando os joelhos ao peito(2p)		chamada com os pés juntos no trampolim; Realiza a recepção ao solo em condições de equilíbrio e adota a posição de sentido; Define a figura durante a fase aérea; Domina a maioria dos critérios de êxito de realização dos saltos Barra fixa: Realiza os movimentos integrados numa sequência de forma contínua e controlada. Trave: Executa a sequência combinando os elementos sem interrupção e sem grandes desequilíbrios (ou quedas); Olhar dirigido em frente.	Em percurso Individual: Bloque/Pino: Cumpre 1 com total de 3 pontos. Mini-trampolim: Cumpre 1 com total de 3 pontos. Barra fixa: Cumpre 1 com total de 6 pontos. Trave: Cumpre 1 com total de 4 pontos.	
		Atletismo		Velocidade: Mantém uma elevada frequência de movimentos, termina sem desaceleração nítida. Estafetas: Recebe o testemunho, na zona de transmissão, com controle visual e em movimento, entregando-o com segurança e sem acentuada desaceleração; Não há paragens ou grande diminuição de velocidade. Obstáculos: Flui na transposição dos obstáculos. Lançamentos da bola: Lança a bola, com o braço flexionado e o cotovelo mais alto que o ombro (na direção do lançamento). Lançamento do peso: O peso fica apoiado na parte superior dos metacarpos e nos dedos, junto ao pescoço; Flexão da perna do lado do peso e inclinação do tronco sobre essa perna. Empurra o peso para a frente e para cima; Estensão da perna e braço do lançamento e avanço da cabeça; Cotovelo elevado e alinhado em relação ao tronco. Salto em comprimento: Acelera progressivamente a corrida para apoio ativo e extensão completa da perna de impulsão; Eleva energicamente a coxa da perna livre projectando-a para a frente, mantendo-a em elevação durante o voo (Conservando a perna de impulsão atrás); Realiza a queda a pé juntos na caixa de saltos ou com a cabeça no colchão; Estabelece uma fase de voo; Encadeia a corrida de balanço com a chamada. Salto em altura: Apoio ativo e extensão completa da perna de impulsão; Elevação energética e simultânea dos braços e da perna de balanço; Transposição da barreira com pernas em extensão; Recepção em equilíbrio no colchão de quedas ou caixa de saltos; Encadeia a corrida de balanço com a chamada.		Corrida: Efectua uma corrida de velocidade (40m), com partida de pé; Efectua uma corrida de velocidade de 100m; Realiza uma corrida (curta distância), transpondo pequenos obstáculos (separados entre si a distâncias variadas). Lançamentos: Lança a bola (tipo hóquei ou ténis) dando três passadas de balanço em aceleração progressiva; Lança de lado e sem balanço, o peso de 20kg. Saltos: Salta em comprimento com a técnica de voo na passada, com corrida de balanço (8 a 10 passadas) e impulsão numa zona de chamada; Salta em altura com técnica de tesoura, com 4 a 6 passadas de balanço.		
	Atividades Desportivas Individuais	Patinagem	Cooperação; Respeito pelas decisões de arbitragem e não colocar em causa a integridade física do colega; Conhecimento das regras	Arranque para a frente, para a esquerda e para a direita(1p); Deslize sobre um apoio(3p); Desliza para trás com os patins paralelos(2p); Deslize de costas(2p); Curvas com os pés paralelos(3p); Olhos à frente(2p); Olhos para trás(3p); Travagem em T(3p); Meia-Volta(3p)		Coordenação global e fluidez de movimentos Percurso executado sem grandes desequilíbrios ou quedas; Pernas felicitadas; Tronco ligeiramente inclinado à frente	Em percurso individual cumpre 1 com total de 17 pontos	
Danças Sociais		Cada dança com notação		Entra na dança no tempo certo da música e com o apoio correto; Realiza a dança no tempo da música; Tem uma postura natural; Mantém o alinhamento espacial exigido pela dança. Observam-se os princípios básicos de condução: Realiza os passos exigidos correspondentes a cada dança: Merengue (No lugar, progredido; laterais; cruzados; à frente e atrás; voltas); Foxtrot Social (Progressivos, de espera, canto); Valsa lenta (Closed changes para progredir à frente e atrás; virar para fazer canto). Respeita a estrutura rítmica da dança	Dança com ambiente musical e em pares a Rumba Quadrada, o Foxtrot Social e a Valsa Lenta e o Merengue em Line Dance. Máximo de 6 pares Deve haver 1 troca de par (nas danças a pares)			
Exploração da Natureza	Orientação	Identifica no percurso a simbologia básica inscrita na carta; Orienta o mapa corretamente, segundo os pontos cardeais e/ou outros pontos de referência, utilizando a bússola como meio auxiliar; Identifica, de acordo com os pontos de referência, a sua localização no espaço envolvente no mapa; Identifica, após orientação do mapa, a melhor opção de percurso para atingir os pontos de passagem e utiliza-a para cumprir o percurso mais rapidamente possível.		Preenche corretamente o cartão de controlo; Controla o esforço para resistir à fadiga.	Realiza um percurso simples, a par, num espaço apropriado (mata, parque, etc), seguindo um mapa simples (croqui ou planta).			
	Escalada	Mantém os três pontos de apoio; Afasta lateralmente os pontos de apoio; Procura uma posição vertical e/ou de afastamento da parede de escalada; Mantém a cabeça junto aos espaldares.		Realiza o percurso sem grandes paragens e desequilíbrios	Realiza um percurso em sistema "Boulder" (Espaldar). Realiza subida de 2/3 da parede de escalada em "top rope".			
Jogos Tradicionais e Populares	Jogo do Pau	Realiza as pancadas, portoadas, enovelada, redonda, de alto abaixo e enfiada com correção, fluidez e equilíbrio; Conhece o jogo do Norte e executa o "Varimento de cima" e "sacudi ao lado"; Realiza as passadas alta e baixa; Coloca as mãos na "guarda" o mais perto do corpo possível; Desloca-se "crescendo" ou recuando, conforme execute uma pancada ou uma parada.		Mantém a posição base com pernas ligeiramente flexidas e centro de gravidade baixo; Utiliza pega da vara correta sem procurar a pancada do companheiro	Combate 1st (2 minutos)			

Anexo 5 - Roulement

EDUCAÇÃO FÍSICA - Escola Secundária D. Luísa de Gusmão																	
ROTAÇÃO DOS ESPAÇOS DE EDUCAÇÃO FÍSICA 2022-2023																	
	2ª FEIRA			3ª FEIRA			4ª FEIRA			5ª FEIRA			6ª FEIRA				
R1	GIN	Ext1	Ext2	GIN	Ext1	Ext2	GIN	Ext1	Ext2	GIN	Ext1	Ext2	GIN	Ext1	Ext2		
R2	Ext1	Ext2	GIN	Ext1	Ext2	GIN	Ext1	Ext2	GIN	Ext1	Ext2	GIN	Ext1	Ext2	GIN		
R3	Ext2	GIN	Ext1	Ext2	GIN	Ext1	Ext2	GIN	Ext1	Ext2	GIN	Ext1	Ext2	GIN	Ext1		
08:20	0	8°C			7ºB		11ºD			12ºA	7ºB	11ºE	10ºE	10ºA	7ºD	9ºH	
09:10	1	12°C	10ºC	9ºB	11ºA	7ºD	9ºF	12°C		9ºH	11ºA	10ºF	12ºA	7ºA	11ºB	9ºE	
10:15	11:05		10ºD	9ºH	12ºE	10ºD	12ºB	12ºD		11ºC	8ºC	10ºD	9ºG	7ºC	10ºB	12ºB	
11:05	1	10ºA	9ºC	11ºD	7ºA	10ºB		7ºA	9ºA	9ºF	12ºD	10ºA	11ºD	11ºA	10ºC	9ºG	
12:10	1	12ºD	11ºC	12ºB	7ºC	11ºE	12ºA				12ºE	10ºB	12ºC	12ºE	10ºF	11ºC	
13:30	14:20						Articulação Curricular			8ºA							
14:20	1	8ºA		9ºE		11ºB							9ºD	9ºB	9ºC	9ºF	
15:25	1	8ºB		9ºG	8ºA	10ºF		8ºB	11ºB	10ºE	7ºC	7ºD	9ºE	7ºB	11ºE	9ºA	
16:15	17:05			10ºE			9ºB	8ºC	10ºC		8ºB						
17:20	18:10			9ºD			9ºA		9ºC	9ºD							
18:20	19:10			18			18			15			21			21	
		Sandra Oliveira				Vera Nascimento				Ricardo Malcata				Ricardo Santos			
		(10ºB, F; 11ºB, E)			4	(9ºF, H; 11ºD; 12ºA, B)			5	(7ºA,C; 11ºA; 12ºE)			4	(7ºB, D; 9ºC; 10ºC, D)			5
		Ana Laranjeiro				Sabrina Gonçalves				José Pedro Godinho				Carla Pereira			
		(9ºA, B; 11ºC)			3	(9ºD, E, G; 10ºA, E)			5	(8ºA, B,C; 12ºC; D)			5	(-)			
Exterior 1: Campo futebol/Parede escalada/Campo voleibol																	
Exterior 2: Campo basquetebol/Campos voleibol																	

Anexo 6 a) - Proposta de protocolo de avaliação da aluna com atestado médico



AGRUPAMENTO DE ESCOLAS NUNO GONÇALVES
Ano letivo 2022/2023



EDUCACÃO FÍSICA

PLANO DESENVOLVIMENTO ATIVIDADES

AUNOS ATESTADO MÉDICO

Conteúdos curriculares;

- Área das atividades físicas (65%)

- Seguindo o regime de opções, respeitando o ecletismo inerentes a esta proposta curricular, o aluno deve identificar e interpretar, de uma perspetiva teórica, os conteúdos abordados em contexto de aula, sobre as matérias que selecionou do currículo, tais como;
- JDC – Futebol; Basquetebol, Andebol e Voleibol;
- Ginástica de solo, aparelhos ou acrobática
- Danças Sociais;
- Raquetas – Badminton ou ténis de mesa
- Orientação/Escalada
- Atletismo

Objetivos

Dentro desta área da EF, pretende-se que os alunos nesta situação adquiram;

- Selecionar informação pertinente que permita analisar e interpretar atividades físicas, utilizando os conhecimentos sobre técnica, organização e participação, ética desportiva, entre outras;
- Analisar situações, identificando os seus elementos ou dados;
- Desenvolver tarefas associadas à compreensão e à mobilização dos conhecimentos estabelecendo relações intra e interdisciplinares;
- Utilizar conhecimento para participar de forma adequada e resolver problemas em contextos diferenciados.
- Analisar e interpretar a realização das atividades físicas selecionadas, aplicando os conhecimentos teóricos sobre técnica, organização e participação e a ética desportiva;

Trabalho em aula

Os alunos que se encontram nesta situação de avaliação, irão desenvolver trabalhos durante o período de aula, através de fichas, pequenos trabalhos de pesquisa sendo, neste caso permitido o uso do telemóvel para a concretização do mesmo, tais como o , conhecimento das regras das modalidades, importância da AF para um estilo de vida saudável e necessidade do combate a doenças cardiovasculares provocadas pela falta de exercício físico e sedentarismo, através de tabelas de registo, registar/interpretar os critérios e indicadores de avaliação solicitados pelo professor para uma determinada tarefa a ser realizada.

Será pedido também aos alunos que preparem um planeamento para ensinar uma determinada técnica numa modalidade à escolha (apenas a parte teórica) para que possa ser lecionado, em caso de necessidade de aumento da nota nesta área para os alunos.

Anexo 6 b) - Proposta de protocolo de avaliação da aluna com atestado médico



AGRUPAMENTO DE ESCOLAS NUNO GONÇALVES
Ano letivo 2022/2023



- Área da Aptidão Física (15%)

1- Com base na exploração da plataforma FITescola, tendo em conta os recursos, o aluno deve selecionar em cada área e para cada uma das entradas (Destaques; Folha de facto; Documentos e Vídeos) a peça documental que colhe a sua preferência.

2- Preparar uma apresentação para os colegas da turma sobre a peça documental escolhida.

1.	Aptidão Física	Comportamento Sedentário	Hidratação	Nutrição
DESTAQUES				
FOLHA DE FACTO				
DOCUMENTOS				
VIDEO				

	Atividade Física	Desporto	Saúde e Bem-estar
DESTAQUES			
FOLHA DE FACTO			
DOCUMENTOS			
VIDEO			

Anexo 6 c) - Proposta de protocolo de avaliação da aluna com atestado médico



AGRUPAMENTO DE ESCOLAS NUNO GONÇALVES **Ano letivo 2022/2023**



- Área dos Conhecimentos (10%)

Conhecer os métodos e meios de treino mais adequados ao desenvolvimento ou manutenção das diversas capacidades motoras. Conhecer e interpretar os fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas utilizando esse conhecimento de modo a garantir a realização de atividade física em segurança, nomeadamente:

- Dopagem e riscos de vida e/ou saúde;
- Doenças e lesões;
- C. Condições materiais, de equipamentos e de orientação do treino

De modo a realizar esta tarefa relacionada com a área dos conhecimentos, os alunos devem procurar em revistas, notícias, jornais, artigos e livros, informação referente a 1 dos temas que pretenda abordar.

O trabalho em si será uma reflexão crítica sobre o tema, considerando a sua opinião, fundamentada com a informação que retirou da bibliografia consultada, não excedendo as 500 palavras. Este trabalho tem como objetivo sensibilizar os alunos para a diversas temáticas da área dos conhecimentos, colocando-os a par do paradigma que se vive atualmente, face a estes temas. O trabalho deve conter uma breve introdução (explicitação do tema e objetivos do trabalho), uma parte principal (onde se integra a pesquisa, reflexão crítica, resultados encontrados) e uma parte final (englobando uma discussão do tema e a conclusão, na qual deve estar presente o que este trabalho contribuiu para a aprendizagem e qual a sua posição relativa ao tema, tanto no início como após a consulta de informação)

Atitudes e valores (10%)

- Ser assídua.
- Ser pontual.
- Colaborar com a professora.
- Cooperar com os colegas.
- Cumprir os prazos de entrega dos trabalhos

Datas de entrega

Área das atividades Físicas – 5 de dezembro

Área da Aptidão Física – 30 de novembro

Área dos Conhecimentos – 2 de dezembro

Anexo 7 - Estratégias para resolução das problemáticas

Matéria	Nível	Alunos	Objetivos	Situações	Prioridades		Bibliografia
					Crterios de êxit	Grupos de trabalho	
Andebol	I	3,6,8	Receção e enquadramento com a baliza	Situações em vagas de sup.ofensiva 2x1	A cada 7receções, 4 são enquadadas;	Grupo 1 - 2, 3, 4, 8, 11, 16 Grupo 2 - 5, 6, 9, 12, 14, 15	
	I	3,6,8,9	Remate em salto com pega e armação do braço	jogo de pegas; situaões sup.ofensiva 2x1; jogo do mata	A cada 5 tentativas; ganha a bola 3x; em 5 remates faz 3 em		
	I	3,6,8,9	Posiciona-se como defesa entre a bola e o alvo	Bola ao fundo 6x6; situaões de sup.ofensiva 2x1 (como defesa)	No jogo bola ao fundo, em 6 ataques da equipa adversária, está entre a bola e o alvo 4x;		
Voleibol	P E	2,9	Receção em manchete	Jogo cooperação 2x2; Jogos de serviço 1-1 Situaões a pares	Em cada 5 serviços consegue realizar 3 com sucesso; Em cada 5 receções, consegue receber em manchete para o	Grupo 1 - 2,9, 11, 12, 15,16	da Silva, J. M. G. (1994). Para uma Teoria dos Jogos Desportivos Colectivos: In O Ensino dos Jogos Desportivos. 11-25. A. Graça & J. Oliveira. CEJDFCDEF. UP. Porto. da Silva, J. M. G. (1998). O ensino dos jogos desportivos colectivos. Perspectivas e tendências. Movimento, 4(8) 19-27. de Oliveira Castro, H., Laporta, L., Lima, R., Clemente, F., Afonso, J., Aguiar, S., ... & Costa, G. D. C. T. (2021). Small-sided games in volleyball: A systematic review of the state of the art. Biology of Sport, 39(4). Clemente, F., & Sarmento, H. (2021). Combining small-sided soccer games and running-based methods: A systematic review. Biology of Sport, 38(4), 617-627. Henriques, J. J. C. (2012). A avaliação autêntica em Educação Física: o problema dos jogos desportivos colectivos.
	I	9	Toque de dedos		A cada 5 passes, realiza 3 em toques de dedos		
Basquetebol	P I	3,6,8	Recebe e enquadra com o cesto; passa e corta ao cesto	Situação em vagas superioridade numérica 2x1 Mono corfebol 3x3 s/drible	Em cada 5 receções, 3 são enquadadas. De 5 passes feitos, em 3, realiza desmarcação.	Grupo 1 - 3,4,5,6,8,14	
	I	3,5,6,8,14	Lançamento na passada; luta pelo ressalto	Situação em vagas superioridade numérica 2x1 Jogo dos "6";	Em 6 lançamentos sem oposição, 4 são em passada; Após 6 lançamentos, luta pelo ressalto em 4		
Danças sociais	—	3, 4, 9, 12, 15, 16	Realiza os passos de acordo com o ritmo, tempo e contagem correta, sozinho e a pares da rumba quadrada e foxtrot	Rapazes num lado raparigas noutro, frente a frente. Iniciação pelo passo básico. Realiza individualmente o passo pretendido e depois junta a pares. Depois de conseguir a pares smúsica, passa para pares cmúsica	Plumba quadrada - em 7 tentativas do passo progressivo, o aluno consegue realizar 4x; Em 8 tentativas da volta e contravolta, o aluno consegue realizar 4x;	Grupo 1 - 2, 6, 11, 12, 15, 16 Grupo 2 - 3, 4, 5, 8, 9, 14	
Ginástica Aparelhos	P E	4,5,12	Salto engrupado, Salto encarpado no mini trampolim	Em cima do pinto, salta, fazendo a figura para um colchão; Em cima do mini, com 2 ou 3 saltitares faz a figura; chamada e figura; corrida, chamada, fase de voo, figura, recepção.	Em 9 saltos de cada, o aluno consegue realizar 6 com sucesso	Grupo de trabalho - 4,5,12	
	I	12	Salto entre mãos no boque	Saltos de coelho no chão, Em cima do plinto, realizar a parte descendente do salto; Em cima do reuther, salta para o boque, ficando de pé. Realiza o salto completo	Em 7 saltos, atinge sucesso se realizar 4		
Ginástica de solo	I	11	Subida para pino no espaldar; Subida para pino com saída, com auxílio do reuther para a cambalhota; Saída em cambalhota;	Subida para pino no espaldar; Subida para pino com saída, com auxílio do reuther para a cambalhota; Saída em cambalhota;	Em 6 tentativas, a aluna consegue sair em cambalhota 4x	11	Reguli, Z., Senkgr, J., & Vit, M. (2015). Questioning the Concept of General Falling Techniques (GFT). Health and Martial Arts in Interdisciplinary Approach, 63-67. Hobson, A., & Russel, K. (2002). Epidemiological study of injuries in club-level Rhythmic Gymnastics. Unpublished thesis, University of Saskatchewan.
			Realizar a sequência de Nível I	Juntar todos os elementos, com fluidez	Em 5 sequencias, a aluna consegue realizar 3		
Atletismo	P I	9	Transposição da corrida de balanço para chamada na técnica de tesoura	Corrida com contagem dos passos (5 a 7); Corrida com marcação de zona de chamada; Salto completo	A aluna atinge sucesso se em 8 saltos, realizar 6 com corrida, chamada e	2,3,15,16	
	P E	2,15,16	Técnica Fosbury fop - receção no colchão	Em cima do colchão, deixa-se cair de costas; à frente do colchão, aplica o movimento para cair de costas; faz a chamada com 2 ou 3 passos de balanço e realiza o salto - salto	Em 7 saltos, os alunos fazem 4 técnicas fosbury fop completas		

Rafael Gonçalo Campos Gonçalves, Relatório de Estágio realizado na Escola Secundária Dona Luísa de Gusmão

Ténis de mesa	P I	5,8,11	Manutenção da bola em jogo	Jogo de serviço 1-1 cooperante; Jogo de serviço com devolução do colega; jogo cooperante com 3 transposições de campo; jogo com 6 transposições de campo; Jogo	Em 5/6 tentativas, o aluno consegue transpor a bola 3x; Em 9 tentativas, o aluno consegue transpor a bola 6x; num jogo	Grupos de trabalho: 5 e 15; 6 e 11; 8 e 14; 16 e 9	Azevedo, R. F., Carvalho, M. L., & Correia, A. L. (2017). Possíveis estratégias didáticas para a operacionalização do ténis de mesa nas aulas de educação física. Seminário internacional desporto e ciência 2017, 146-159.
	I	5,8,9,11	Batimentos de esquerda	Jogo de batimentos de esquerda; Serviço cooperante para o colega bater de esquerda	Em 6 tentativas, o aluno consegue realizar 4 batimentos de		
Badminton	I	6,8,11	Serviço curto e longo	Jogo de serviço 1-1. Serve curto e o colega devolve em lob. Serviço longo e o colega devolve em clear	Em 6 tentativas de cada serviço, o aluno consegue servir 4x e há devolução em 3	6 e 15; 8 e 5, 11 e 2, 3, e 16, 14 e 12	Aburachid, L. M. C., Ribas, S., Araújo, N. D., & Greco, P. J. (2019). Badminton: possibilidades de ensino aplicadas ao contexto da educação física escolar. Journal of Physical Education, 30.
		3,6,8,11	Lob	Jogo de serviço curto - aluno que não serve encontra-se longe e após serviço, bate em lob, devolvendo	Em 6 tentativas, o aluno consegue bater em lob 4x		
		3,4,6	Clear	Jogo de serviço longo - aluno que não serve encontra-se perto da rede e após serviço, bate em clear	Em 6 tentativas, o aluno consegue bater em clear 4x		
Patinagem	P I	3	8 para a frente e para trás; Meia volta	Jogo de serviço longo - aluno que não serve encontra-se perto da rede e após serviço, bate em clear. Em percurso, a aluna realiza 8 à frente, passando por cones; De frente para a parede, empurra-a e faz 8 para trás; Realiza deslocamento para a direita e para a esquerda, dando meia volta no cone e an	Em 7 tentativas, o aluno consegue realizar 4x o percurso	2,3,4,9,12	de Carvalho, L. M. D. (2017). Avaliação das aprendizagens em Educação Física. Boletim Sociedade portuguesa de educação física, (10-11), 135-151. Saraiva, C. (2020). A Patinagem na Escola-Progressão Metodológica (Doctoral dissertation).

Anexo 8 - Cartaz geral DE

Departamento de Educação Física Grupos - Equipa 2022/2023

Faz a tua inscrição junto do prof. de Educação Física



Basquetebol

Prof. Responsável	Local	Escalão	Horário
Vera Nascimento	EBSG	Infantis A Misto	Terça 17h30-18h20 Quinta 17h30-18h20
Simone Santo	EBNG	Infantis B F Infantis B M	Quarta 10h15-11h05 e 11h05-11h55 Segunda 10h15-11h05 e 14h20-15h20
José Godinho	ESDLG	Infantis A Misto	Segunda 13h30-14h20 Terça 13h30-14h20 Quinta 13h30-14h20



DE Sobre Rodas

Prof. Responsável	Local	Horário
Ricardo Monsanto	EBNG	Terça 10h15-11h05 Quarta 17h20-18h10 Quinta 13h30-14h20



Ténis de Mesa

Prof. Responsável	Local	Horário
Elisabete Martins	EBNG	Segunda 13h30-14h20 Terça 14h20-15h10



Voleibol

Prof. Responsável	Local	Escalão	Horário
Ricardo Monsanto	EBNG	Infantis B Misto	Terça 09h10-10h00 Quarta 16h15-17h05
Ricardo Alves Sabrina Gonçalves Ricardo Santos	ESDLG	Iniciados M Juvenis F	Segunda 12h10-13h00 Terça 13h30-14h20 Quarta 12h10-13h00 Quinta 12h10-13h00 e 13h30-14h20 Sexta 12h10-10h00 e 13h30-14h20



DE Escola Ativa

Prof. Responsável	Local	Horário
Sandra Oliveira	ESDLG Piscina	Terça 14h20-15h10 Quarta 10h15-11h05 Sexta 13h30-14h20
Cláudio Jesus	EBNG	Segunda 12h10-13h00 Quarta 12h10-13h00 Sexta 11h05-11h55



Badminton

Prof. Responsável	Local	Escalão	Horário
Cláudio Jesus	EBNG	Infantis Misto	Terça 13h30-14h20 Quinta 13h30-14h20
Ángela Leite	EBNG	3.º Ciclo e Sec.	Segunda 18h20-19h10 Quarta 12h10-13h00

ESDLG > Escola Secundária Dona Luísa de Gusmão EB2,3NG > Escola Básica 2,3 Nuno Gonçalves EBSG > Escola Básica Sampaio Garrido
Infantis A > 2012 a 2014 Infantis B > 2010 e 2011 Iniciados > 2008 e 2009 Juvenil > 2005 a 2007 Júnior > 2001 a 2004

Anexo 9 - Cartaz Basquetebol

Basquetebol



Prof. Responsável	Local	Escalão	Horário
Vera Nascimento	EBSG	Infantis A Misto	Terça 17h30-18h20 Quinta 17h30-18h20
Simone Santo	EBNG	Infantis B F Infantis B M	Quarta 10h15-11h05 e 11h05-11h55 Segunda 10h15-11h05 e 14h20-15h20
José Godinho	ESDLG	Infantis A Misto	Segunda 13h30-14h20 Terça 13h30-14h20 Quinta 13h30-14h20

ESDLG > Escola Secundária Dona Luísa de Gusmão EB2,3NG > Escola Básica 2,3 Nuno Gonçalves EBSG > Escola Básica Sampaio Garrido
Infantis A > 2012 a 2014 Infantis B > 2010 e 2011 Iniciados > 2008 e 2009 Juvenil > 2005 a 2007 Junior > 2001 a 2004



Departamento de Educação Física
Grupos - Equipa 2022/2023



Faz a tua inscrição junto do prof. de Educação Física

Anexo 10 - Cartaz DE Sobre Rodas

DE Sobre Rodas



Prof. Responsável	Local	Horário
Ricardo Monsanto	EBNG	Terça 10h15-11h05 Quarta 17h20-18h10 Quinta 13h30-14h20

ESDLG > Escola Secundária Dona Luísa de Gusmão EB2,3NG > Escola Básica 2,3 Nuno Gonçalves EB5G > Escola Básica Sampaio Gamito
Infantis A > 2012 a 2014 Infantis B > 2010 e 2011 Iniciados > 2008 e 2009 Juvenil > 2005 a 2007 Junior > 2001 a 2004



Departamento de Educação Física
Grupos - Equipa 2022/2023



Faz a tua inscrição junto do prof. de Educação Física

Anexo 11 - Cartaz Ténis de Mesa

Ténis de Mesa



Prof. Responsável	Local	Horário
Elisabete Martins	EBNG	Segunda 13h30-14h20 Terça 14h20-15h10

ESDLG > Escola Secundária Dona Luísa de Gusmão EB2,3NG > Escola Básica 2,3 Nuno Gonçalves EBSG > Escola Básica Sampaio Garrido
Infantis A > 2012 a 2014 Infantis B > 2010 e 2011 Iniciados > 2008 e 2009 Juvenil > 2005 a 2007 Junior > 2001 a 2004



Departamento de Educação Física

Grupos - Equipa 2022/2023



Faz a tua inscrição junto do prof. de Educação Física

Anexo 12 - Cartaz DE voleibol

Voleibol



Prof. Responsável	Local	Escalão	Horário
Ricardo Monsanto	EBNG	Infantis B Misto	Terça 09h10-10h00 Quarta 16h15-17h05
Ricardo Alves Sabrina Gonçalves Ricardo Santos	ESDLG	Iniciados M Juvenis F	Segunda 12h10-13h00 Terça 13h30-14h20 Quarta 12h10-13h00 Quinta 12h10-13h00 e 13h30-14h20 Sexta 12h10-10h00 e 13h30-14h20

ESDLG > Escola Secundária Dona Luísa de Gusmão EB2,3NG > Escola Básica 2.3 Nuno Gonçalves EBSG > Escola Básica Sampaio Garido
Infantis A > 2012 a 2014 Infantis B > 2010 e 2011 Iniciados > 2008 e 2009 Juvenil > 2005 a 2007 Junior > 2001 a 2004



Departamento de Educação Física
Grupos - Equipa 2022/2023



Faz a tua inscrição junto do prof. de Educação Física

Anexo 13 - Cartaz Badminton

Badminton



Prof. Responsável	Local	Escalão	Horário
Cláudio Jesus	EBNG	Infantis Misto	Terça 13h30-14h20
			Quinta 13h30-14h20
Ángela Leite	EBNG	3.º Ciclo e Sec.	Segunda 18h20-19h10
			Quarta 12h10-13h00

ESDLG > Escola Secundária Dona Luísa de Gusmão EB2,3NG > Escola Básica 2,3 Nuno Gonçalves EBSG > Escola Básica Sampaio Garrido
Infantis A > 2012 a 2014 Infantis B > 2010 e 2011 Iniciados > 2008 e 2009 Juvenil > 2005 a 2007 Junior > 2001 a 2004

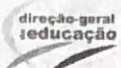


Departamento de Educação Física
Grupos - Equipa 2022/2023



Faz a tua inscrição junto do prof. de Educação Física

Anexo 14 - Ficha Inscrição DE



PARTICIPAÇÃO DO(A) ALUNO(A) NO PROGRAMA DO DESPORTO ESCOLAR

Declaração de consentimento prévio do titular dos dados pessoais

Ao aceitar a presente política de privacidade, está a autorizar o Agrupamento de Escolas/Escola não Agrupada **(a preencher pelo AE/ENA)** Agrupamento de Escolas Nuno Gonçalves

a proceder ao tratamento dos seus dados pessoais e dos dados pessoais do(a) seu(sua) educando(a) para efeitos da participação nas atividades do Programa do Desporto Escolar abaixo indicadas, atividades de competição e inerentes transportes, que poderão ocorrer também ao fim de semana, organizadas por este Agrupamento de Escolas/Escola não Agrupada (AE/ENA) ou pela Direção-Geral da Educação (DGE) e/ou pelos serviços competentes da Direção-Geral dos Estabelecimentos Escolares (DGEstE), no âmbito das suas missões e atribuições.

(Assinalar com X os consentimentos nos ☐)

☐ Fica também por si autorizada a cedência gratuita da utilização dos direitos de imagem do(a) seu(sua) educando(a), enquanto participante naquelas atividades desportivas, a saber: publicação, gravação áudio e vídeo e sua reprodução, adaptação, utilização ou reutilização pela DGE, para operacionalização do Programa do Desporto Escolar, nos meios de comunicação nacionais ou internacionais, autorizados pela DGE (internet e redes sociais), visando publicitar, divulgar ou promover as atividades, e bem como, autorizar a publicação de dados do seu educando nos quadros das classificações das provas do Desporto Escolar designadamente: nome e apelido, AE/ENA de pertença, Coordenação Local do Desporto Escolar e Coordenação Regional do Desporto Escolar.

☐ Manifestar o seu consentimento prévio, para que, caso o(a) seu(sua) educando(a) apresente uma limitação funcional com (grande) impacto nas suas oportunidades de participação desportiva, essa possa ser do conhecimento das estruturas competentes do Desporto Escolar, visando acautelar as medidas necessárias à participação inclusiva do seu educando, nas atividades desenvolvidas no Programa do Desporto Escolar.

Declara, ainda:

- Estar ciente e plenamente informado(a) de que, o tratamento dos seus dados pessoais e os do(a) seu(sua) educando(a), inclui todas as operações efetuadas sobre os dados por si transmitidos, por meios automatizados ou não;

- Aceitar e consentir que os seus dados pessoais e os do(a) seu(sua) educando(a), sejam transmitidos à DGE, através da Divisão do Desporto Escolar, para efeitos de operacionalização do Módulo do Desporto Escolar, os estritamente necessários ao exercício da sua missão e atribuições legais, bem como, a outras entidades públicas, nomeadamente forças de segurança, socorro e apoio médico, autarquias locais e entidades privadas, na condição de subcontratantes para o apoio ao desenrolar das competições e eventos desportivos;

- Tomar conhecimento que os seus dados e os dados pessoais do(a) seu(sua) educando(a) serão guardados pelos serviços competentes do Ministério da Educação;

- Ter presente, que o titular dos dados pode exercer o direito de acesso, retificação, atualização e eliminação (sempre que possível) dos dados pessoais, podendo ainda, opor-se ao tratamento dos mesmos, mediante pedido escrito dirigido ao respetivo estabelecimento de ensino;

- Conhecer o contacto do Encarregado de Proteção de Dados (EPD) com competência para o efeito, bem como o direito de apresentar queixa junto da Autoridade de Controlo (Comissão Nacional de Proteção de Dados), através do Website www.cnpd.pt:

Contacto do EPD, a preencher pelo AE/ENA:

Local _____ Data ____/____/____

O(A) Encarregado(a) de Educação: (Nome legível)

O(A) Aluno(a), se maior de idade: (Nome legível)

O(A) Encarregado(a) de Educação

de (nome completo do Aluno(a))

do ____ ano, da turma ____, declara que se compromete com a participação do(a) seu(sua) educando(a) nas atividades de treino da(s) modalidade(s) _____

de acordo com o horário abaixo apresentado e declara que é da sua responsabilidade a realização de um controlo médico prévio ao seu(sua) educando(a), em cumprimento do estipulado nos n.ºs 1 e 2, do artigo 40.º, da Lei n.º 5/2007, de 16 de Janeiro.

Caso seja necessário, para efeitos de contacto a propósito da participação seu(sua) educando(a), nas provas da(s) modalidade(s) que frequenta, presta o seu consentimento para ser contactado para:

Telemóvel: _____ ou/e

E-mail: _____

Presta o presente consentimento de forma livre e voluntária, aceitando as condições de participação nas atividades do Desporto Escolar e autorizando o tratamento de dados a recolher, de acordo com os parágrafos anteriores.

A preencher pelo professor responsável pelo Grupo-Equipa

Modalidade	Dia da semana	Horários dos treinos	
		Das	Às
Ténis de Mesa	2ª Feira	13 H 30	14 H 20
Ténis de Mesa	6ª Feira	14 H 20	15 H 10
		H	H
Modalidade	Dia da semana	Horários dos treinos	
		Das	Às
		H	H
		H	H
		H	H
Modalidade	Dia da semana	Horários dos treinos	
		Das	Às
		H	H
		H	H
		H	H

Estou disponível para colaborar no Clube do Desporto Escolar?

Sim ☐ Não ☐