



UNIVERSIDADE
LUSÓFONA

Centro Universitário de Lisboa

Faculdade de Educação Física e Desporto

Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário

RELATÓRIO DE ESTÁGIO PEDAGÓGICO NA ESCOLA SECUNDÁRIA PADRE ANTÓNIO VIEIRA

Relatório de Estágio apresentado a provas públicas para a obtenção do Grau de Mestre em
Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, orientado por Prof. Doutor Mário
Luís Castro Guimarães

Maria Moniz Lucas Ribeiro Morais, nº 22201957

Lisboa

2025



UNIVERSIDADE
LUSÓFONA

Centro Universitário de Lisboa

Faculdade de Educação Física e Desporto

Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário

**RELATÓRIO DE ESTÁGIO PEDAGÓGICO
REALIZADO NA ESCOLA SECUNDÁRIA PADRE
ANTÓNIO VIEIRA
“VERSÃO FINAL”**

Relatório de Estágio defendido em provas públicas na Universidade Lusófona, Centro Universitário de Lisboa no dia 08/07/2025, perante o júri, nomeado pelo Despacho de Nomeação Nº123/2025, de 10 de fevereiro de 2025, com a seguinte composição:

Presidente: Prof. Doutor Francisco Alberto Arruda Carreiro da Costa

Arguente: Prof. Doutor João Paulo Ferreira de Sousa Cruz

Orientador: Prof. Doutor Mário Luís Castro Guimarães

Maria Moniz Lucas Ribeiro Morais, nº 22201957

Lisboa

2025

Agradecimentos

Queria começar por agradecer aos meus orientadores de estágio, professores João Silva e João Santos, por todos os conselhos e ensinamentos que me deram ao longo do ano de estágio, tendo sido uma grande mais-valia para o meu percurso e crescimento enquanto pessoa e profissional.

Aos meus colegas de estágio, que me acompanharam e apoiaram mais do que nunca durante todo este ano, que me ajudaram a crescer enquanto pessoa e profissional, ensinando-me coisas todos os dias. Quero agradecer em especial à minha colega e amiga Beatriz Simões, por todo o apoio e motivação que me deu ao longo do ano, sendo bastante precioso durante todo o nosso percurso académico, desde o primeiro dia da licenciatura até ao ano de estágio.

A todos os professores do departamento de EF da ESPAV, por todos os conselhos que foram dados, as conversas que tivemos e a oportunidade de ter trabalhado com eles, por me ajudarem a crescer e terem tornando a minha experiência de estágio mais enriquecedora e completa.

A todos os meus alunos, pelo desafio que foi dar aulas durante o ano, que me fez estar mais confiante das capacidades, de crescer e tornar-me uma pessoa e uma profissional melhor de dia para dia.

A todos os professores com quem me cruzei ao longo do meu percurso académico, por terem transmitido todo o conhecimento que têm sobre a profissão de docente e da EF, tornando-me a pessoa que sou hoje e com motivação e vontade de transmitir este conhecimento a todos os alunos com quem me vou cruzar.

À minha família, especialmente aos meus pais e irmãos, por todo o apoio que me deram ao longo de todo o meu percurso académico, que me apoiaram e motivaram em todos os momentos mais fáceis e difíceis deste longo caminho.

Por fim, a todas as minhas amigas, do colégio e da faculdade, que sempre me acompanharam e apoiaram em todo o meu percurso académico e sempre prontas para me ajudar em todos os momentos. Quero também agradecer por toda a motivação que me deram ao longo dos anos, de todas as conversas que tivemos e pela paciência que tiveram para comigo.

Resumo

Este relatório tem como principal foco o Estágio Pedagógico realizado no 2º ano do Mestrado em Educação Física nos Ensinos Básicos e Secundário da Universidade Lusófona – Centro Universitário de Lisboa, realizado na Escola Secundária Padre António Vieira, em Lisboa.

Ao longo do ano, tive a oportunidade de acompanhar uma turma de 10º ano do Curso de Ciências e Tecnologias com cerca de 26 alunos. Esta era uma turma bastante característica, tendo algum comportamento indisciplinado ao longo das aulas.

Durante o ano de estágio, fomos avaliados em 4 áreas distintas, a Lecionação, o Desporto Escolar (DE), a Direção de Turma (DT) e o Projeto Seminário.

Em relação à lecionação, foi a área onde passámos mais tempo e, por isso, teve um maior foco da nossa parte. Ao longo do ano tivemos a possibilidade de organizar as aulas de acordo com as Metas, Avaliação, Gestão, Instrução e Clima (MAGIC), tendo várias atividades que ajudaram a desenvolver e ultrapassar todas as dificuldades, como por exemplo o Professor a Tempo Inteiro (PTI) e o projeto Braço Direito, com a turma de 11º ano de outra professora de Educação Física.

No Desporto Escolar, tive a possibilidade de acompanhar um grupo de alunas de Ginástica, trabalhando as suas necessidades e dificuldades, mais precisamente na Ginástica de Solo e Acrobática. Ainda houve a possibilidade de trabalhar a criatividade através da criação de esquemas gímnicos, sendo o foco do meu Projeto Específico.

Na área da Direção de Turma, tive a oportunidade de colaborar com a Diretora de Turma e perceber o papel que esta tem ao longo do ano no acompanhamento da turma, dos alunos, professores e Encarregados de Educação. Ao longo do ano, tive a possibilidade de estar em várias reuniões, de forma a acompanhar todos os passos necessários para orientar uma direção de turma. No Projeto Específico, tive a possibilidade de compreender de que forma é que o Diretor de Turma, e os restantes professores, pode trazer um ambiente de trabalho disciplinado.

No seminário, o foco essencial estava direcionado para a lecionação da Ginástica de Solo e as diferentes formas de a trabalhar durante as aulas de Educação Física (EF), especialmente através de situações lúdicas e da colocação de metas e desafios para os alunos.

Palavras-Chave: Indisciplina; Criatividade; Projeto Braço Direito; Ginástica

Abstract

The main focus of this report is the Pedagogical Internship carried out in the 2nd year of the Master's Degree in Physical Education in Basic and Secondary Education at Universidade Lusófona – Centro Universitário de Lisboa, carried out at Escola Secundária Padre António Vieira, in Lisbon.

Throughout the year, I had the opportunity to follow a 10th year science and technology class with around 26 students. This was a very characteristic class, with some undisciplined behavior throughout the classes.

During the internship year, we were evaluated in 4 different areas, Teaching, School Sports, Class Management and the Seminar Project.

In relation to teaching, it was the area where we spent the most time and, therefore, there was greater focus on our part. Throughout the year we had the possibility of organizing classes according to Goals, Evaluation, Management, Instruction and Clime (MAGIC), having several activities that helped to develop and overcome all difficulties, such as the Full Time Teacher and the Right Arm project, with the 11th grade class from another Physical Education teacher.

In School Sports, there was the possibility of accompanying a group of Gymnastics students, working on their needs and difficulties, more precisely in Floor and Acrobatic Gymnastics. There was also the possibility of working on creativity through the creation of gymnastics schemes, which was the focus of my specific project.

In the area of Class Management, I had the opportunity to collaborate with the Class Director and understand the role she has throughout the year in monitoring the class, students, teachers and guardians. Throughout the year, I had the opportunity to be in several meetings, to follow all the necessary steps to guide a class direction. In the Specific Project, I was able to understand how the Class Director, and the other teachers, can create a disciplined work environment.

In the seminar, the essential focus was on teaching Floor Gymnastics and the different ways of working on it during Physical Education (PE) classes, especially through playful situations and setting goals and challenges for students.

Keywords: Indiscipline; Creativity; Right Arm Project; Gymnastics

Abreviaturas

ABCD: Aptidão Física, Bolas, Colchões e Dança

AEA: Agrupamento de Escolas de Alvalade

AF: Atividade Física

AI: Avaliação Inicial

CT: Ciências e Tecnologias

CDNJ: Complexo Desportivo Nacional do Jamor

CdT: Conselho de Turma

CLH: Curso de Línguas e Humanidades

CSL: Centro de Saúde do Lumiar

DE: Desporto Escolar

DEF: Departamento de Educação Física

DG: Didática da Ginástica

DT: Diretor de Turma

DdT: Direção de Turma

EA: Escola Ativa

EBAGC: Escola Básica Almirante Gago Coutinho

EBT: Escola Básica de Telheiras

EE: Encarregado de Educação

EF: Educação Física

EP: Equipa Pedagógica

EROS: Etapa de Receção e Orientação ao Sucesso

ESPAV: Escola Secundária Padre António Vieira

FR: Formação Recíproca

GA: Ginástica Acrobática

GS: Ginástica de Solo

JDC: Jogos Desportivos Coletivos

JT: Jogos Tradicionais

LH: Curso de Línguas e Humanidades

MAGIC: Metas, Avaliação, Gestão, Instrução e Clima

MEEFEBS: Mestrado em Ensino da Educação Física no Ensino Básico e Secundário

NI1: Nível Introdução 1

NI2: Nível Introdução 2

PASEO: Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória

PEA: Processo Ensino Aprendizagem

PJGF: Parque José Gomes Ferreira

PNEF: Programa Nacional da Educação Física

PTI: Professor a Tempo Inteiro

SBV: Suporte Básico de Vida

SC: Saída de Campo

TPA: Tempo Potencial de Aprendizagem

ZSAF: Zona Saudável da Aptidão Física

1ºS: 1º Semestre

2ºS: 2º Semestre

Índice

Resumo	4
Abstract	5
Abreviaturas	6
Índice	8
Introdução	15
1. Área da Lecionação	18
1.1 Etapas	18
1.1.1 – 1ª Etapa: Prognóstico/Avaliação Inicial	18
1.1.1.1 Plano da 1ª Etapa	18
1.1.1.2 Balanço da 1ª Etapa	24
1.1.2 – 2ª Etapa: Prioridades	28
1.1.2.1 Plano da 2ª Etapa	28
1.1.2.2 Balanço da 2ª Etapa	31
1.1.3 – 3ª Etapa: Progresso	36
1.1.3.1 Plano da 3ª Etapa	36
1.1.3.2 Balanço da 3ª Etapa	38
1.1.4 – 4ª Etapa: Produto	40
1.1.4.1 Plano da 4ª Etapa	40
1.1.4.2 Balanço da 4ª Etapa de Lecionação	43
1.2 Professor a Tempo Inteiro (PTI)	45
1.2.1 Dificuldades encontradas	46
1.2.2 Preparação do PTI	46
1.2.3 Balanço do PTI	47
1.2.4 Proposta Braço Direito	48
1.3 Projeto Específico da Lecionação	50
1.3.1 Tema e Pergunta de Partida	50

1.3.2 Objetivos	50
1.3.3 Procedimentos.....	50
1.3.4 Enquadramento Teórico	51
1.3.5 Resultados	52
1.3.6 Conclusões.....	53
1.4 Balanço geral.....	54
2. Área do Desporto Escolar	59
2.1 Etapas.....	59
2.1.1 – 1ª Etapa: Prognóstico.....	59
2.1.1.1 Plano da 1ª Etapa	59
2.1.1.2 Balanço da 1ª Etapa	60
2.1.2 – 2ª Etapa: Prioridades.....	61
2.1.2.1 Plano da 2ª Etapa	61
2.1.2.2 Balanço da 2ª Etapa	64
2.1.3 – 3ª Etapa: Progresso	65
2.1.3.1 Plano da 3ª Etapa	65
2.1.3.2 Balanço da 3ª Etapa	67
2.1.4 – 4ª Etapa: Produto.....	67
2.1.4.1 Plano da 4ª Etapa	67
2.1.4.2 Balanço da 4ª Etapa	68
2.1.5 Balanço geral.....	69
2.2 Projeto Específico de Desporto Escolar	70
2.2.1 Tema e Pergunta de Partida	70
2.2.2 Objetivos	70
2.2.3 Procedimentos.....	70
2.2.3 Enquadramento Teórico	71
2.2.4 Resultados	73

2.2.5 Conclusões	74
3. Área de Direção de Turma	76
3.1 Etapas	76
3.1.1 – 1ª Etapa: Prognóstico/Avaliação Inicial	76
3.1.1.1 Plano da 1ª Etapa	76
3.1.1.2 Balanço da 1ª Etapa	78
3.1.2 – 2ª Etapa: Prioridades	80
3.1.2.1 Plano da 2ª Etapa	80
3.1.2.2 Balanço da 2ª Etapa	81
3.1.3 – 3ª Etapa: Progresso	82
3.1.3.1 Plano da 3ª Etapa	82
3.1.3.2 Balanço da 3ª Etapa	83
3.1.4 – 4ª Etapa: Produto	84
3.1.4.1 Plano da 4ª Etapa	84
3.1.4.2 Balanço da 4ª Etapa	85
3.2 Saída de Campo	87
3.2.1 Preparação das atividades	89
3.2.2 Balanço da Saída de Campo	90
3.3 Projeto Específico Direção de Turma	92
3.3.1 Tema e Pergunta de Partida	92
3.3.2 Objetivos	92
3.3.3 Procedimentos	92
3.3.4 Enquadramento Teórico	92
3.3.5 Resultados	94
3.3.6 Conclusões	95
3.4 Balanço Geral	96
4. Área do Projeto Seminário	98

4.1 Tema e Pergunta de Partida	98
4.2 Objetivos	98
4.3 Procedimentos.....	99
4.4 Enquadramento Teórico	100
4.5 Resultados	102
4.6 Conclusão	111
Conclusão	113
Referências Bibliográficas	117
Referências Legislativas	123
Apêndices.....	i
Apêndice I – Ficha de Registo da Avaliação Inicial da Aptidão Física	i
Apêndice II – Indicadores de Observação do 10º ano segundo os PNEF.....	ii
Apêndice III – Critérios de Avaliação 10º ano segundo os PNEF	iii
Apêndice IV – Ficha de Registo de Presenças	iv
Apêndice V – Ficha de Registo de Sumários.....	iv
Apêndice VI – Ficha de Registo de Avaliação Inicial da Atividade Física	v
Apêndice VII – Esboço da Ficha dos Conhecimentos.....	v
Apêndice VIII – Questionário Realizado aos Alunos no Início do Ano.....	viii
Apêndice IX – Respostas ao questionário inicial da turma 10ºCT2.....	xiv
Apêndice X – Espaços onde se pode trabalhar as diferentes Áreas do Programa	xv
Apêndice XI – Tabata para as aulas de 50´	xv
Apêndice XII – Tabata para as aulas de 100´	xvi
Apêndice XIII – Unidade Didática da 1ª Etapa.....	xvii
Apêndice XIV – Tabela Resumos da Avaliação Inicial 10ºCT2.....	xix
Apêndice XV – Quizz Suporte Básico de Vida	xx
Apêndice XVI – Entrevista Semiestruturada Desporto Escolar	xxi

Apêndice XVII – Questionário Direção de Turma: professores e alunos	xxiii
Apêndice XVIII – Mapa conceptual TOP Lecionação	xxvi
Apêndice XIX – Mapa conceptual TOP Desporto Escolar	xxvii
Apêndice XX – Mapa Conceptual TOP Direção de Turma	xxvii
Apêndice XXI – Questionário Projeto Específico Lecionação	xxviii
Apêndice XXII – Fichas de Avaliação das Diferentes Matérias	xxix
Apêndice XXIII – Teste dos conhecimentos 1ºSemestre	xxxii
Apêndice XXIV – Resultados do Teste de Resistência (Milha) do final do 1º Semestre	xxxiii
Apêndice XXV – Resultados de Resistência (Vaivém) do final do 1º Semestre	xxxiv
Apêndice XXVI – Entrevista semiestruturada do Projeto do Seminário ...	xxxiv
Apêndice XXVII – Re-teste dos conhecimentos sobre o SBV e 1º Socorros	xxxv
Apêndice XXVIII – Tabela das Prioridades: Voleibol	xxxviii
Apêndice XXIX – Tabela das Prioridades: Basquetebol	xxxix
Apêndice XXX – Tabela das Prioridades: Futebol	xxxix
Apêndice XXXI – Tabela das Prioridades: Andebol	xl
Apêndice XXXII – Tabela das Prioridades: Ginástica de Solo	xli
Apêndice XXXIII – Tabela das Prioridades: Ginástica Acrobática	xlii
Apêndice XXXIV – Tabela das Prioridades: Dança	xlii
Apêndice XXXV – Tabela das Prioridades: Atletismo	xlii
Apêndice XXXVI – Tabela das Prioridades: Aptidão Aeróbia	xliii
Apêndice XXXVII – Classificações 1ºSemestre 10ºCT2	xliii
Apêndice XXXVIII – Plano de Recuperação de EF da aluna SS	xliv
Apêndice XXXIX – Diretor de Turma	xlv
Apêndice XL – Grupos de Ginástica 2ºS	xlv
Apêndice XLI – Horário do Professor a Tempo Inteiro	xlv
Apêndice XLII – Draft da 1ª Proposta de Plano de Aula: Seminário	xlvi

Apêndice XLIII – 1ª Proposta de Plano de Aula: Seminário.....	xlvii
Apêndice XLIV – 2ª proposta de Plano de Aula: Seminário	li
Apêndice XLV – Cronograma do Projeto Seminário.....	liv
Apêndice XLVI – Classificações da Avaliação Inicial	lv
Apêndice XLVII – Resultados dos Testes da Aptidão Física	lv
Apêndice XLVIII – Resultados Projeto Específico Direção de Turma.....	lvi
Apêndice XLIX – Modelos de Betts (1986, 1991) e Treffinger (1986, 1995) ...	lvii
Apêndice L – PASEO	lvii
Apêndice LI – Resposta da Entrevista Semiestruturada professor MG.....	lviii
Apêndice LII – Resposta da Entrevista Semiestruturada professor PS.....	lix
Apêndice LIII – Respostas dos Professores ao Questionário do Projeto Específico da Lecionação.....	lxii
Apêndice LIV – Cronograma das Tarefas da Saída de Campo	lxiv
Apêndice LV – Unidade Didática Desporto escolar	lxiv
Apêndice LVI – Plano de aula do Desporto Escolar (2ª Etapa).....	lxiv
Apêndice LVII – Plano da 1ª Etapa da Lecionação.....	lxv
Apêndice LVIII – Avaliação Final 10ºCT2.....	lxix
Apêndice LIX – Proposta dos Subníveis dos JDC.....	lxx
Apêndice LX – Avaliação Intercalar dos JDC	lxxiii
Apêndice LXI – Grupos Heterogéneos da 2ª Etapa de Lecionação.....	lxxiii
Apêndice LXII – Grupos Heterogéneos de Ginástica 2ª Etapa de Lecionação	lxxiv
Apêndice LXIII – Exercícios para o DE de Voleibol.....	lxxiv
Anexos.....	lxxvi
Anexo 1 – Horário Ano Letivo 2023/24 10ºCT2	lxxvi
Anexo 2 – Mapa de Rotações dos Espaços de EF ESPAV 1º e 2º Semestres	lxxvii
Anexo 3 – Critérios de avaliação do secundário definido pelo Departamento de EF da ESPAV	lxxviii

Anexo 4 – Protocolo da Avaliação Inicial da ESPAV	lxxviii
Anexo 5 – Calendário Escolar/PAA ESPAV 2023-2024	lxxxvii
Anexo 6 – Ficha de Ginástica: Cambalhota à frente Saltada	lxxxvii
Anexo 7 – Ficha de Ginástica: Pino de Braços	lxxxviii
Anexo 8 – Ficha de Ginástica: Pino Cambalhota.....	lxxxix
Anexo 9 – Ficha de Ginástica: Cambalhota à Frente	lxxxix
Anexo 10 – Ficha de Ginástica: Cambalhota à Frente de Pernas Afastadas	xc
Anexo 11 – Ficha de Ginástica: Cambalhota atrás.....	xc
Anexo 12 – Ficha de Ginástica: Cambalhota Atrás com Pernas Juntas e Esticadas	xc
.....	xc
Anexo 13 – Ficha de Ginástica: Roda.....	xcii
Anexo 14 – Ficha de Ginástica: Avião	xciii
Anexo 15 – Ficha de Ginástica: Ponte	xciii

Introdução

O Estágio Pedagógico é uma aprendizagem bastante importante para todos os profissionais, especialmente na área da educação, em que os professores estagiários têm a possibilidade de terem um primeiro contacto com a vida profissional. Esta experiência de realizarmos um estágio pedagógico, vai ter um papel bastante importante na nossa vida profissional, pois só através desta experiência é que conseguimos ter sucesso e um contacto com o contexto de ensino, aquele em que vamos trabalhar (Martins, Onofre e Costa, 2014).

A possibilidade de os estagiários terem várias experiências antes de entrarem no ano de estágio vai trazer uma maior confiança em relação à sua forma de lecionação durante as aulas, para além disso, essas experiências trazem várias competências que podem ajudar a diminuir o choque que é esta realidade.

Estando eu a realizar o meu percurso académico como mestranda em Ensino da Educação Física no Ensino Básico e Secundário, realizei o meu estágio na Escola Secundária Padre António Vieira (ESPAV), com a orientação do professor João Silva (JS) e acompanhada de mais 2 professores estagiários, a Beatriz Simões (BS) e o Tiago Silva (TS).

Ao longo de todo o estágio, obtivemos a possibilidade de aplicar praticamente todos os conhecimentos que fui aprendendo ao longo do meu percurso académico, desde a Licenciatura ao Mestrado. Para além disso, ainda me foi facultado a possibilidade de aprender muito mais durante todo este ano de estágio, com a ajuda dos orientadores, dos professores do departamento da escola, os professores das outras disciplinas, especialmente do Conselho de Turma (CdT), e com os meus colegas de estágio, a BS e o TS.

As escolas ao longo do país são todas diferentes, e, por isso, apresentam problemas específicos de cada uma. Com isto, as atividades que vamos tendo ao longo do estágio devem estar adequadas e preparadas de acordo com as características da Escola onde estamos inseridos, dos problemas que estas apresentam e do próprio Estagiário. Isto significa que cada grupo de Estágio tem a capacidade de decidir e interpretar a sua realidade e aquilo que é mais proveitoso para os seus alunos, tendo a capacidade de tentarmos resolver as adversidades que possam surgir (Bom e Brás, 2003).

A avaliação do estágio consistiu em 4 áreas, a Lecionação, o Desporto Escolar (DE), a Direção de Turma (DdT) e o Projeto Seminário. Estas áreas apresentaram uma

grande importância para o nosso desenvolvimento do estágio e enquanto profissionais, fornecendo várias competências essenciais para o nosso crescimento e trouxeram uma importante forma de reflexão crítica sobre a nossa atividade profissional durante todo o processo do estágio pedagógico, dando espaço para refletir sobre aquilo que fizemos ao longo de todo o ano letivo (Bom e Brás, 2003).

Na Área da Lecionação, DE e DdT foi possível observar-se os planos e balanços de cada uma das etapas que ocorreram ao longo do ano e os Projetos Específicos relacionados com cada uma destas áreas. Na última área, o Seminário, foi possível observar-se o problema que foi detetado na escola e no Departamento da EF, as propostas e as possibilidades que foram encontradas para poder auxiliar a resolução do problema que foi identificado.

Ao longo de todo o estágio foram trabalhados vários aspetos e objetivos que vão ser apresentados ao longo deste relatório, essencialmente na área da lecionação, em que foi mais focado a nossa intervenção e onde a avaliação acabou por ter um maior valor, pois foi a área de intervenção mais importante.

Acompanhamos a turma 2 de Ciências e Tecnologias do 10º ano, inicialmente com 28 alunos, mas que terminou o ano com 26 alunos. Esta era uma turma com características bastante próprias, visto que desde o início do ano apresentaram dificuldades e alguns comportamentos desviantes, que vieram a comprometer o seu rendimento escolar ao longo do ano, não só em EF, mas também nas outras disciplinas.

Na primeira área, a de Lecionação, é bastante importante que os estagiários aprendam a organizar o plano de lecionação da sua própria turma, tendo sempre como referência os Programas Nacionais de Educação Física (PNEF), as necessidades e dificuldades que cada um dos alunos têm (Bom e Brás, 2003).

Por isso, nesta área foi possível promover, organizar e planear as aulas da turma, promovendo o melhor processo ensino aprendizagem (PEA) possível aos alunos. Desde o início do ano, de acordo com a avaliação inicial, foi possível perceber as dificuldades e facilidades dos alunos e, a partir daí, definir os objetivos e as prioridades que a turma apresentou.

Durante todo este processo, o protocolo MAGIC foi o que ajudou a guiar a minha intervenção durante toda a lecionação, assim como para a semana de Professor a Tempo Inteiro (PTI), tendo ajudado a aplicar e melhorar cada vez mais a nossa intervenção ao longo das aulas. Esta semana de PTI teve como objetivo a nos aproximar a uma semana com o horário completo de um professor de EF.

Na área do DE, a minha colega Beatriz Simões (BS) e eu estivemos a acompanhar um grupo de ginástica, na Escola Ativa (EA). Estivemos a planear os treinos para as alunas, muito à base do que realizámos na lecionação, ou seja, trabalhar consoante as necessidades e dificuldades das mesmas. No Projeto Específico, como tínhamos alunas mais novas, apresentei alguma curiosidade em perceber como é que podíamos e devíamos trabalhar a criatividade durante as aulas, sendo uma das competências que os alunos devem apresentar à saída da escolaridade obrigatória, após o 12ºano (PASEO, 2017).

Na Direção de Turma, pudemos acompanhar o trabalho da Diretora de Turma (DT) do 10ºCT2, perceber quais os passos e o trabalho que esta realizou ao longo do ano e as ligações que esta fez entre os alunos, os professores e os Encarregados de Educação (EE). Para além disso, estivemos a organizar uma Saída de Campo (SC) ao Jamor com as diferentes turmas, com atividades variadas e diferentes ao que realizaram em contexto escolar e dentro da sala de aula.

Por último, o Projeto Seminário surgiu do facto de perceber que os professores lecionavam a ginástica de forma mais tradicional e ensinando elemento a elemento. Por isso, pensamos em trazer uma proposta de ensino mais centrada em situações lúdicas, através de jogos, e na definição de metas para os alunos através de um sistema de pontos, de forma a que os alunos estivessem mais motivados naquilo que vão trabalhar e, ao mesmo tempo, superar as suas próprias dificuldades.

1. Área da Lecionação

1.1 Etapas

1.1.1 – 1ª Etapa: Prognóstico/Avaliação Inicial

1.1.1.1 Plano da 1ª Etapa

A 1ª etapa de Lecionação, também designada como Etapa de Receção e Orientação ao Sucesso (EROS), é onde temos o primeiro contacto com a turma que lecionamos e percebemos como é que estes trabalham individualmente, em conjunto e como se relacionam uns com os outros durante as aulas.

A avaliação é recolher e interpretar os resultados observados de forma a conseguir tomar melhores decisões. Os professores avaliam para conseguir organizar, planear e modificar os seus planos de modo a que o processo ensino-aprendizagem dos alunos seja o melhor, trazendo desafios e fazer com que os alunos superem as suas próprias dificuldades (Bom et al., 1992).

A avaliação é algo contínuo e deve estar presente em todas as aulas, permitindo que o professor modifique e altere as situações consoante as necessidades que foram observadas ao longo das aulas pelos alunos. Como a avaliação é algo constante, vai apresentar objetivos diferentes ao longo do ano e para cada aluno ou grupo (Bom et al., 1992), devido às prioridades que devem ser tomadas de acordo com cada turma.

A avaliação inicial é mais um momento em que os alunos estão e têm para aprender. Nesta etapa, os alunos demonstram o que sabem fazer, mas também é onde o professor acompanha tudo o que os alunos fazem. Ao mesmo tempo, o professor observa as dificuldades e as facilidades da turma, de forma a definir as prioridades e os objetivos que devem ser cumpridos até ao final do ano, de acordo com os Programas Nacionais da Educação Física (PNEF) (Carvalho, 1994).

Ao longo de todo o processo de lecionação, enquanto estagiários, tivemos de ter em conta e como base para o planeamento das nossas aulas o protocolo MAGIC, ou seja, definir as Metas, a Avaliação, a Gestão, a Instrução e o Clima.

As Metas são a definição de objetivos para os alunos cumprirem durante o processo do ensino-aprendizagem. Estas metas devem ser atingíveis para os alunos, de forma a que não sejam demasiado fáceis ou demasiado difíceis de estes realizarem e cumprirem. Com isto, devem ser colocadas metas desafiantes para os alunos e para a turma. Estas metas devem ser diferentes e adaptado de aluno para aluno, de acordo com os níveis, as dificuldades e as necessidades de cada um.

Em relação à Avaliação, deve haver uma valorização das melhorias dos alunos ao longo do processo ensino-aprendizagem de forma a perceber as suas melhorias e observar os objetivos que já foram e não foram cumpridos, de forma a focar nas aprendizagens que ainda não foram cumpridas.

A Gestão é a forma de estabelecer as regras de funcionamento da aula, as normas de segurança, as formas de organização da aula, desde o posicionamento dos alunos à forma como os materiais estão colocados no espaço da aula e a forma como o professor comanda as aulas.

A Instrução é a forma como o professor explica as matérias e atividades, de forma clara, simples e objetiva, para que os alunos percebam mais facilmente o que têm de realizar e para onde têm de ir. É a informação que o professor fornece aos alunos em relação às matérias a desenvolver, podendo ser fornecida de forma verbal ou não. O conceito de instrução diz respeito ao comportamento que o professor apresenta em relação ao ensino, e quanto mais eficaz for a sua instrução, melhor vai ser o desenvolvimento dos alunos (Siedentop, 1991).

Por fim, o Clima é estabelecer uma boa relação entre os alunos e entre alunos-professor, com a possibilidade de construir um ambiente propício e favorável à aprendizagem. Um clima positivo é um clima em que não existem comparações entre alunos e em que eles se ajudam mutuamente durante a aprendizagem (Richard & Patricia Schmuck in Arends, 1995).

A avaliação inicial deve ser realizada nas primeiras 4 a 6 semanas do ano letivo, de forma a que o professor observe a maneira como os alunos aprendem, como se relacionam enquanto turma, como resolvem os problemas que são propostos e o nível que apresentam em cada uma das diferentes matérias (Carvalho, 1994).

Enquanto grupo de estágio, foi decidido que a avaliação inicial ia ocorrer nas primeiras 6 a 8 semanas de aulas, terminando por volta do fim de outubro e início de novembro, de forma a conseguirmos conhecer e avaliar da melhor forma os alunos e a turma nas diferentes matérias. É através desta avaliação que conhecemos a turma com quem trabalhamos ao longo do ano, e perceber o modo como trabalham entre si, as suas dificuldades e as matérias que demos prioridade ao longo do ano e, para além disso, foi um período bastante importante para a criação de rotinas com os alunos durante as aulas.

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS, 2020) é recomendado que as crianças e jovens entre os 5 e os 17 anos realizem uma média de, pelo menos, 60 minutos de atividade física por dia, de intensidade moderada a vigorosa. Muitos dos alunos só têm

a oportunidade de fazer atividade apenas nas aulas de EF, por isso quanto mais aulas estes tiverem ao longo da semana, melhor vai ser para a sua saúde e estão cada vez mais próximos de cumprir com as recomendações da OMS.

Na Escola Secundária Padre António Vieira (ESPAV) todas as aulas estavam organizadas em blocos de 100 minutos, mas podendo haver aulas de 50 minutos, sendo partilhado com outra disciplina. O 10º ano tinha 2 aulas de Educação Física (EF) por semana, uma de 100 minutos e outra de 50 minutos.

Os PNEF (2001) preveem que os alunos tenham, pelo menos, 3 aulas de EF de 45 minutos por semana, sendo o tempo ideal para os alunos não estarem demasiado tempo em prática por aula, e que consigam ter mais tempo para desenvolver as competências aprendidas nas aulas anteriores e seguintes de forma mais consistente, dando continuidade às suas aprendizagens de aula para aula e durante a semana. Neste caso, a ESPAV não cumpriu com esta carga horária recomendada pelos PNEF, sendo prejudicial para os alunos e para a sua aprendizagem, especialmente nas aulas de 100 minutos, onde o rendimento acaba por ser menor e decrescer no final da aula, especialmente nos 50 minutos finais. Para além disso, os alunos ficam bastante tempo, de uma semana para a outra, sem realizarem qualquer tipo de atividade física e acabam por se esquecer do que foi aprendido durante as aulas.

A turma que acompanhei ao longo do ano foi de 10º ano da área de Ciências e Tecnologias (CT), mais concretamente o 10ºCT2, com aulas à 3ª, de 50 minutos, e 6ª feiras, de 100 minutos (Anexo 1).

De modo geral, o 10º CT2 sempre demonstrou ser uma turma com um comportamento indisciplinado durante as aulas, que se distraía com grande facilidade, por isso precisou de mais atenção por parte dos professores desde o início do ano. Nas aulas, foi bastante importante e prioritário, especialmente nas primeiras etapas, em criar rotinas com os alunos, estar mais tempo em prática e reduzir o tempo de indisciplina, visto que este comportamento não foi sentido apenas nas aulas de EF, mas também nas outras disciplinas.

Durante a 1ª etapa, foi possível identificar quais os alunos que não podiam ficar juntos ao longo das aulas, especialmente nos grupos de trabalho, visto que se distraíam entre si e também influenciava o comportamento do resto da turma, sendo eles o EM1, FS, ML, NS e SS. Também nesta etapa, para além dos alunos que não podiam estar juntos durante a aula, observamos também os alunos que eram os mais problemáticos em termos

de comportamento, necessitando de uma maior atenção por parte dos professores, sendo eles a ER, FC, FP, LL1, MB, NS e SS.

Apesar do comportamento, achámos que a turma apresentava um potencial para aprender e demonstrar boas competências durante o ano nas diversas matérias do currículo. Durante a avaliação inicial, os alunos revelaram maior facilidade e mais interesse nas matérias de Dança e Ginástica, mas apresentaram mais dificuldades nos Jogos Desportivos Coletivos (JDC), especialmente no Futebol, Andebol e Basquetebol.

Nos documentos fornecidos pela escola, conseguimos observar o protocolo de avaliação de EF, mas enquanto grupo de estágio, utilizamos os critérios de avaliação do 10º ano, devido ao facto de ser o ano em que lecionamos. Ao observarmos o protocolo, reparamos que o grupo tinha as notas agrupadas em pares (exceto o 20), sendo certo que o patamar 10-11 era a referência da avaliação, por ser o patamar que se encontra no centro da avaliação (Anexo 3).

Ao frequentarmos as reuniões de departamento de EF, observámos que este era organizado, davam continuidade aos assuntos e critérios que foram definidos nos anos anteriores, alterando apenas o necessário e os pequenos detalhes que já não faziam sentido. Contudo, discutiam sobre aquilo que podia ou não ser alterado em relação aos critérios e à avaliação. Para além disso, o departamento sempre foi bastante acolhedor, integrando os colegas novos, principalmente a nós, estagiários, de forma a usufruirmos de uma boa experiência e aprendizagem ao longo de todo o estágio.

Nas reuniões iniciais de estágio, o Professor Orientador JS mencionou que era comum o departamento realizar situações de verificação de avaliação de notas entre turmas com professores diferentes durante o ano, ou seja, 2 turmas que tinham aula no mesmo horário, os professores juntavam as 2 turmas e realizavam a mesma matéria e ambos avaliavam os alunos que não eram da sua turma. Esta é uma estratégia que ajuda os professores a ter uma outra opinião sobre o nível dos seus alunos nas matérias avaliadas.

A ESPAV apresentava 5 espaços, sendo eles um pavilhão (espaço 1), um ginásio (espaço 2), um campo descoberto (espaço 3), um campo coberto (espaço 4) e um campo de futebol sintético de 7x7 (espaço 5). Em cada um dos espaços foi possível realizar matérias diferentes, que pode ser observado no Apêndice X, onde os espaços que estão a verde representa as matérias que podiam ser realizadas e a vermelho aquelas que não era possível realizar em cada um dos diferentes espaços.

De acordo com o ABCD, isto é, a realização de Aptidão Física, a utilização de Bolas, Colchões e a realização da Dança, nos espaços exteriores não foi possível cumprir a ginástica, pois não era possível levar os colchões que tínhamos à disposição no espaço 1 e 2, apesar de que as outras componentes foram possíveis realizar, visto que tentávamos realizar em todas as aulas o máximo de “letras possíveis”.

O espaço 2 e 3 estavam sempre associados, pois assim os professores tiveram a possibilidade de utilizar um espaço interior sempre que o espaço 3 estava inutilizável, especialmente quando chovia. Para além disso, os professores podiam utilizar os dois espaços para realizar tarefas específicas consoante as necessidades dos alunos e da turma, especialmente para fazer ginástica, que não podia ser realizado no exterior e, ao mesmo tempo, realizar-se JDC durante as aulas.

A rotação dos espaços seguia uma estrutura específica, de modo a que as turmas estivessem todas as semanas pelo menos uma das aulas num espaço interior e outra num espaço exterior, para trabalhar o máximo de matérias possíveis, especialmente a ginástica, em que só se podia realizar no interior (Anexo 2).

Antes das aulas começarem, estivemos a preparar alguns documentos importantes para desenrolar do ano letivo, sendo a Ficha de Registo da Avaliação Inicial da Aptidão Física e das Atividades Físicas, os indicadores de Observação e os Critérios de Avaliação, a Ficha de Registo de Presenças, a Ficha de Registo de Sumários, o Esboço da Ficha dos Conhecimentos e o Questionário que foi realizado aos alunos na primeira aula (Apêndice I, II, III, IV, V, VI, VII, VIII).

O primeiro documento que estivemos com mais atenção e que foi o guia para todas as decisões tomadas pelo departamento, em função da avaliação para cada ano e os principais critérios e indicadores a ter em consideração para os mesmos, foram os Programas Nacionais da Educação Física (PNEF).

A Ficha com os Indicadores de Observação e os Critérios de Avaliação foram realizados com o objetivo de termos sempre presentes os critérios e os indicadores de cada matéria na preparação e durante cada aula, mas também como auxílio durante a avaliação das diferentes matérias ao longo do ano.

As Fichas de Registo de Avaliação Inicial da Aptidão Física e Atividade Física foram realizadas com o objetivo de termos, especialmente na avaliação inicial, mas também durante o resto do ano, a avaliação que foi realizada no início do ano e observarmos as melhorias que foram apresentadas ao longo do ano.

Em relação à Ficha dos Conhecimentos, foi utilizada como avaliação de prognóstico, ou seja, perceber o nível da Área dos Conhecimentos que os alunos apresentaram na avaliação inicial, antes de ser realizado a revisão ou a lecionação da matéria proposta para o 10º ano.

O primeiro momento de avaliação da Área dos Conhecimentos foi pensado para ser realizada em novembro e o 2º momento em janeiro. Nesta primeira fase, a ficha de conhecimentos efetuada no nível I contou com 10 perguntas, 3 de resposta curta, correspondência e verdadeiro ou falso sobre a aptidão física, 3 sobre a vida saudável e 4 sobre o Suporte Básico de Vida (SBV).

Os alunos ainda realizaram um questionário na primeira aula de EF do ano, para conhecer melhor o percurso na disciplina, perceber que matérias gostavam mais e menos de praticar, quais as matérias que foram realizadas e as que não foram realizadas no ano anterior, quais os níveis que obtiveram em cada matéria e as classificações que obtiveram anteriormente.

Na reunião de departamento ficou decidido que na avaliação inicial, na Área da Aptidão Física, os testes realizados eram: 1 teste de resistência (em grupo de estágio decidimos aplicar o teste da milha), 1 teste de flexibilidade e 2 testes de força, visto que ficou decidido realizar o teste de abdominais e o teste de flexões de braços. Em relação à avaliação, em grupo de estágio acrescentámos o teste da impulsão horizontal.

Maior parte dos alunos não faz nenhum tipo de atividade física durante as férias de verão, por isso, na EF é que recomeçam a prática da atividade física. É também durante as aulas que o professor consegue desenvolver com os alunos uma rotina mais saudável, promovendo aos alunos uma atividade física mais regular (Costa, 2022).

Nas primeiras 3 semanas de aulas, realizámos uma Tabata, em que nas aulas de 50 minutos, o aquecimento foi realizado neste tipo de trabalho, tendo uma duração de sensivelmente 10 minutos (Apêndice XI) e 15 a 20 minutos das aulas de 100 foi também realizado a Tabata, também como forma de aquecimento (Apêndice XII).

A Tabata é um tipo de treino intervalado de alta intensidade caracterizado por um conjunto de 7 ou 8 exercícios de 20 segundos e com 10 segundos de descanso entre os mesmos (Tabata et al., 1997).

O treino intervalado tem sido uma componente do treino que foi aplicada pelos treinadores aos atletas durante os treinos, visto que revela uma melhoria no desenvolvimento do desempenho dos atletas, trazendo benefícios para a sua saúde (Gray et al., 2016 citado por Atakan et al., 2021). Este tipo de treino pode ser uma estratégia

eficaz em contexto escolar com crianças e jovens, melhorando a aptidão física (Buchan et al., 2013). Se este treino for realizado durante um período de tempo, pode trazer alterações positivas na composição corporal dos jovens, quer em excesso de peso, quer com o peso normal (Domaradzki et al., 2020 citado por Lee et al., 2021).

A avaliação da área da Aptidão Física foi realizada a partir da 4ª semana de aulas, onde já tinham sido trabalhadas as diferentes capacidades motoras. Em departamento foi decidido que se ia realizar, pelo menos mais uma vez os testes do FITescola no final do 1º Semestre (1ºS), para dar a possibilidade aos alunos que estavam Fora da Zona Saudável da Aptidão Física (FZSAF) poderem estar Dentro da Zona Saudável da Aptidão Física (DZSAF). Em grupo de estágio, decidimos realizar os testes também no 2º Semestre (2ºS), para os que ainda estavam FZSAF pudessem estar dentro dessa zona.

Esta turma era composta por 26 alunos, maioritariamente raparigas, com 3 alunos repetentes desta escola e 3 alunos de nacionalidade estrangeira. Era composta por alunos com problemas de saúde, em que uma das alunas (MC) estava impedida de praticar atividade física durante um período indefinido.

1.1.1.2 Balanço da 1ª Etapa

Durante a 1ª Etapa de lecionação, prognóstico, utilizámos bastante o protocolo do MAGIC (Metas, Avaliação, Gestão, Instrução e Clima) como forma de guiar as nossas aulas e ajudar na definição de objetivos para todo o processo de ensino e para as próximas etapas de aprendizagem, ajudando também a perceber aquilo onde tínhamos de focar.

Em todas as matérias tentámos colocar metas nas tarefas realizadas, de forma a colocar objetivos mais concretos aos alunos e fazer com que estes estivessem mais motivados a realizar as tarefas propostas e a quererem fazer mais. Por exemplo, no voleibol, na situação de jogo 2+2 em toque de dedos, condicionando o serviço e a manchete, colocámos a meta de realizar 10 “ralis” (passagem da bola por cima da rede), com o serviço em passe e ir aumentando o objetivo assim que os alunos fossem cumprindo com o proposto.

Em relação à Gestão, alteramos e adaptamos muitas vezes a forma como a aula estava organizada e os grupos de acordo com as necessidades da turma ao longo desta etapa e com as dificuldades que cada um dos alunos ia apresentando, de forma a organizar grupos heterogéneos, especialmente durante esta fase inicial. Ao longo desta etapa, focamo-nos cada vez mais na criação de rotinas, grupos e formas para que o tempo de indisciplina fosse cada vez mais reduzido.

Ao longo das primeiras semanas de aulas, conseguimos recolher mais informações sobre os alunos e a forma como aprendiam, se relacionavam uns com os outros e as matérias que tinham mais interesse e facilidade e as matérias que não estavam à vontade e que tinham mais dificuldade.

Como era uma turma maioritariamente composta por raparigas, era de esperar que gostassem mais e estariam mais à vontade nas matérias de ginástica e de dança, o que efetivamente acabou por acontecer, sendo uma turma com um maior interesse nestas matérias. As matérias de JDC foi onde a turma apresentou mais dificuldade, por isso foi onde foi dada uma maior prioridade ao longo de todo o ano.

No início do ano, esta turma apresentou uma aluna, a MC, com atestado médico que a impedia de fazer EF e qualquer atividade física por um período indefinido. Neste caso, eu e a minha colega BS, que também tinha 2 alunas impedidas de realizar atividade física, realizamos um plano de 1 mês para as mesmas.

No caso da aluna MC, não foi necessário aplicar o plano teórico proposto, pois a aluna, a meio da etapa, teve a confirmação médica de que já podia começar a prática da atividade física, com algumas condicionantes relativamente à zona abdominal.

Durante a avaliação inicial foi demonstrado a necessidade de nos focar nas questões de organização e definição das regras durante as aulas e de acordo com as necessidades da turma. Com esta turma, este processo foi mais demorado do que era o esperado devido ao facto de esta continuar a apresentar o mesmo registo desde o início do ano e, por isso, continuou a ser uma prioridade para a etapa seguinte, visto que continuamos a nos focar na criação de rotinas de trabalho e comportamento, de forma a haver um bom clima de aprendizagem durante as aulas.

Na Área das Atividades Físicas, não foi possível realizar-se a avaliação inicial do nível I de todas as matérias decididas em grupo de estágio como planeado (Ginástica de Solo e Acrobática, Atletismo – velocidade e barreiras, Dança – merengue e rumba quadrada, Badminton, Orientação e os 4 JDC), pois houve 3 aulas em que não foi possível lecionar, devido ao dia Europeu do Desporto, a uma greve geral e a uma formação de SBV e os 1º Socorros realizada por uma Enfermeira do Centro de Saúde do Lumiar (CSL).

No Futebol, pelo que foi observando nas aulas, muitos alunos tinham dificuldade no controlo da bola quer em recebê-la, quer em passá-la, na progressão com a mesma e o facto de não rematarem à baliza quando tinham essa possibilidade. Quando não tinham a bola, não se desmarcavam, não seguiam a linha da bola e muitos alunos ficavam para trás, não acompanhando o movimento da mesma.

Os alunos que apresentavam mais dificuldades eram essencialmente as raparigas, visto que durante esta 1ª Etapa, foram colocados alguns condicionantes, mais especificamente os rapazes não poderem tirar a bola às raparigas, mas as raparigas podiam tirar a bolas às outras raparigas e aos rapazes, se as raparigas marcassem golos, a pontuação dobrava e, por último, as raparigas não podiam ir à baliza, dando mais espaço e tempo para estas progredirem no campo, de forma a perceber como é que estas reagem. Foi realizado este tipo de estratégia, visto que à medida que fomos avaliando esta matéria, conseguimos perceber quais os alunos que tinham mais facilidade, que em maior parte das vezes eram os rapazes, e aqueles que tinham mais dificuldade, na maioria as raparigas.

Em relação ao Basquetebol, pelo que foi observando nas aulas, os alunos tinham algumas dificuldades em progredir para ao pé do cesto, finalizar em lançamento na passada e lutar pelo ressalto. Também foi observado que demonstravam algumas dificuldades na desmarcação e, quando não tinham a bola, não progrediam e acompanhavam a bola e não se desmarcavam corretamente, assim como no futebol. Ao receber a bola, tinham dificuldades em receber e enquadrar-se com o cesto e, maior parte das vezes, não executavam o passe e corte. Estas dificuldades observadas ao longo das aulas eram bastante gerais para todos os alunos, por isso também foi um foco para a etapa seguinte.

No voleibol, muitos alunos mostraram ter potencial para chegar ao nível I, ou mais, e que no 2+2 conseguiam executar aquilo que foi sendo pedido. Para além disso, ainda houve alguma dificuldade na consistência dos toques, existindo muitos passes em manchete, em fazer o passe alto e colocar o 3 toque junto da rede e no deslocamento para o ponto de queda da bola. Observou-se que houve muitos alunos com algumas dificuldades no toque de dedos, sendo mais uma prioridade na etapa seguinte.

No atletismo, mais especificamente na velocidade, observou-se que maior parte das dificuldades que os alunos apresentaram estava relacionado com a posição dos braços e do tronco. Neste caso, não chegámos a trabalhar mais esta matéria ao longo do ano, pois decidimos dar mais prioridade às outras matérias onde os alunos demonstraram mais dificuldade e que eram mais importantes serem trabalhados, como os JDC.

Em relação à Área dos Conhecimentos, em grupo de estágio, pensámos fazer uma ficha de conhecimentos nesta etapa, mas com a falta de tempo que tivemos para avaliar as diferentes matérias, decidimos realizar a ficha na etapa seguinte.

Na Área dos Conhecimentos, acabámos por não realizar o que tínhamos proposto no início da 1ª Etapa pelas razões anunciadas anteriormente, mas foi realizada uma

formação sobre os 1º socorros e o SBV, em que veio à escola e a cada uma das turmas, uma enfermeira do Centro de Saúde do Lumiar falar sobre este tema e fazer atividades práticas com os alunos. Esta formação teve a colaboração da professora de Biologia e Geologia (BG) do 10ºCT2, a professora TC.

Na aula anterior à formação do SBV, eu, a BS e o TS realizamos, em cada uma das nossas turmas, uma ficha de conhecimentos via Google Forms sobre o Suporte Básico de Vida (Apêndice XV) para percebermos se os alunos ainda se lembravam da matéria que já tinha sido abordado na disciplina de Ciências da Natureza, no 9ºano.

Depois da formação, os alunos tiveram de se juntar em grupos de 4, agrupar todos os apontamentos que tinham realizado durante a formação e fazer uns resumos em grupo de tudo aquilo que tinham apontado durante a formação do SBV e dos 1º Socorros. Depois de o realizarem, entregaram e usaram como forma de estudo para o teste que foi realizado sobre o tema.

Na área da Aptidão Física, ao observar os resultados obtidos, a resistência foi onde os alunos tiveram maior dificuldade, visto que foram poucos os alunos que se encontravam dentro da Zona Saudável da Aptidão Física (ZSAF) e onde maior parte estava fora. Com isto, na etapa seguinte demos um maior foco à resistência e pensamos em estratégias para que maior parte dos alunos conseguissem estar dentro da ZSAF.

No Apêndice XLVI, é possível observar-se a avaliação que foi realizada ao longo da 1ª Etapa de aprendizagem, ou seja, a avaliação inicial, da turma 10ºCT2. Esta tabela apresenta a avaliação nas áreas da Atividade Física e da Aptidão Física, com os respetivos resultados dos alunos nos diferentes testes que foram realizados.

Ao observar a tabela, é possível observar-se que existem alguns espaços em branco, pois no dia da avaliação os alunos não fizeram aula ou não foi possível fazer de todo a avaliação dos alunos, devido aos imprevistos que ocorrerem durante esta etapa.

A partir desta avaliação inicial, foi possível perceber quais as prioridades, necessidades e dificuldades da turma, para planear e definir os objetivos para os alunos terem sucesso na disciplina até ao final do ano letivo.

As matérias onde foi dado um maior foco durante o ano foram os JDC, mais precisamente o Futebol, Basquetebol e Andebol, os Testes do FITescola, especialmente a resistência aeróbia, Ginástica de Solo, especialmente as cambalhotas atrás e a Dança, mais concretamente a Rumba Quadrada, na volta contravolta.

1.1.2 – 2ª Etapa: Prioridades

1.1.2.1 Plano da 2ª Etapa

A 2ª Etapa de Lecionação, a Etapa de Prioridades, tem uma grande importância na definição de objetivos e das matérias que a turma, e certos grupos de alunos, necessitam de trabalhar e focar, de forma a melhorar as suas dificuldades e desenvolver as suas habilidades. Com isto, é importante definir as prioridades que devem ser trabalhadas para determinados grupos de alunos ou mesmo para a turma toda.

Nesta etapa, o grande foco foi, em cada uma das matérias, realizar exercícios e tarefas específicas para a turma e para grupos de alunos específicos, de acordo com as dificuldades que foram sentidas na 1ª Etapa, com o objetivo de os alunos conseguirem aproximar-se dos critérios e objetivos que tinham de realizar durante o ano.

De uma forma geral, as maiores dificuldades que a turma apresentou na 1ª Etapa foram nos JDC, mais concretamente nos jogos de invasão (Futebol, Basquetebol e Andebol), mais precisamente na desmarcação, finalização e progressão em campo, algumas dificuldades no Badminton, na GS, mais concretamente nas cambalhotas atrás, na volta contravolta na Rumba Quadrada e no Atletismo. Em relação à Área da Aptidão Física, os alunos demonstraram algumas dificuldades na Aptidão Aeróbia.

É possível observar-se, em cada matéria, quais as prioridades que foram propostas à turma durante a Etapa, nas tabelas em Apêndice, as prioridades, os grupos de alunos e as progressões de aprendizagem que podiam ser realizadas durante as aulas, de forma a trabalhar e superar essas dificuldades encontradas e, por isso, apresentarem melhores resultados (Apêndice XXVIII a XXXVI).

Em relação à aptidão aeróbia, os alunos com mais dificuldade, ao longo desta etapa, tiveram várias oportunidades para realizar os testes da aptidão aeróbia, especialmente o Teste da Milha, visto que em cada tentativa tinham de tentar fazer sempre as 7 voltas e meia em menos tempo que na última vez que estiveram a realizar a prova de forma a aproximarem-se ou cumprirem com os parâmetros que correspondem à ZSAF. Os alunos ainda tiveram a possibilidade de fazer o teste do Vaivém durante esta etapa.

Neste caso, a estratégia utilizada foi, sempre que a turma estava num espaço exterior, os alunos tiveram a possibilidade de trabalhar a Aptidão Aeróbia, fazendo o teste da Milha. Aqui, os alunos faziam as 7 voltas e meia, sempre a seu ritmo, tendo como objetivo diminuir o tempo da sua realização e aumentar o tempo em corrida. Neste caso, tal como o teste da milha propõe, os alunos também tinham a possibilidade de andar

quando era necessário. Marques (1989) afirma que corridas com alternância de ritmo têm vindo a ter efeitos positivos na melhoria desta capacidade motora na escola.

Durante esta Etapa, realizou-se e trabalhou-se os JDC através de situações de jogo, visto que os alunos aprendem mais e melhor estas matérias através dos problemas que são colocados ao longo do jogo, em vez de estarem a realizar exercícios analíticos, ou seja, mais descontextualizado e isolado do contexto do jogo (Barreto et al., 1980; Graça & Mesquita, 2007). A utilização de situações de jogo acaba por ser a melhor forma de ensinar esta matéria, pois só nestas situações é possível haver ambientes incertos e imprevisíveis (Comédias, 2012) e que é necessária uma adaptação constante por parte dos alunos, sendo uma mais-valia para o seu desenvolvimento e das melhores escolhas durante o mesmo.

Ao perceber as dificuldades que a turma foi tendo nos JDC, foram definidos objetivos e prioridades que deviam ser trabalhadas durante esta etapa, de forma a desenvolverem e melhorarem onde tinham menos facilidade. De forma a trabalhar essas prioridades, de acordo com os objetivos para os alunos, foi definido situações de jogo reduzido, em que trabalharam as maiores dificuldades identificadas. Esta situação foi benéfica, visto que se aplicaram jogos específicos para trabalhar aquilo em que ainda não estiveram assim tão bem aprendido.

Em relação à Ginástica, a maior parte dos alunos apresentaram algumas dificuldades em fazer a cambalhota atrás, sendo o maior problema dos alunos. Neste caso, os alunos foram divididos em grupos heterogéneos, onde os que tinham mais facilidade conseguiam ajudar os que tinham mais dificuldades, mas de modo a que os alunos que tinham mais facilidade não deixassem de trabalhar o nível E.

Nas aulas de Ginástica, os alunos foram divididos por grupos, com o objetivo de se ajudarem e fazerem o máximo de elementos e de número de vezes que fazem a sequência possível. Para além da divisão pelos grupos, também foram colocadas progressões pedagógicas, de forma que os alunos, sempre que estivessem com alguma dificuldade, pudessem sair do colchão em que estavam a realizar a sequência e trabalhar essa mesma habilidade de forma mais isolada, antes de a incluir no resto da sequência.

As progressões utilizadas durante esta etapa foi para ajudar a fazer a cambalhota atrás, utilizando maior parte das vezes um plano inclinado e, para aqueles alunos que ainda apresentavam alguma dificuldade em fazer a parte inicial do movimento ou mesmo o elemento completo, realizou-se a bolinha, isto é, os alunos estavam sentados na ponta de um colchão, a agarrar os joelhos, e o aluno desequilibra-se para trás, como se fosse

uma bolinha. Também foi utilizado o espaldar para ajudar os alunos com mais dificuldades a realizar o pino de braços, numa primeira etapa ao subir o mesmo com a ajuda dos pés, ficando com a barriga junto ao espaldar e depois fazer o elemento contra o espaldar.

Também em grupo de estágio, foi decidido colocar algumas metas para os alunos durante a leção da Ginástica de Solo (GS), para os alunos estarem mais tempo em prática e conseguirem estar cada vez mais próximo do nível I. A meta definida foi, de x em x tempo, os alunos contavam o número de vezes que realizavam a sequência definida. Na aula seguinte de GS, os alunos tinham de realizar mais vezes a sequência que na aula anterior. Para além disso, ainda colocámos a meta de que, sempre que faziam um elemento, tinham de o realizar pelo menos 3 vezes bem, só depois de fazer isso é que podiam passar para o elemento seguinte.

Para além de realizar a GS nesta etapa, como os alunos demonstraram alguma dificuldade na realização das cambalhotas atrás e durante a avaliação inicial observamos que os alunos tinham facilidade na Ginástica Acrobática (GA), decidimos trabalhar também esta matéria, de maneira a que os alunos tivessem um maior leque de possibilidades para obter melhor nota.

Durante este processo, tivemos o cuidado de colocar pelo menos 1 aluno com mais facilidade em cada uma das matérias e outro com mais dificuldade, de forma a se irem ajudando mutuamente. Como existem alunos medianos, estes foram divididos pelos grupos, com o objetivo de ajudarem os mais fracos, mas também conseguem aprender com o “professor-adjunto” de cada matéria.

Os grupos que foram formados para esta etapa podem ser observados no Apêndice LXII, em que as matérias que estão a verde são as que os alunos estavam mais à vontade e tinham mais facilidade e a vermelho as matérias onde os alunos apresentaram mais dificuldade.

De maneira a que os alunos conseguissem trabalhar e desenvolver as suas competências, foi decidido fazer grupos específicos para a matéria de Ginástica. Os grupos podem ser observados no Apêndice LXII, em que os alunos que estão a verde são os que apresentavam mais facilidade e, por isso, foram considerados como os “professores-adjuntos” nesta matéria.

No início do ano letivo, a aluna MC apresentava atestado médico e, por isso, tinha a impossibilidade de realizar atividade física. No final da 1ª Etapa, esta aluna já tinha a confirmação do médico em que poderia começar a praticar atividade física. Neste caso,

estivemos sempre com bastante atenção e mais cuidado com a esta aluna, visto que não podia fazer muitos esforços, essencialmente na zona abdominal.

No departamento era bastante comum realizar-se Formações Recíprocas (FR) em diferentes matérias dos PNEF. Em dezembro houve a possibilidade de se realizar 2 FR, uma de Dança de nível I e a outra de Orientação de nível I (Anexo 5).

Durante esta etapa, houve algumas aulas em que não foi possível lecionar, devido a visitas de estudo, nos dias 21 de novembro e 5 de dezembro, os feriados de 1 e 8 de dezembro e os Torneios Interturmas, que ocorreu nos dias 19 e 20 de dezembro.

1.1.2.2 Balanço da 2ª Etapa

A ESPAV estava organizada por semestres, ou seja, de setembro a fevereiro era o 1º Semestre (1ºS) e de fevereiro a junho era o 2º Semestre (2ºS), o que significa que, neste caso, o final da 2ª Etapa correspondeu ao final e à avaliação do 1º Semestre (1ºS).

Durante a avaliação final do 1ºS, o grupo de estágio decidiu realizar uma estratégia de avaliação formativa e sumativa. Esta consistiu, com a ajuda de fichas de avaliação para cada matéria (Apêndice XXII), realizar uma avaliação mais detalhada em cada uma das mesmas durante as aulas. Esta decisão foi tomada apenas na 2ª Etapa, mas estas fichas também foram utilizadas durante o resto do ano.

Estas fichas foram utilizadas para as matérias de JDC, GS e GA e das Danças, Merengue e Rumba Quadrada. No caso dos JDC, estivemos mais focados em olhar primeiro para o nível do jogo e, só depois olhamos para os alunos que se destacam, quer para cima quer para baixo, ou seja, partimos do todo (o jogo) para as partes (os alunos) (Comédias, 2012).

Nos JDC, utilizámos as fichas para estas matérias depois de identificarmos o nível de jogo, à medida que fomos observando quem eram os destaques, para cima e para baixo, de forma a perceber o nível de cada um.

Todos os professores do grupo de estágio tinham acesso a estas fichas e avaliaram cada turma da seguinte forma: o professor estagiário avaliou as matérias da sua turma com a ajuda de outro professor estagiário, tendo o professor da turma a decisão final durante a avaliação. O professor orientador JS também esteve a avaliar cada matéria com o outro professor estagiário. No final da aula da avaliação, discutíamos a avaliação realizada pelos professores, até chegarmos a um consenso das notas realizadas em cada matéria.

Durante a 2ª Etapa de lecionação, foi sempre tomado em conta as dificuldades dos alunos e as matérias prioritárias da turma, tentando trabalhar e desenvolver aquilo que a turma e os alunos mais necessitavam.

Em relação à Área dos Conhecimentos, realizámos um teste sobre o SBV e os 1º socorros, de forma a avaliar os alunos nesta matéria de avaliação do 10º ano, segundo os PNEF (Apêndice XXIII).

Na avaliação do 1ºS, decidimos que para os alunos terem o nível I tinham de ter sucesso num conjunto de perguntas que considerámos essenciais e as mais importantes para os alunos conseguirem responder com sucesso, sendo elas as perguntas 2b), 2c), 3 e 5 da parte 1 e ter pelo menos 3 perguntas certas da parte 2.

Os alunos que não tiveram sucesso nas perguntas que assinalámos como as mais importantes, não cumpriram com o nível I e no início do 2ºS tiveram a possibilidade de voltar a responder às perguntas que erraram, até terem sucesso no teste.

Ficou decidido, em grupo de estágio, que para os alunos terem o nível I na Área dos Conhecimentos, tinham de ter sucesso nas perguntas selecionadas do teste do SBV e 1º Socorros. Para terem o nível E, os alunos tinham de fazer um vídeo com erros (até 6) sobre o SBV e em grupos de 3 ou 4 alunos, apesar disso, esta tarefa acabou por não acontecer durante esta etapa.

Em relação à Área das Atividades Físicas, esta foi uma etapa em que os alunos desenvolveram as suas competências de acordo com as dificuldades que foram sentidas na Avaliação Inicial (AI).

As matérias avaliadas no final do semestre foram os JDC (Futebol, Andebol, Basquetebol e Voleibol), Ginástica Acrobática e de Solo, Danças (Merengue e Rumba Quadrada), Orientação e Badminton.

O atletismo não foi trabalhado como era esperado durante esta etapa, pois decidimos dar mais importância às outras matérias que eram mais prioritárias para a turma, especialmente os JDC.

Ao longo desta etapa, foram trabalhadas as matérias em que os alunos demonstravam mais dificuldades e, com isto, procurou-se arranjar formas e situações que ajudassem os alunos a desenvolverem e superarem as suas dificuldades.

Os JDC continuaram a ser o maior problema e, por isso, foi onde focámos mais o trabalho durante as aulas. Apesar das dificuldades da turma nos JDC, o Voleibol foi a matéria em que os alunos apresentaram maior facilidade e vontade de continuar a

aprender e superar as suas dificuldades, enquanto o Futebol, o Basquetebol e o Andebol, foram matérias em que os alunos apresentaram mais dificuldade.

Uma das grandes dificuldades da maior parte dos alunos era o remate em salto, com o braço devidamente armado e o lançamento na passada realizado corretamente quando estavam perto do cesto ou da baliza, no Basquetebol e Andebol. Por isso, durante esta etapa foi dado um grande foco ao Andebol e ao Basquetebol, dando tarefas e situações de jogo como o Monocorfebol, o Jogo dos Passes e a Bola ao Fundo, de forma a que os alunos pudessem trabalhar as suas dificuldades (Silva & Oliveira, 2015).

Para além de utilizar as situações de jogo mencionados em cima para os JDC de invasão (Futebol, Andebol e Basquetebol) na parte inicial da aula, ou seja, durante o aquecimento, realizei algumas situações do jogo, mais concretamente o 3x1+GR e 4x2+GR, onde há mais espaço para os alunos progredirem e tendo menos alunos dentro de campo. Estas situações de jogo têm como principal objetivo trabalhar a superioridade numérica, de forma que os alunos consigam, durante o jogo e/ou a situação de avaliação, transpor aquilo que estiveram a trabalhar para essas mesmas situações.

Em relação à Dança, esta era uma matéria que julgávamos que não era necessário um grande foco durante esta etapa, mas na avaliação final de semestre, apercebemo-nos que, especialmente a Rumba Quadrada, necessitava de mais tempo de trabalho e um maior foco. As maiores dificuldades apresentadas foram a entrada no tempo e a volta contravolta, pois os alunos saíam facilmente dos tempos durante a dança. Os alunos FP, FA, LP, LL2, ML, MM1 e NS foram destaques para cima na Rumba Quadrada e, por isso, foram uma grande ajuda e uma referência para o resto da turma, sendo considerados os “professores adjuntos” desta matéria.

No Merengue, a maior parte dos alunos teve sucesso na dança, conseguiu, com treino, aprender e aperfeiçoar os passos, mas houve alguns alunos, nomeadamente a ER e o GP, que apresentaram algumas dificuldades em termos de ritmo e em alguns passos da coreografia.

Em relação à matéria de Ginástica, a maior dificuldade sentida pelos alunos foram, como já referi, as cambalhotas a trás, em que os alunos colocavam os joelhos no chão no final do mesmo e/ou não colocavam bem as mãos no colchão. Por outro lado, na GA, os alunos apresentaram sucesso na realização da mesma, sendo uma matéria que tiveram bastante interesse e facilidade, e onde facilmente atingiram o nível E.

No badminton, não foi possível trabalhar durante a 2ª Etapa, pois não era uma das grandes prioridades para a turma e, por isso demos um maior foco a outras matérias que

podiam ser realizadas dentro do Ginásio grande, como o Voleibol, a Ginástica de Solo, Ginástica Acrobática e a Dança.

Em relação à Orientação, durante este ano ocorreram 2 provas fora da ESPAV, no Parque José Gomes Ferreira (PJGF), para os alunos que tinham tido o nível I de Orientação nas provas realizadas na escola, ou seja, a realização do percurso dentro da ESPAV, tendo entre 18 e 20 pontos certos em 15 minutos, poderem tentar obter o nível E.

Em Departamento de EF (DEF), foi decidido que os alunos que iam à Prova de Orientação no PJGF tinham de ter o nível I garantido. Nas aulas em que realizámos Orientação com os alunos, foram poucos os que conseguiram ter sucesso e cumprir o nível I, pois muitos dos pontos encontravam-se numa zona da escola que estava em obras, o que fazia com que os alunos se confundissem e perdessem muito tempo nos pontos que estavam por perto.

Com isto, decidimos levar todos os alunos à prova de Orientação para a obtenção do nível E, apesar de que se os alunos conseguissem cumprir a prova, tiveram de fazer de novo e cumprir o percurso de orientação dentro da escola. Se os alunos conseguissem realizar a prova de nível E e não cumprirem com a de nível I até ao final do ano, os alunos ficavam com o nível I.

Depois de serem realizadas as provas de orientação dentro e fora da ESPAV, observamos que apenas os alunos JT, FC, LL2, LF, MLN, MM1, TF conseguiram cumprir apenas uma das provas mencionadas em cima.

Na Área da Aptidão Física, em grupo de estágio, decidimos voltar a realizar os testes de Aptidão Aeróbia, mais especificamente no teste da Milha e o Vaivém para os alunos que estavam fora da ZSAF na avaliação inicial.

Em relação à resistência, demos várias oportunidades aos alunos tentarem estar dentro da Zona Saudável. Na primeira oportunidade, os alunos que não conseguiram na avaliação inicial, fizeram de novo o Teste da Milha. Os resultados foram positivos, visto que houve alguns alunos a conseguirem estar dentro da ZSAF, apesar de nem todos os alunos terem conseguido cumprir com o tempo que era proposto.

Na primeira oportunidade, os alunos repetiram o teste da Milha. Dos 20 alunos fora da ZSAF, apenas 7 alunos ficaram dentro da ZSAF. Dentro dos restantes, 4 não chegaram a fazer o teste e os outros 9 alunos não conseguiram cumprir com o tempo que era proposto (Apêndice XXIV).

Na segunda oportunidade, de forma a que todos conseguissem estar dentro da ZSAF, optámos por realizar o Teste do Vaivém. Dos 11 alunos que tinham de voltar a

fazer o teste, 6 alunos conseguiram estar dentro da ZSAF e os restantes 5 alunos não cumpriram com o número de percursos propostos (Apêndice XXV).

Ao longo desta etapa, a Aptidão Aeróbia não foi desenvolvida como foi proposto, ou seja, fazer um trabalho mais individualizado com os alunos e fazer mais vezes um trabalho de resistência com aqueles que necessitavam, devido à falta de tempo, pois houve algumas aulas canceladas com visitas de estudo, atividades da escola e com mau tempo, o que não ajudou a fazer o que queria realizar.

A forma de organização, segurança e formação de regras continuou a ser uma das grandes prioridades durante esta etapa, visto que a turma apresentou algumas dificuldades em conseguir estabelecer as rotinas que foram definidas por nós, núcleo de estágio, no início do ano. Isto aconteceu devido ao facto de ser uma turma com algum comportamento indisciplinado.

A aluna MC, podia realizar a maior parte das matérias da Área das Atividades Físicas, menos a Ginástica e, na Área da Aptidão Física, os Testes de Abdominais e de Flexões de Braços. No final desta etapa, a aluna acabou por faltar muitas vezes às aulas e à escola, devido aos problemas de saúde que apresentava. Por ter faltado às aulas, ela não realizou nenhuma das avaliações das atividades físicas que estavam previstas para o final do 1ºS. Ficou decidido que a avaliação da aluna neste semestre seria mais apontada para trabalhos da Área dos Conhecimentos.

O final da 2ª Etapa correspondeu ao final do 1ºS, ou seja, à avaliação quantitativa dos alunos nas várias disciplinas. Por isso nas semanas antes da interrupção letiva, estivemos a fazer a avaliação dos alunos em todas as Áreas da EF e a dar as notas finais aos alunos, consoante os critérios de avaliação da disciplina (Anexo 3).

Para os alunos terem positiva a EF, estes tinham de ter 5I e 1E na Área das Atividades Físicas, estar na ZSAF na Área da Aptidão Física e com o nível I na Área dos Conhecimentos. Em departamento de EF, foi decidido que, para a classificação do 1ºS e sendo esta uma nota intermédia, os alunos podiam ter, para além dos níveis I e E propostos para cada patamar, uma das outras Áreas (Conhecimentos e Aptidão Física) ainda não completa, ou seja, podiam ter os Conhecimentos no nível I ou E, mas na Aptidão Física, ter algum teste fora da ZSAF. Nestes casos, ficou definido que os alunos nesta condição, teriam a nota inferior do patamar.

Em grupo de estágio, como tínhamos bastantes alunos com 5I e com nenhum E, pois não trabalhámos quase nada desse nível no 1ºS, baixamos o número de I e E em todos os patamares, para que os alunos não saíssem prejudicados da nossa decisão ao

longo do semestre. Por isso, para os alunos terem positiva e estarem no patamar de 10-11, tinham de ter, pelo menos, 5I.

Em relação às classificações dos alunos, apenas 7 alunos obtiveram notas iguais ou superiores a 15 valores, visto que o resto das notas foram inferiores a 15 valores (Apêndice XXXVII). Tivemos de dar 2 classificações inferiores a 10 valores, 9 e 4, às alunas NS e SS, respetivamente, por razões bastante diversas.

Em relação à aluna NS, esta começou o ano com um comportamento inapropriado durante as aulas. Durante o semestre, a aluna não esteve presente em algumas aulas, uma vez que faltou a todas aquelas em que foi realizada Orientação, uma matéria que faz parte do currículo. Como a aluna não tinha avaliação numa das matérias essenciais para a classificação, ela obteve classificação negativa.

No que diz respeito à aluna SS, teve 4 valores, pois tal como a aluna NS, no início do ano teve um comportamento inapropriado durante as aulas. A partir de meados de novembro, a aluna deixou de comparecer nas aulas, o que fez com que nós não conseguíssemos fazer a avaliação da aluna nas diferentes Áreas.

1.1.3 – 3ª Etapa: Progresso

1.1.3.1 Plano da 3ª Etapa

A 3º Etapa de aprendizagem, a etapa de progresso, tem uma grande importância no desenvolvimento dos alunos e é uma etapa decisiva para a turma, e para cada aluno começar a aproximar-se e cumprir com os objetivos que foram definidos no início do ano e cumprirem as aprendizagens essenciais para o 10º ano, em todas as Áreas.

Como o início da etapa correspondeu ao início do 2º Semestre (2ºS), o grupo de estágio tomou algumas decisões importantes nas 3 áreas de avaliação da EF, de forma a conseguirmos ter tudo bastante bem organizado para o resto do ano e das etapas.

Em relação à Área das Atividades Físicas, após a avaliação final em cada matéria e turma, conseguimos observar onde cada aluno e cada turma, em geral, tinha mais dificuldades e quais eram as matérias que conseguiam, mais facilmente, apresentar notas superiores.

Com isto, foi decidido que os alunos escolhiam, nos JDC, os seus 2 melhores jogos, para trabalhar com mais profundidade e tempo, até ao final do 2ºS. O mesmo aconteceu com a Ginástica, os alunos escolheram a sua melhor matéria, Acrobática ou Solo, para poderem trabalhar com mais profundidade até ao final do ano. Em relação à

Dança, nesta etapa focámo-nos nas danças de nível E, mais precisamente a Rumba Quadrada e a Salsa.

A escolha das matérias de cada um dos alunos foi tomada entre mim, o professor JS e cada um dos alunos da turma, de maneira a que eles tivessem a liberdade de escolher onde achavam que tinham maior possibilidade de progresso e nós aconselhámo-los, de acordo com as avaliações realizadas anteriormente, para perceberem onde tinham mais e menos dificuldades, de forma a tomarem a melhor decisão possível.

O grupo de estágio tomou esta decisão na Área das Atividades Físicas, de forma a que os alunos conseguissem ter sucesso na disciplina, trabalhar aquilo que tinham mais facilidade e estarem motivados e focados durante o seu processo de aprendizagem.

Nesta etapa, a organização dos grupos foi composta de forma homogénea, ou seja, em grupos de alunos com as mesmas dificuldades, para que estes trabalhassem de forma diferenciada, onde necessitavam e de acordo com as suas necessidades. Neste caso, nos grupos de alunos com mais dificuldade, colocámos em cada grupo um elemento que tinha mais facilidade, para ajudar o resto dos elementos com mais dificuldade, facilitando a sua aprendizagem.

Em relação à Área da Aptidão Física, no início do Semestre decidimos refazer todos os testes realizados no 1ºS para todos os alunos, visto que só tínhamos realizado uma vez cada um, exceto os testes de Resistência.

Realizámos todos os testes na primeira semana do semestre, para perceber se os alunos continuavam consistentes em relação à avaliação que foi realizado no 1ºS, no caso dos alunos que já estavam dentro da Zona Saudável da Aptidão Física (ZSAF) e perceber os progressos realizados ao longo do ano pelos alunos que estavam fora da ZSAF. Ao refazermos os testes, conseguimos definir as estratégias que podiam ser realizadas até ao final do semestre, de forma a estarem todos dentro da ZSAF em cada uma das componentes.

Depois dos alunos realizarem todos os testes definidos, os alunos que já estavam dentro da ZSAF no 1ºS e 2ºS, não precisaram de fazer os testes mais nenhuma vez até ao final do ano. Para os alunos que estavam fora da ZSAF num dos semestres, optámos por definir estratégias de treino em aula e com os alunos para que estes realizassem todas as semanas, nas aulas de 100 minutos e nas áreas que ainda não tinham tido sucesso.

Ao longo do ano, definimos várias estratégias para os alunos que estavam fora da ZSAF, especialmente na Aptidão Aeróbia, na Força Abdominal (Teste dos Abdominais) e na Força dos Membros Superiores (Teste das Flexões de Braços).

Em grupo de estágio, foi definido como estratégia que em todas as aulas de 100 minutos, para além da realização das diferentes matérias, os alunos realizaram no final da aula, trabalho de Resistência, em que os alunos tinham de fazer as 7 voltas e meia sempre no melhor tempo possível, uma vez que tinham de realizar um tempo melhor que na vez anterior, e de Condição Física, em que pegámos na Tabata realizada no início do ano. Este trabalho foi feito de forma intercalada, visto que numa semana os alunos que precisavam, realizaram trabalho de Resistência e na semana seguinte, trabalharam a Condição Física.

A melhor forma de trabalhar a força na escola é através da utilização do peso corporal do aluno, realizando exercícios com cargas adicionais mais pequenas. Esta capacidade motora deve ser trabalhada numa perspetiva de desenvolvimento não específico e começar a complementar com um trabalho mais específico, focando mais nas exigências de cada uma das matérias (Marques, 1989).

Por fim, na Área dos Conhecimentos, foi decidido em grupo de estágio que cada turma ia refazer o teste realizado antes das férias entre semestres, mas apenas os alunos que não tiveram sucesso nas perguntas que erraram e foram consideradas as mais importantes. Neste caso, o teste foi mais curto e apenas com questões de escolha múltipla, verdadeiro ou falso e correspondência (Apêndice XXVII).

Para além do tema do SBV, a Área dos Conhecimentos no 10º ano apresenta mais 2 temas, e foram desenvolvidos e avaliados através de 2 testes, durante esta etapa e o resto do semestre. Para os alunos obterem o nível I, estes tiveram de ter sucesso nos testes que foram realizados.

1.1.3.2 Balanço da 3ª Etapa

Durante esta Etapa, demos um maior foco à Área das Atividades Físicas e ao trabalho de cada uma das matérias em que os alunos apresentaram mais dificuldades, apesar de terem continuado a trabalhar também as restantes Áreas e matérias, sendo igualmente importantes.

Em relação à Área das Atividades Físicas, decidimos, em grupo de estágio, que íamos avaliar os JDC de nível E e em grupos homogéneos, de forma que os alunos trabalhassem o mesmo nível e observar os que tinham mais facilidade e dificuldade. Nesta fase, tivemos de mudar alguns alunos entre os grupos, pois observamos que podiam não estar bem situados no nível de jogo em que estavam.

Ao observarmos o nível dos alunos, ajudou a organizar melhor as aulas e definir os objetivos para cada um dos grupos e, por isso, diferenciar o trabalho que foi feito ao longo da etapa, especialmente nos JDC.

No Basquetebol e no Andebol, as dificuldades que foram mais recorrentes e observadas nos alunos estavam relacionadas essencialmente com o passe e receção da bola e a desmarcação, criando linhas de passes entre os elementos da equipa.

Com os alunos que demonstravam mais dificuldade (JT, ER, LB, NS, MM2, EM2, TF, FC LL1, LL2, MLN, SS, MC, JC), foram realizados exercícios em que foi trabalhado mais especificamente as dificuldades referidas em cima, através de jogos reduzidos como a Bola ao Fundo, a Bola ao Capitão e o Monocorfebol. Estes jogos são uma ótima forma de os alunos conseguirem, ao condicionar o drible, aumentarem o número de passes entre eles e trabalhar a desmarcação, criando mais linhas de passe até chegarem ao alvo e, ao mesmo tempo, não estarem todos juntos perto da bola (Silva & Oliveira, 2015).

Em relação aos alunos com mais facilidade no Basquetebol e Andebol (FP, GP, TC, LF, DC, ML, FS, FA, LP, MG, CC, MM1), nesta etapa demos um maior foco no nível E, ou seja, os alunos estiveram a fazer jogo 5x5, no Andebol, e 4x4, no Basquetebol, mas dando um maior foco no ataque. Para estes alunos, durante o final desta etapa e a seguinte, estes fizeram essencialmente situação de jogo, quer em Andebol, quer em Basquetebol, visto que à medida em que havia algum erro de desmarcação, ataque ou defesa, o jogo era parado, de forma a fazer com que os alunos percebessem o erro que tinham cometido e de que forma é que podiam resolvê-lo, através da cooperação entre os parceiros de equipa.

Em relação à Ginástica, após a avaliação final do 1ºS, observámos que maior parte dos alunos tinham bastantes dificuldades na GS, especialmente nas cambalhotas atrás. Como estratégia, decidimos, em grupo de estágio, dar um maior foco na GA, sendo mais fácil para os alunos chegarem a níveis superiores. Por isso, nesta etapa, dividimos os alunos em grupos de trabalho (Apêndice XL), para criarem e desenvolverem uma coreografia de GA de nível E, ou seja, um esquema em que cada um realizou 3 figuras de pares e 3 figuras de trios desse nível, com elementos de ligação entre as figuras e com a utilização de música.

O grupo da NS, MG, DC, FP, ML e EM2, foi o único grupo da turma que trabalhou GA e GS alternadamente, visto que eram os alunos que também tinham uma maior possibilidade de progressão na GS, podendo chegar ao nível E nessa matéria. Apesar de estarem a trabalhar GS, este grupo não deixou de também trabalhar a coreografia de GA,

que era uma forma de conseguirem garantir o nível E na ginástica, caso a GS não fosse cumprida até ao final do ano.

Em relação ao Badminton, nesta etapa os alunos estiveram em situação de 1x1, ou seja, começaram a trabalhar o nível E. De uma forma geral, foi notório uma melhoria desde a última vez que foi realizado esta matéria, apesar de ainda haver algumas dificuldades a serem trabalhadas, nomeadamente a posição do braço na realização do clear, em que os alunos não colocavam o cotovelo para fora/lado ou atrás.

Na Área da Aptidão Física, no início do semestre, os alunos voltaram a refazer os testes do FITescola, especialmente os testes de Resistência, em que os alunos tiveram a possibilidade de escolher qual queriam realizar, o Teste da Milha ou o Vaivém, o teste de abdominais, teste de flexões de braços e o teste de Flexibilidade dos MS.

No apêndice XLVII pode-se observar os resultados dos alunos nos diferentes testes do FITescola, desde o início do 2ºS.

Em relação à Área dos Conhecimentos, nesta etapa não foi possível realizar a apresentação e a aplicação dos testes dos temas 2 e 3, sobre a dimensão sociocultural dos desportos e da atividade física e a vida saudável, respetivamente. Apesar de não ter sido possível fazer o que foi planeado, os alunos fizeram o re-teste das perguntas que erraram do tema do SBV e 1º socorros.

Durante toda a Etapa, foi observado que o comportamento da turma continuou a ser um pouco irregular e inconstante. Este comportamento não foi benéfico para os alunos, atrasando o desenvolvimento das competências e sucesso da turma.

1.1.4 – 4ª Etapa: Produto

1.1.4.1 Plano da 4ª Etapa

A etapa do Produto corresponde à última etapa de lecionação. O principal objetivo desta etapa é que os alunos cumpram com as metas definidas e se consiga observar melhorias em cada Área e matéria desde o início do ano letivo.

Durante esta etapa, o objetivo era que os alunos conseguissem cumprir com os objetivos esperados e definidos no início do ano letivo e, como corresponde ao final do ano, realizámos a avaliação sumativa dos alunos em todas as matérias da Área das Atividades Físicas que foram trabalhadas ao longo do ano, de forma a perceber a evolução dos alunos e da turma.

Durante esta última etapa e durante todo o 2ºS, em grupo de estágio, estivemos mais focados em trabalhar com cada uma das turmas o nível E em cada uma das matérias

e onde cada um tinha mais facilidade de ter sucesso, para terem a melhor classificação possível. Focámo-nos mais na GA, mais especificamente na criação da coreografia com 3 figuras de pares e 3 de trios, nas Danças – Rumba Quadrada e Salsa – no Badminton, na Orientação e nos JDC.

Em relação à Orientação, nesta última etapa, o departamento decidiu experimentar realizar esta matéria com o uso de uma aplicação, a “*Iorientering*”, em que os alunos utilizaram à mesma um mapa para verem os pontos e o telemóvel para ler o QRcode que continha e correspondia a cada um dos pontos que estavam representados no mapa. O departamento decidiu realizar este percurso na escola, para a obtenção do nível I e na mata, no PJGF, para a obtenção do nível E, através da mesma forma. Como esta estratégia era recente e ainda não se tinha realizado na escola e ainda se estava a experimentar os percursos, não estava definido um tempo base para os alunos de cada ano cumprirem as provas, quer na escola quer na mata.

Em relação ao JDC, demos continuidade ao trabalho que foi realizado ao longo do semestre, em que os alunos estavam divididos em grupos homogéneos já definidos, estando a trabalhar aquilo em que tinham mais dificuldades.

Durante os meses de março e abril, em grupo de estágio, decidimos focar mais no ensino e na melhoria dos JDC, de forma a perceber e avaliar a evolução que os alunos foram tendo ao longo do ano e até ao momento, uma vez que foi realizado uma pequena avaliação intermédia das matérias durante esses 2 meses.

Para os alunos com mais dificuldade, ou seja, que ainda estavam a trabalhar para o nível I, o trabalho estava mais direcionado para a desmarcação e o reconhecimento como defesa, ao realizar exercícios de superioridade numérica, monocorfebol, jogo dos passes, bola ao capitão e bola ao fundo (Silva & Oliveira, 2015), mais para o Basquetebol e para o Andebol.

Em relação à orientação, em grupo de estágio, realizámos o percurso da escola com a aplicação, em que decidimos dar nível I a todos os alunos que o realizaram. Em relação ao nível E, como realizámos Orientação na Saída de Campo (SC), com a mesma aplicação utilizada na escola, mas em vez de utilizarmos QRcodes, utilizámos via GPS, ficou decidido que os alunos que realizaram esse percurso tinham o nível E. Para os alunos que não foram à visita de estudo, arranjamos uma forma para eles pudessem ter o nível mais elevado.

Nesta etapa, na Área dos Conhecimentos, realizamos uma aula teórica para apresentar os 2 temas de 10º ano que ainda não tinham sido lecionados nas outras etapas,

sendo elas a Dimensão Socio Cultural do Desporto e da Atividade Física e a Vida Saudável. Após a exposição da matéria teórica, os alunos realizaram um teste sumativo apenas com perguntas de escolhas múltiplas, verdadeiros e falso e correspondência dos 2 temas mencionados.

A avaliação na Área dos Conhecimentos, durante esta etapa, foi ao encontro do que se realizou nas outras etapas, ou seja, se os alunos não tiveram sucesso no teste, refizeram o teste até terem sucesso no mesmo.

Na área da Aptidão Física, ao longo desta etapa, os alunos tiveram a oportunidade de repetir os testes do FITescola que ainda não estavam dentro da Zona Saudável da Aptidão Física (ZSAF) e para tentarem cumprir com os valores de referência de cada teste. Nesta etapa, apenas os alunos que ainda não estavam dentro da ZSAF é que voltaram a repetir os testes, de forma a terem mais uma oportunidade e ser mais uma forma de treino.

Ainda nos dias 10 e 17 de maio realizou-se a Saída de Campo (SC) com as turmas do 10ºCT1, 10ºCT2 e 10ºCT3 de cada um dos Professores Estagiários e a turma do 11ºCSE do Professor JS. Decidimos dividir as turmas em 2 dias diferentes, de forma a que os alunos aproveitassem mais as atividades que foram propostas, conseguirmos estar mais focados a cada umas turmas e criar mais relação com cada um dos alunos.

Durante esta etapa, a aluna MC voltou a não poder praticar EF, devido ao seu problema de saúde. A avaliação da mesma no 2ºS foi bastante semelhante ao do 1ºS, mais centrada na Área dos Conhecimentos, isto é, realizando trabalhos teóricos relacionados com as matérias que foram desenvolvidas.

Pedimos à aluna que realizasse um vídeo sobre o SBV, com uma situação escolhida e pensada pela mesma e apresentar como devia proceder para ajudar a vítima no caso escolhido. Para além disso, pedimos à MC para realizar um PowerPoint com a matéria dos temas que foram apresentados no 2ºS dos Conhecimentos.

Para além da aluna MC, houve mais uma aluna, a LB, com algumas condições limitativas em termos de prática desportiva nesta última etapa do ano, devido a um problema no joelho, o que a impossibilitou de realizar a matéria de ginástica. O que o professor JS e eu propusemos à aluna, tal como à aluna MC, foi realizar um vídeo sobre o SBV e como é que devia proceder nessa determinada situação.

1.1.4.2 Balanço da 4ª Etapa de Lecionação

Em relação à Área das Atividades Físicas, durante os meses de março e abril, estivemos mais focados no trabalho e avaliação formativa dos JDC, como foi planeado no início desta etapa.

Em relação à avaliação intercalar que foi realizada nos JDC, conseguimos observar no Apêndice LX os resultados da avaliação intermédia que foi realizada durante as aulas em que estivemos a observar os alunos em grupos de nível. Através desta avaliação, conseguimos fazer uma avaliação dos alunos, dando algum espaço e tempo para continuarmos a trabalhar o que ainda não estava tão bem cumprindo, mas também ganhar tempo para, no final do ano, termos a possibilidade de conseguirmos avaliar melhor as outras matérias.

Em relação aos dados recolhidos, podemos observar que ainda existiam alguns alunos com algumas dificuldades, especialmente no Basquetebol, Futebol e Andebol, mas que existiam alguns alunos que tinham um grande potencial para evoluírem e terem classificações superiores ao continuar a trabalhar.

Se observarmos os resultados finais do 1ºS e compararmos com os realizados nesta avaliação intermédia do 2ºS, conseguimos observar que houve algumas melhorias de grande parte dos alunos da turma, especialmente daqueles que tiveram notas mais elevadas, pois houve a possibilidade de trabalhar e focar mais nas dificuldades que foram sentidas ao longo do ano e, também, trabalhar o nível E. Em relação aos alunos com mais dificuldade, não houve uma melhoria significativa, mas ainda houve alunos que melhoraram, devido ao trabalho individualizado que foi realizado ao longo do ano.

Em relação ao mês de maio, realizámos a avaliação sumativa e final da turma nas diferentes matérias e, nessa altura, decidimos focar mais nas Danças (Rumba Quadrada e Salsa), Badminton e Ginástica, visto que na etapa anterior nos focámos mais nos JDC. Apesar desta nossa decisão, não deixámos de trabalhar os JDC, visto que eram matérias que a turma ainda apresentava algumas dificuldades, especialmente no Futebol, Basquetebol e Andebol.

Na avaliação da Ginástica focámo-nos apenas na GA, visto que foi uma matéria em que os alunos tinham mais potencial de conseguirem obter melhor classificação. Nesta etapa, pedimos aos alunos que, em grupos, realizassem um esquema com música em que cada elemento fizesse 3 figuras de pares e 3 figuras de trios, em que utilizaram elementos de ligação entre as figuras.

Na última fase de avaliação, a GA foi a matéria onde demos uma maior atenção, pois era a matéria em que os alunos estavam mais atrasados. Neste caso, devíamos ter começado mais cedo com o trabalho da criação da coreografia e, ao mesmo tempo, com mais momentos de avaliação intercalar da mesma, pois é uma ótima estratégia para colocar os alunos mais empenhados e focados durante as aulas para demonstrarem aquilo que foi realizado e trabalhado ao longo do semestre.

No início de maio, decidimos realizar uma aula de certificação com a professora AL, ou seja, a professora veio a uma das nossas aulas avaliar a minha turma, numa determinada matéria e nós também fomos fazer a avaliação da turma da professora na mesma matéria. Neste caso, a matéria que foi avaliada na minha turma foi o voleibol.

Em relação à avaliação da Área dos Conhecimentos, a ideia era realizar a mesma estratégia realizado na avaliação do tema do SBV, ou seja, os alunos que não tiveram sucesso no teste realizado, tinham mais uma oportunidade para o realizar. Como o tempo foi mais curto, devido a aulas que tiveram de ser alteradas por causa de atividades de outras disciplinas realizadas no tempo de EF e de falta de tempo para avaliar todas as matérias. Uma vez que não realizámos a estratégia do teste e re-teste, decidimos em grupo de estágio, realizar apenas um teste no 2ºS e dar o nível I aos alunos nos 2 temas trabalhados durante esta etapa.

Para a obtenção do nível E da Área dos Conhecimentos, em grupo de estágio pensámos, no mês de maio, os alunos fazerem, a pares, um vídeo sobre o SBV, em que os mesmos escreviam uma situação em que tivessem de realizar o procedimento do SBV. Não foi possível pedirmos aos alunos esta tarefa, pois fomos deixando passar esta tarefa e estivemos a tratar de outras tarefas importantes para o estágio, por isso não houve tempo para os alunos realizarem esta atividade.

Com isto, decidimos pedir uma outra tarefa aos alunos, de modo a terem a possibilidade de ter o nível E na Área dos Conhecimentos. A tarefa que pedimos aos alunos para realizarem foi, a pares, criarem uma rotina diário de um adolescente de 15/17 anos que frequenta a escola das 8h às 16h, tem aulas de EF às 2ª e 5ª feiras, não praticando atividade física regular fora das aulas e que está fora da zona saudável na resistência e na força abdominal, explicando os princípios pedagógicos que utilizarem e incluírem um miniplano de atividade física equilibrada mais focada no desenvolvimento da resistência e da força abdominal a desenrolar-se em 3 semanas.

Como já foi referido, esta etapa correspondeu ao final do semestre e do ano letivo, então é nesta fase onde se pode observar os resultados dos alunos e do 2ºS, correspondendo ao cumprimento, ou não, dos objetivos definidos no início do ano.

No final do ano, nas últimas semanas e dias de aulas, estivemos a terminar as últimas avaliações dos alunos e das turmas nas diferentes matérias. Ainda nestas semanas, tivemos reuniões de aferição das mesmas notas das turmas.

De uma forma geral, praticamente todos os alunos subiram e melhoraram as suas classificações relativamente ao 1ºS. No final do 2ºS houve cerca de 16 alunos a terem notas iguais ou superiores a 15 valores, uma vez que houve 3 alunos que obtiveram os 20 valores e 5 alunos com 19 valores. Para além disso, os outros 10 alunos tiveram notas inferiores a 15 valores, visto que uma dessas notas foi uma negativa (8 valores), que foi da aluna SS (Apêndice LVIII).

As alunas MC e LB, por serem alunas que tiveram algumas limitações ao longo do semestre em termos da realização da aula prática, tiveram algumas adaptações ao programa e, por isso, tiveram influência no apuramento da nota final. Em relação à aluna MC, a nota final correspondeu à média dos trabalhos teóricos que realizou, resultando na média entre o 1º e o 2ºS. Já a LB, o que foi decidido entre mim e pelo professor JS foi substituir a matéria de Ginástica pelo trabalho de nível E dos conhecimentos, que pedimos aos alunos para realizar no final do ano.

1.2 Professor a Tempo Inteiro (PTI)

Durante o estágio é nos proposto realizar uma semana de aproximação ao horário normal de um professor de EF. Por isso, o Professor a Tempo Inteiro (PTI) foi uma semana em que realizamos uma aproximação das horas totais de um professor de EF e, como acompanhamos apenas uma turma, fizemos o PTI com mais 3 turmas de outros professores da ESPAV. O tempo do PTI consistiu na lecionação das aulas da nossa turma, os tempos de reuniões com o professor orientador JS, os tempos de DE, tempos de Direção de Turma (DdT) e os tempos com as turmas que acompanhámos durante essa semana.

Durante a preparação do PTI, houve a possibilidade de observar algumas aulas de EF de diferentes professores da ESPAV, de forma a perceber o estilo de ensino de cada professor e, essencialmente, para perceber que professores é que nos podiam ajudar a melhorar as dificuldades que foram apresentando ao longo do estágio, de acordo com os parâmetros das Metas, Avaliação, Gestão, Instrução e Clima (MAGIC).

1.2.1 Dificuldades encontradas

Durante a preparação do PTI, identifiquei algumas dificuldades que apresentei ao longo da lecionação, mais especificamente de acordo com o MAGIC.

Em relação às Metas, apresentei algumas dificuldades na preparação e definição das metas para os alunos nas diferentes atividades e exercícios, quer individualmente quer à turma em geral.

Em relação à Avaliação, foram apresentadas algumas dificuldades na perceção de que parâmetros e competências eram necessários avaliar durante as diferentes situações de jogo e de avaliação, para depois ser mais fácil proceder aos momentos de avaliação, especialmente nos JDC.

Em relação à indisciplina e ao comportamento, uma componente que não estava tão à vontade no início do ano, especialmente em relação à minha turma, foi definir com os alunos, e mesmo para mim, o que é a indisciplina e a disciplina, o que é um bom ou mau comportamento, de forma a conseguir avaliar e penalizar os alunos pela sua atitude.

Em relação à Gestão, uma das coisas que me fui apercebendo e que tive algumas dificuldades foi na organização dos grupos e da aula, pois acabei por perder algum tempo nesta organização e na transição de aula para aula e de matéria para matéria.

Em relação à Instrução, como a turma acompanhada era bastante complicada e com tendência a ter comportamentos desviantes, apresentei algumas dificuldades em relação à posição dos alunos, de forma a estarem longe de possíveis distrações.

Por último, outra dificuldade sentida foi a falta de feedback dada aos alunos, em relação aos comportamentos, às competências e tarefas que estavam a realizar durante as aulas.

1.2.2 Preparação do PTI

Durante a semana de PTI houve a possibilidade de acompanhar professores que eram uma referência em relação à forma como trabalhavam a disciplina nas suas turmas e ao feedback durante as aulas, de forma a conseguir perceber as estratégias utilizadas pelos mesmos, e conseguir arranjar estratégias para fazer o mesmo, ou semelhante, com a minha turma.

De acordo com tudo o que foi dito anteriormente, penso que o PTI foi uma excelente forma de conseguir melhorar e obter estratégias para conseguir superar as dificuldades que foram sentidas e, com a ajuda dos professores do departamento de EF que têm mais experiência do que eu especialmente onde não estava tão à vontade. Os professores que pensei que me poderiam ajudar e com quem realizei o PTI foram a AL, o

JC e a EV. Estes professores lecionaram a turmas de diferentes anos, especialmente turmas dos 7º e 8º anos, no 3º ciclo e turmas de 10º e 11º ano do secundário.

No Apêndice XLI, é possível observar-se o horário do PTI, com os professores e as turmas com quem realizei esta semana.

1.2.3 Balanço do PTI

Durante todo o estágio, acompanhámos sempre a mesma turma desde o início até ao final do ano letivo, seguimos todo o seu processo de aprendizagem e desenvolvimento das suas competências e habilidades. Ao realizar o PTI, experienciei, durante uma semana, o acompanhamento de turmas e o contacto com outros alunos de idades diferentes a que estive habituada durante todo o estágio, um ponto muito importante para o nosso crescimento enquanto professores.

Fazer o PTI é sempre uma mais-valia para os estagiários, ao acompanhar turmas de outros anos, com professores de EF que são uma referência e que nos deram dicas de como devemos intervir, organizar e ser melhores profissionais, para além dos orientadores que nos ajudaram ao longo do ano de estágio.

Depois de trabalhar com estes professores, o PTI ajudou-me a perceber as minhas dificuldades, os aspetos onde pude melhorar, que exercícios e as metodologias que podem e fazem mais sentido de ser aplicados em cada ano e ciclo, uma vez que me forneceram dicas onde poderia melhorar, mais especificamente em relação ao MAGIC.

De acordo com o MAGIC, os parâmetros onde tive de melhorar e focar a lecionação depois do PTI foi nas Metas, na Instrução e na Gestão.

Em relação às Metas, tinha de melhorar a definição de exercícios específicos para cada grupo de alunos, de acordo com as suas necessidades. Para isso, primeiro estipulei os objetivos essenciais para cada aluno e grupos de alunos, de acordo com as matérias que foram trabalhadas. Para melhorar este parâmetro, foi necessário perceber quais as dificuldades dos alunos, de acordo com a avaliação que já tinha sido realizada e procurar exercícios que ajudassem a melhorar as suas competências.

Em relação à Gestão, tive dificuldade em organizar, de forma mais rápida e eficaz, os grupos durante os exercícios e na aula, ao fazer transições mais rápidas, prever comportamentos indisciplinados e definir as regras para um bom comportamento. De forma a conseguir melhorar estas dificuldades, foram definidas atempadamente todos estes momentos nos diferentes planos de aula realizados durante o PTI e nas diferentes turmas, isto é, para onde os alunos vão e o que vão realizar durante as aulas. Depois do PTI, levei este aspeto para as restantes aulas do ano, apontei todos os momentos, os

tempos de cada um dos exercícios e os grupos, sendo uma mais-valia para uma organização mais eficaz das aulas.

Em relação à Instrução, apresentei algumas dificuldades no posicionamento e na perceção de quando devia dar feedbacks aos alunos. De forma a melhorar estas dificuldades, em grupo de estágio, realizámos um documento que andou sempre comigo nas aulas, com os critérios de cada matéria, de forma a organizar o feedback dado.

Durante o PTI, no final das aulas, os professores fizeram uma pequena avaliação e observação e identificaram os aspetos onde devia melhorar na aula que lecionei. Para além disso, os professores deram algumas dicas daquilo que podia ter feito melhor ao longo das aulas e aquilo que me podia ajudar a superar essas mesmas dificuldades.

Em primeiro lugar, a professora EV afirmou que eu devia ser mais dinâmica, ou seja, não estar tanto tempo parada no mesmo sítio e agilizar a aula de forma mais eficaz, ter bem definido aquilo que queria que os alunos realizassem e comunicar da melhor forma, para que eles estejam mais tempo em Tempo Potencial de Aprendizagem (TPA).

Em segundo lugar, a professora AL referiu que devia dar mais feedbacks durante os exercícios que propomos aos alunos e mesmo durante as aulas. Ao fornecer mais feedbacks aos alunos, estes têm uma maior perceção sobre as suas dificuldades, onde devem e podem melhorar. Para além disso, através dos feedbacks, os alunos ficam a perceber que, apesar de sermos só um, acabamos por acompanhar e estar a olhar para vários momentos da aula ao mesmo tempo, ajudando-os a sentir-se motivados e acompanhados pelo professor durante a aula.

Em terceiro lugar, o professor JC, como lecionou a turmas do 3ºCiclo, deu algumas dicas e sugestões em relação aos exercícios que são mais indicados para estas idades. Posto isto, devemos ter os objetivos bem definidos e, por isso, deve-se fazer jogos reduzidos, principalmente nos JDC, que vão progredindo até à situação de avaliação final, ou seja, a situação de jogo.

Quanto à minha autoavaliação em relação à semana de PTI, avalio como suficiente. Apesar das dificuldades que fui apresentando ao longo das aulas, os professores ajudaram-me bastante a perceber onde e o que tinha de melhorar.

1.2.4 Proposta Braço Direito

Após identificar as dificuldades na lecionação, surgiu a hipótese de acompanhar um professor de EF e uma das suas turmas. O professor JS sugeriu que auxiliasse um professor com quem tinha realizado o PTI e propôs a professora EV. Depois de observar o horário, decidi auxiliar o 11ºCT1, turma com quem fiz o PTI.

Esta proposta possuiu objetivos para melhorar a minha lecionação, mais especificamente na instrução e na organização. Esta proposta proporcionou-me mais confiança na lecionação e na organização das aulas. Para além disso, esta proposta também veio com o intuito de melhorar a forma como ensino e avalio os JDC, uma dificuldade que apresentei ao longo do estágio.

Durante o acompanhamento da turma do 11ºCT1, a professora EV propôs que organizasse e lecionasse as aulas como se a turma fosse minha, sempre com o seu apoio, com um maior foco no trabalho dos JDC, onde tive alguma dificuldade.

Ao longo de todas as aulas, a professora EV foi dando bastantes sugestões e fez algumas correções em relação à minha lecionação, com o objetivo de me ajudar a melhorar e de forma que eu conseguisse melhorar nas aulas seguintes. As maiores dificuldades sentidas e que a professora foi referindo estava relacionado com a instrução e a gestão do tempo, aspetos que foram melhorados ao longo deste trabalho.

O facto de acompanhar outra turma e de outro professor de EF, neste caso a professora EV, ajudou-me a corrigir aspetos que não estavam tão bem durante a lecionação, que puderam ser corrigidas durante as aulas seguintes. Para além disso, o facto de acompanhar outros professores, ajudou a perceber diferentes formas de lidar com diversas situações que ocorrem durante as aulas e também perceber outras formas de trabalho, de pensamento e organização de outros professores, ajudando a perceber quais as melhores formas de as utilizar durante as aulas.

Os JDC foram matérias onde apresentei algumas dificuldades em relação à lecionação e avaliação, tal como a BS, por isso, em grupo de estágio foi decidido criarmos, em conjunto, subníveis, primeiro do nível I e, depois, para o nível E, para os alunos com mais dificuldades conseguirem alcançar cada um dos níveis.

Em cada um dos JDC, definimos os descritores e os exercícios que podiam ser trabalhados em cada um dos critérios e que queríamos que os alunos cumprissem (Apêndice LIX).

O objetivo desta proposta era de ganharmos mais confiança na avaliação e lecionação dos JDC, ao conhecer melhor os critérios e indicadores e que exercícios é que podiam ser utilizados para cumprir com os objetivos propostos para cada uma das mesmas.

Apesar de não termos conseguido pôr esta proposta em prática, foi bastante útil termos preparado e pensado nestes subníveis, de forma a perceber quais os melhores

exercícios para trabalhar cada um dos critérios, podendo ser utilizado quando estivermos a dar aulas às nossas próprias turmas.

1.3 Projeto Específico da Lecionação

1.3.1 Tema e Pergunta de Partida

O 10ºCT2, desde o início do ano, apresentou problemas relacionados com o comportamento. Ao longo da minha intervenção, sempre apresentei alguma dificuldade em perceber de que forma é que se pode intervir durante as aulas de EF quando os alunos apresentam comportamentos desviantes.

Com isto, a pergunta de partida que surgiu foi: “O que se deve fazer e/ou reagir quando os alunos têm comportamentos indisciplinados durante as aulas de EF?”

1.3.2 Objetivos

O objetivo que foi definido para este projeto específico foi perceber de que forma os professores de EF regulam e controlam os comportamentos de indisciplina dos alunos durante as aulas de EF, ou seja, que estratégias devem e são utilizadas pelos professores para reduzir ou prever os comportamentos que ocorrem e/ou podem ocorrer durante as aulas. Ao ter este objetivo, ajudou a perceber a melhor forma de intervir e organizar as aulas, de forma a prever e agir em relação aos diferentes comportamentos dos alunos.

1.3.3 Procedimentos

A primeira tarefa realizada foi procurar bibliografia que estuda a indisciplina e o comportamento, de forma a perceber melhor aquilo que se pretendeu estudar.

Depois de procurar sobre a indisciplina e a forma como os professores devem intervir, foi realizado e aplicado um questionário via Google Forms (Apêndice XXI) aos professores de EF durante a 4ª etapa, para perceber as formas como estes reagem e lidam com os comportamentos dos alunos, quer disciplinares, quer de indisciplina. Apesar de ter sido enviado o questionário a todos os professores do Departamento, apenas 4 responderam ao mesmo.

Depois de ser aplicados os questionários, as respostas e os resultados de cada um dos professores foram tratados, com o objetivo de perceber que estratégias é que estes mencionaram utilizar para reduzir o comportamento indisciplinado, de que forma reagem face aos comportamentos e avaliar as diferentes situações que ocorreram durante as aulas. Ao tratar os resultados fornecidos pelos professores, estes foram relacionados com a bibliografia e o que cada um dos autores menciona em relação ao tema.

1.3.4 Enquadramento Teórico

A indisciplina apresenta definições semelhantes visto que este conceito é visto como algo negativo ou a quebra de uma regra (Estrela, 1992; La Taille, 1996; Oliveira, 2001; Zandonato, 2004). Zandonato (2004) define a indisciplina como “o desrespeito às regras necessárias à boa convivência social”.

Os comportamentos inapropriados são as ações que vão prejudicar os alunos em relação ao alcance dos objetivos que são definidos para as aulas (Siedentop, 1991). Brito (1989) apresenta a distinção dos comportamentos inapropriados através de 2 grupos, os comportamentos fora da tarefa, de menor gravidade e que não perturbam muito as tarefas propostas e os comportamentos desviantes, sendo os mais graves e onde os alunos perturbam as tarefas que são propostas.

Os comportamentos inapropriados, que acontecem mais vezes, são os comportamentos fora da tarefa (Brito, 1989; Rosado & Marques, 1999; Mónica, Pereira, Carmesim, Mouzinho, Coutinho, & Rodrigues, 1999), uma vez que muitas vezes acontecem fora do contexto de aula e da escola, por isso os professores não conseguem intervir (Rosado, 1990; Arends, 1995).

Existem 3 níveis de indisciplina (Amado e Freire, 2009), o não cumprimento das regras definidas para o bom funcionamento da aula, as situações referentes às relações existentes entre os alunos e as situações que se referem à relação aluno-professor.

Existem várias causas para a indisciplina existir, podendo estar centradas no professor e/ou nos alunos (Oliveira, 2001). As causas centradas no professor estão relacionadas com a má direção da turma e a realização do modo de trabalho. Em relação à indisciplina centrada nos alunos, esta tem haver com a falta de interesse pelas matérias dos alunos, a necessidade de se sentirem livres de tensões.

A disciplina pode ser entendida como um conflito entre as necessidades de cada um e como o processo de aprendizagem de se dar bem com os outros, para resolver problemas e ter responsabilidades sobre o que escolhem (Corwin, Mendler & Mendler, 2018).

Siedentop (1983) menciona que existem 2 abordagens relacionadas com a disciplina, uma abordagem positiva aproximando o comportamento disciplinado àquilo que se considera apropriado e uma abordagem negativa, que se limita ao processo de comportamentos indisciplinados.

Existem várias estratégias que podem ser utilizadas para prevenir os comportamentos inapropriados.

Em primeiro lugar, o professor deve tornar as aulas e as tarefas mais agradáveis e diversificadas, de forma a tornar os alunos mais ativos e distraídos dos possíveis comportamentos indesejados que possam vir a acontecer (Brito, 1986). Com isto, o professor deve aumentar o tempo de prática e reduzir nos momentos de organização da aula, reduzindo a possível indisciplina (Downing, 1996; Kovar, Ermler e Mehrhof, 1992).

Em segundo lugar, é recomendado utilizar técnicas preventivas, especialmente para os professores de EF, pois dá ênfase no que os estudantes devem ou não fazer, contribuindo para o desenvolvimento de autocontrole (Siedentop, 1983).

Em terceiro lugar, a utilização de estratégias de gestão preventiva vão encorajar comportamentos adequados dos alunos e, por isso, vão minimizá-los. A utilização de técnicas que adquiram aos poucos a cooperação e o envolvimento nas atividades, vai fazer com que apareçam problemas futuros.

Em quarto lugar, deve-se envolver os alunos nas diferentes atividades propostas. A motivação pode ser utilizada como prevenção de problemas que possam ocorrer nas aulas, podendo ser aplicada através da inovação, responsabilizando os alunos naquilo que fazem. Neste caso, o professor deve ter o controlo dos alunos desde o início, dizendo o que espera dos mesmos assim que entram na aula. Devem ser definidos sinais e rotinas para cativar os alunos e alertar para o início de cada uma das atividades (Oliveira, 2001).

1.3.5 Resultados

Como já foi referido nos procedimentos, apesar de ter sido enviado e pedido para que todos os professores respondessem ao questionário, apenas 4 professores o fizeram. Em relação às respostas apresentadas pelos professores ao questionário, os professores que responderam foram a professora DL, a professora AL, o professor PC e a professora EV (Apêndice LIII).

Os professores, em geral, indicaram que um comportamento disciplinado é ter um comportamento adequado ao contexto em que os indivíduos estão inseridos e de acordo com as normas e regras estabelecidas.

Os professores referiram que o comportamento indisciplinado são reações que estão fora da tarefa e são desadequados ao proposto e ao contexto onde estão inseridos, não havendo respeito por quem está à sua volta, uma vez que vai ao encontro do que a bibliografia refere sobre o tema, sendo o desrespeito pelo outro e pelas regras (Zandonato, 2004).

As estratégias que os professores dizem utilizar para reduzir os comportamentos indisciplinados são utilizar a conversa, para perceberem o que está incorreto, ter a aula

devidamente organizada, mais precisamente os grupos, as atividades e os objetivos, ter aulas cativantes e direcionadas para os alunos e as suas necessidades, ter os alunos sempre em atividade, ter as regras bastante bem definidas e separar os alunos que são mais problemáticos.

De acordo com o que foi mencionado anteriormente pelos autores, maior parte das estratégias utilizadas pelos professores vão de acordo com o que os autores mencionaram, uma vez que é importante tornar as aulas bastante motivadoras e desafiadoras, para os alunos estarem focados nas tarefas que lhes foram destinadas (Downing, 1996), ter a aula devidamente organizada, sem muitos tempos “mortos”, instruções demasiado grandes e com transições também organizadas, trazendo os grupos e as tarefas previamente preparadas, de forma a reduzir o tempo de indisciplina e aumentar o tempo em que os alunos estão focados nas tarefas propostas e, por último, colocar os alunos o mais tempo possível em prática, de forma a que estejam mais focados na aprendizagem e não no que se passa à volta (Oliveira, 2001).

Em relação à forma como reagem aos comportamentos, foi mencionado que vai depender do tipo de comportamento apresentado, mas devemos falar com o(s) aluno(s) envolvido(s) e chamar a atenção do(s) mesmo(s), de forma a que percebam o que estão a fazer mal e o que têm de realizar e que podem melhorar.

1.3.6 Conclusões

Durante todo o processo deste projeto específico, possuí a oportunidade de perceber e estudar um pouco mais sobre esta temática dos comportamentos, quer disciplinados, quer indisciplinados, uma dificuldade que foi sentindo ao longo de todo o ano de estágio, mais especificamente na Área da Lecionação.

Ao ler e estudar mais sobre este tema, possibilitou-me aprofundar o conhecimento, através do que os diferentes autores mencionaram e trataram sobre esta temática, ganhando mais conhecimento e confiança da forma como deveria agir nas diferentes situações e que estratégias devem ser utilizadas em diversas situações em que haja comportamento indisciplina.

De modo geral, as estratégias utilizadas para prever e reduzir o comportamento indisciplinado durante as aulas de EF são utilizar a conversa com os alunos, para estes perceberem o que está ou não correto, o que nós professores esperamos dos alunos e aquilo que queremos que eles realizem, ter a aula devidamente organizada, ou seja, pensar nos grupos, tentando separar os alunos que são mais problemáticos, nas atividades e nas transições que são feitas ao longo da aula, tornar a aula mais motivadora, diversificada,

desafiadora e sem tempos de explicação e de espera muito longos, por isso, ser eficaz nas explicações, de forma a que os alunos estejam mais tempo em prática. o facto de conseguirmos organizar bastante bem a nossa aula, vai ser mais fácil para os professores prever determinados comportamentos indisciplinados que possam vir a existir durante as aulas e, por isso, trazer um melhor clima durante a aula.

Questionar os professores da escola, mais concretamente de EF, foi uma ótima forma de perceber o ponto de vista de cada um, observar a forma como estes veem o comportamento, as estratégias que utilizam e como reagem às diferentes situações, podendo ajustar isso à intervenção enquanto docente.

1.4 Balanço geral

A turma do 10ºCT2, desde o início do ano letivo, apresentou um comportamento inadequado durante as aulas, não só na disciplina de EF, mas também nas outras disciplinas. Ao longo do ano, o comportamento da turma foi se mantendo inconstante, apresentando aulas em que os alunos estiveram bastante empenhados e concentrados nas tarefas propostas, mas também presenciámos aulas em que a turma não estava focada nas tarefas planeadas e propostas, dificultando o desenvolvimento das suas competências e o cumprimento dos objetivos definidos.

Em relação à Área das Atividades Físicas, conseguimos observar uma melhoria significativa dos alunos ao longo do ano nas diferentes matérias, apesar de ainda haver dificuldades em algumas das matérias propostas.

A partir da avaliação inicial, observamos que as matérias onde foram sentidas mais dificuldade eram os JDC. Durante o ano, decidimos priorizar e focar mais nestas matérias, visto que foi onde os alunos apresentaram maior necessidade de desenvolver as suas habilidades, visto que os JDC têm um grande peso e importância na nota final dos alunos.

Ainda em relação aos JDC, como a turma era constituída maioritariamente por raparigas, apresentaram grandes dificuldades no futebol, mais concretamente no controle e na circulação da bola e também no Basquetebol e Andebol. A matéria que demos menos prioridade no trabalho foi o Voleibol, sendo uma matéria em que os alunos apresentaram mais potenciais melhorias, apesar de não termos deixado de trabalhar as outras matérias.

Durante todo o trabalho dos JDC, colocámos progressões e situações de jogo, de acordo com o nível de cada grupo de alunos, de forma a que todos conseguissem trabalhar aquilo em que apresentavam mais dificuldade e que foi a sua prioridade.

No início do 2ºS ficou decidido dividir a turma em grupos homogéneos, de modo a que fosse possível os alunos estarem a trabalhar aquilo em que tinham mais dificuldade e onde havia maior prioridade e, por isso, estarem mais focados naquilo em que tinham mais necessidade.

Em relação às classificações, conseguimos observar uma melhoria significativa desde a avaliação inicial e do 1ºS até ao final do 2ºS, em que, com trabalho, se assistiu a uma evolução global da turma.

De forma a esclarecer os níveis que foram utilizados ao longo do ano, o nível I- é definido quando os alunos ainda não cumpriram algum dos critérios do nível I. O nível I+ é quando os alunos já cumprem mais do que o nível I, ou seja, já realizam algumas competências de nível E. O nível E- é quando os alunos já cumpriram maior parte dos critérios do nível E, mas não na totalidade.

Deste modo, no final do ano letivo, a matéria dos JDC que a turma demonstrou maior dificuldade foi o futebol, apesar de haver algumas melhorias, passando de 10 alunos com I-, para 9 alunos com I-. Já no Basquetebol, a turma passou de 9 alunos com I- e 1 com NI para 7 alunos com I-. O Andebol foi a matéria que apresentou uma maior melhoria, uma vez que no final do 1ºS houve 11 alunos com I-, mas já no final do 2ºS apenas 6 alunos continuaram com I-.

Em relação à Ginástica, desde o início do ano estivemos a trabalhar com os alunos a GS e a GA, visto que esta é uma matéria bastante importante e que faz parte dos PNEF, de forma que os alunos trabalhem e tenham o maior leque de matérias possíveis.

Apesar disso, observamos que a GS era uma matéria em que muitos alunos tinham algumas dificuldades em alguns elementos gímnicos, mais concretamente na realização das cambalhotas atrás, o que podia comprometer o sucesso dos alunos nos diferentes níveis. Em relação à GA, conseguimos observar que os alunos apresentaram bastante facilidade na realização das figuras a pares e a trios, executando satisfatoriamente os 3 pares e 3 trios e muitas vezes dos níveis mais elevados, visto que mais de metade da turma conseguiu obter o nível I+ a GA no final do 1ºS.

Com isto, demos a possibilidade de os alunos escolherem qual das duas matérias queriam trabalhar durante o resto do ano. Neste caso, os professores aconselharam os alunos sempre a escolherem a ginástica onde podiam ter mais sucesso e alcançarem melhores resultados, guiando muitos dos alunos para a Ginástica Acrobática.

A partir destas decisões, apenas 5 alunos decidiram trabalhar mais a GS e o resto dos alunos, cerca de 19, escolheram trabalhar a GA. O grupo de alunos que estiveram a

trabalhar a GS, também estiveram a trabalhar a GA, de forma a que, caso não estivessem a conseguir ter sucesso em algum dos elementos do nível E, conseguissem ter a melhor nota possível em Ginástica.

Os grupos de Ginástica estavam organizados com 6 alunos e de forma heterogénea, ou seja, em cada grupo havia alunos que eram base, outros volantes e outros bases intermédios, de forma que cada grupo conseguissem fazer as figuras com a maior facilidade possível. No final do 2ºS, os alunos cumpriram com sucesso aquilo que foi proposto, demonstrando uma boa competência em relação à criação da coreografia.

Em relação à Dança, no 1ºS estivemos mais focados nas danças de nível I, mais concretamente o Merengue e a Rumba Quadrada. Neste caso, os alunos apresentaram uma grande facilidade na realização da dança Merengue, em que apenas 2 alunos apresentaram algumas dificuldades. Na Rumba Quadrada, foi observado que a turma apresentou mais dificuldade, onde 11 alunos tiveram I-.

No 2ºS, estivemos mais focados nas danças de nível E, ou seja, a Salsa e a Rumba Quadrada. Neste semestre, demos um maior foco na última dança mencionada, visto que foi onde os alunos apresentaram uma maior dificuldade na avaliação inicial e no final do 1ºS.

Em relação à avaliação final, conseguimos observar uma melhoria significativa na Dança, especialmente na Rumba Quadrada, em que maior parte dos alunos conseguiu melhorar as notas e ter sucesso nesta matéria.

Em relação à Orientação, esta matéria foi realizada várias vezes durante o 1ºS na escola, a pares, com mapas e com os códigos. Esta matéria foi realizada, mas houve alguns percalços, pois alguns pontos que estavam marcados na escola não estavam bem visíveis, o que dificultou a realização do percurso dos alunos e os mapas eram um pouco complexos em termos de leitura. Com isto, maior parte dos alunos da turma não conseguiram cumprir o percurso no tempo estipulado e com os pontos todos corretos.

No 2ºS, em departamento foi decidido a alteração da estrutura da orientação, visto que foi utilizada uma aplicação em que os alunos, a pares e com um novo mapa da escola fornecido pelo professor com os pontos marcados, faziam scan de um código QR. Nesta nova estrutura, os alunos eram obrigados a fazer os pontos por ordem, caso não o fizessem, nunca iriam conseguir terminar o percurso.

Com esta nova forma de realização da orientação, ainda não tinha sido definido em departamento um tempo estimado para os alunos realizarem o percurso, foi decidido que os alunos tinham de realizar o melhor tempo possível. Em grupo de estágio foi

definido que todos os alunos que realizaram a orientação com a aplicação na escola, tinham o nível I+.

Em relação ao nível E de Orientação, realizámos na Saída de Campo esta matéria, também com a aplicação usada na escola, mas em vez de os alunos fazerem scan dos códigos QR, esta aplicação também tinha a possibilidade de fazer com o GPS. Definimos que todos os alunos que foram à Saída de Campo (SC), conseguiram obter o nível E nesta matéria.

Houve 3 alunas, mais especificamente a ER, ML e SS que não foram à SC, por isso, não realizaram a prova de Orientação de nível E neste 2ºS. Em grupo de estágio, estivemos a pensar de que forma é que poderíamos fazer com que estas alunas pudessem ter a possibilidade de realizar e cumprir o nível E, sem saírem prejudicadas.

Decidimos que, primeiro, íamos fazer esta prova numa 4ª feira à tarde, depois das aulas, no Parque José Gomes Ferreira (PJGF) e com a aplicação, mas não foi possível realizar essa mesma prova. Depois a outra possibilidade tinha sido fazermos numa aula de 100 minutos, depois do teste dos conhecimentos, mas demos prioridade à avaliação da GA, visto que estava em atraso. Por fim, o que acabou por acontecer foi, na última aula do semestre e do ano, estas alunas realizaram a prova na escola e individualmente, visto que não foi possível realizar esta prova noutra altura e fora do contexto escolar. Esta prova não chegou a acontecer, pois estas alunas não compareceram a esta aula, por isso ficaram com o nível que tinham tido no 1ºS, ou seja I.

Esta não foi a melhor opção para estas alunas, visto que ficaram prejudicadas por não terem ido à SC, por isso, deveríamos ter antecipado esta situação mais cedo e arranjar uma outra forma para que a nota das alunas não fosse afetada.

De uma forma geral, a turma apresentou uma melhoria em relação às matérias, mas o comportamento manteve-se igual durante todo o ano.

Após identificar as dificuldades na leção, mais especificamente na Instrução, Gestão e nas matérias dos JDC, surgiu a proposta de acompanhar uma turma de um professor de EF da ESPAV. O professor JS sugeriu que auxiliasse uma turma de um professor com quem tinha realizado o PTI, neste caso uma turma da professora EV.

Esta proposta trouxe alguns objetivos para melhorar a minha leção, mais especificamente na instrução e na organização das aulas. Esta proposta proporcionou-me mais confiança durante aulas, ajudando a ser uma melhor profissional durante e após o estágio. Para além de melhorar a leção, esta proposta veio com o intuito de melhorar a forma como trabalho e avalio os JDC, uma dificuldade apresentada ao longo do estágio.

Durante o acompanhamento da turma do 11ºCT1, a professora EV propôs que organizasse e lecionasse as aulas como se a turma fosse minha, sempre com o seu apoio, e com um maior foco no trabalho dos JDC.

Ao longo de todas as aulas, a professora EV foi proporcionando bastantes sugestões e correções em relação à minha leção, com o objetivo de ajudar a melhorar. As maiores dificuldades sentidas e que foi referindo pela professora estava relacionado com a instrução e a gestão do tempo, algo que foi melhorado ao longo deste trabalho desenvolvido.

Para além do acompanhamento da turma do 11ºCT1, estive a observar algumas aulas de outros professores de EF, nomeadamente do professor JC, visto que era uma ótima referência em relação aos JDC e na organização. Ter ido observar estas aulas ajudou-me a perceber outras formas e estratégias de trabalhar os JDC.

O facto de acompanhar outra turma e de outro professor da escola, neste caso a professora EV, ajudou-me a corrigir aspetos que não estavam tão bem conseguidos durante a leção, que pudessem e devessem ser corrigidos. Para além disso, o facto de acompanhar outros professores, ajudou a perceber diferentes formas de lidar com diversas situações e também perceber outras formas de trabalho, pensamento e organização.

As propostas do Braço Direito e o PTI foram uma ótima forma de melhorar competências do MAGIC que tinha como objetivo de melhorar, nomeadamente na Organização e Gestão. Em relação a estes parâmetros, como planei as aulas das turmas com quem fiz o PTI e com o 11ºCT1, acabei por organizar bastante bem as aulas, perceber melhor os tempos de transição e mudança de espaços e exercícios. Para além disso, uma das dificuldades sentidas foi cumprir com o tempo dos alunos em cada um dos exercícios/estações, de forma a que todos estivessem passado por todas as tarefas e com o mesmo tempo, por isso, nas aulas com a professora EV, centrei-me no controlo do tempo e horas, de forma a não prejudicar os alunos, ajudando-os a desenvolver as suas competências, fazendo a transferência para as outras aulas.

2. Área do Desporto Escolar

2.1 Etapas

2.1.1 – 1ª Etapa: Prognóstico

2.1.1.1 Plano da 1ª Etapa

No Desporto Escolar (DE), uma das áreas de avaliação e intervenção do estágio, temos como objetivo acompanhar um grupo de alunos numa determinada matéria/modalidade desportiva que a escola, neste caso o Agrupamento de Escola de Alvalade (AEA), fornece aos alunos, mais do que é garantido pelo currículo geral.

O facto de o DE ser uma atividade facultativa para os alunos, a sua participação é um potencial para a missão da escola ser aprofundada, permitindo que os objetivos sejam mais ambiciosos e individuais, visto que são os alunos que escolhem as atividades que pretendem realizar, procurando rumos de participação, sucesso e desenvolvimento individual (Bom e Brás, 2003).

No ano de estágio, o AEA apresentava bastantes opções de DE como Tiro com Arco, Voleibol masculino e feminino, Basquetebol para vários escalões, Futsal para vários escalões, Natação, Escola Ativa (EA), DE Comunidade e DE Sobre Rodas.

A EA faz parte do DE e é um novo programa estratégico do DE de 2021-2025, como forma e oferta de atividade física estruturada e de forma regular, oferecendo aos alunos do 2º e 3º Ciclos experiências motoras direcionadas no desenvolvimento das capacidades motoras, cognitivas e sociais. Nestas idades, como ainda estão em crescimento, é muito importante que estas crianças e jovens tenham atividades diferentes e alargadas, indo ao encontro do que eles necessitam, especialmente atividades de carácter não competitivo (Desporto Escolar, n.d.).

Durante o ano de estágio, dentro da EA, a BS e eu criámos um Clube de Ginástica, mais concretamente de Ginástica de Solo (GS) e Ginástica Acrobática (GA) para todos os alunos que estivessem interessados e/ou que estivessem com dificuldades e quisessem melhorar as suas competências gímnicas. Para além disso, com este Clube, também tínhamos o objetivo de dar a oportunidade aos alunos das nossas turmas para treinar e desenvolver as suas competências na ginástica fora do contexto de sala de aula, mais concretamente os elementos em que tinham mais dificuldades.

No início, o nosso objetivo era abrir um clube onde tivéssemos cerca de 12 alunos, para ser um número razoável para trabalhar, mas ao longo do ano não conseguimos ter esse número de alunos. Para conseguirmos chamar e atrair alunos para o DE de Ginástica,

começamos por fazer uma atividade no Dia Europeu do Desporto, organizado pelo departamento de EF. Nessa atividade conseguimos divulgar esta nova modalidade às turmas que passaram por nós.

Estas atividades foram bastante divertidas, começámos por fazer um aquecimento com a dança do “Kuduro”, onde alguns alunos já conheciam, o que acabou por ajudar os alunos que ainda não conheciam a dança. Na parte fundamental, definimos uma sequência de GS e os alunos treinaram a sequência e no final fizemos uma pequena competição entre eles.

Depois das atividades no Dia Europeu do Desporto, decidimos ir 2 vezes às turmas de 3º ciclo, durante as aulas de EF de cada turma, falar com os alunos, explicar e dar mais visibilidade a esta nova atividade de DE. Após irmos às turmas, conseguimos ter mais inscrições de alunos para a Ginástica.

Quando iniciamos as aulas, como não conhecíamos os alunos, tal como na leção, realizámos uma avaliação inicial para perceber o que conseguiam ou não fazer, definimos objetivos para o grupo e para os alunos, para conseguirem superar as suas dificuldades.

Antes de começar a fazer a avaliação inicial dos alunos que estiveram no DE de Ginástica, em cerca de 4/5 aulas, pedimos às alunas que criassem uma pequena coreografia com alguns elementos gímnicos que conseguiam realizar, de forma a começarmos a observar as potencialidades das alunas e o quais as prioridades onde devíamos focar. Através deste trabalho de criação de coreografias, também ajudou a percebermos como é que os alunos trabalham entre si.

Nestas primeiras aulas, antes de começar a fazer a avaliação inicial, realizámos um pequeno aquecimento com jogos lúdicos, através de estafetas ou o jogo do mata, por exemplo, e intercalar com um aquecimento articular dos grupos musculares, de forma a ser um aquecimento diversificado. Na parte fundamental, demos algum espaço para as alunas poderem comunicar entre si, para perceberem o que cada uma sabe ou não fazer e poder acrescentar no esquema. No final da aula, no retorno à calma, as alunas realizaram uns alongamentos, enquanto fazíamos uma recapitulação da aula.

2.1.1.2 Balanço da 1ª Etapa

Nas primeiras aulas em que estivemos a conhecer os alunos, a BS e eu decidimos colocar os alunos a criar e fazer uma coreografia com elementos de GA e de GS que conseguiam realizar. As alunas começaram por fazer e construir o esquema sem música, perceber apenas quais os elementos que cada uma conseguia fazer e experimentar as

diferentes possibilidades de figuras e elementos que poderiam colocar no esquema e só depois é que começaram por construir propriamente a coreografia, ligando todos os elementos através de ligações. Neste caso, esta foi uma das alturas em que a BS e eu conseguimos observar e tirar alguns apontamentos daquilo que os alunos conseguiam e não conseguiam realizar, iniciando a avaliação inicial.

Depois de 2 ou 3 aulas sempre a treinar e a acrescentar elementos novos, os alunos começaram por acrescentar uma música e tentar construir elementos de ligação entre figuras e perceber em que tempo e quanto tempo estariam em cada figura. Durante todo este processo, os alunos estavam muito entusiasmados e com muita vontade de criar a sua própria coreografia.

Eu, a BS e o JS, que também estive sempre presente nas aulas de DE, ficámos bastante surpreendidos com o resultado da coreografia realizada pelos alunos, pois os alunos estiveram sempre motivados e entusiasmados a realizar a coreografia.

Depois da construção da coreografia, decidimos começar com trabalho mais individualizado, de forma a perceber e avaliar melhor quais as dificuldades e necessidades de cada um dos alunos e da turma em geral e, por isso, perceber quais as prioridades que demos às alunas nas etapas seguintes, de forma a ajudar os alunos a melhorar as suas competências.

Começamos por trabalhar e focar mais na GS, através de circuitos com progressões, onde os alunos faziam os diferentes elementos, de forma a ultrapassar as suas dificuldades. Nestes circuitos, fomos colocando algumas figuras de GA, para os alunos conseguirem ir trabalhando as diferentes figuras e, também, para nós observarmos o que conseguiam ou não fazer, para ser trabalhado mais tarde.

No DE de Ginástica, tínhamos essencialmente alunas do 7º ano, com bastante vontade de aprender e aprofundar os seus conhecimentos nas matérias de GS e GA.

Através dos circuitos, conseguimos perceber que a GS foi onde as alunas tinham mais dificuldade e a grande prioridade para esta fase, especialmente nos rolamentos à frente e atrás e nos pinos de braço, tendo sido a nossa maior prioridade e foco na 2ª Etapa.

2.1.2 – 2ª Etapa: Prioridades

2.1.2.1 Plano da 2ª Etapa

A 2ª Etapa de aprendizagem, as Prioridades, é uma etapa bastante importante para o desenvolvimento das competências dos alunos para o resto do ano. É aqui que definimos os objetivos que queremos que os alunos cumpram e consigam alcançar até ao final do

ano letivo, após termos avaliado e percebido as dificuldades que os alunos apresentaram na 1ª Etapa.

Na continuidade da etapa anterior, nestas aulas a BS e eu decidimos continuar a fazer circuitos em que os alunos fizessem elementos e sequências de GS e de GA, mas também com algumas progressões e divisão de atividades e tarefas para os alunos que tinham mais facilidade e mais dificuldade.

A GS foi a matéria em que nos focámos mais e demos mais prioridade durante esta etapa, visto que foi onde maior parte dos alunos apresentou mais dificuldade e onde podemos trabalhar coisas diferentes com os alunos. Nesta matéria colocamos progressões para os alunos que estavam com mais dificuldade, como por exemplo planos inclinados para as cambalhotas atrás (uma dificuldade bastante recorrente nos nossos alunos) e cambalhotas à frente e colocar colchões junto ao espaldar de forma a conseguirem melhorar e trabalhar o pino (Guerreiro, 2010).

Durante as aulas, acabámos por nos dividir, em que uma acabava por estar com os alunos que estavam com mais dificuldades em determinados elementos como as cambalhotas, os pinos e as rodas e a outra estava com os alunos que já tinham mais facilidade nesses elementos e que necessitavam de um trabalho diferente e mais desafiador. A BS acabou por estar mais com os alunos que tinham mais facilidade e fez outro tipo de trabalho com elas, iniciando o ensino de elementos do nível E da GS. Já eu estive mais focada e a dar mais atenção aqueles alunos que apresentaram mais dificuldade e que precisaram de trabalhar os elementos introdutórios.

Em todas as aulas desta etapa trabalhamos mais GS, mas também tentávamos sempre fazer algumas figuras de acrobática, quer em pares e trios, como figuras com o grupo todo, de forma a criar relação entre eles e começarem a perceber que são um todo e que, todos juntos, conseguem fazer coisas divertidas e bonitas. Nesta etapa também tentámos começar a trabalhar as capacidades motoras que são utilizadas durante a prática de Ginástica, como a flexibilidade, uma coisa que viemos a perceber ao longo da 1ª Etapa, que os alunos tinham dificuldade.

As aulas de DE estavam organizadas da seguinte forma, no início das aulas começamos por realizar a chamada e perceber quantas alunas tínhamos e que vieram às aulas e, com isso, perceber de que forma organizar a aula. Depois realizamos um aquecimento mais lúdico, através de jogos de apanhada, de estafetas ou em pares, onde os alunos fazem o aquecimento de forma mais divertida. Entre esses jogos, também realizamos um aquecimento articular, visto que a ginástica é uma matéria que utiliza

bastante partes do corpo específica. Após o jogo escolhido, tentámos sempre, ou o máximo possível, trabalhar a flexibilidade, especialmente dos membros inferiores, pois é algo essencial para muitos elementos desta matéria.

O grande objetivo do trabalho da flexibilidade é beneficiar a criança e o jovem “de uma mobilidade funcional básica, ajustada às solicitações que lhes são impostas”. O desenvolvimento da flexibilidade é uma meta que deve ser tida em conta ao longo do ano letivo e para todas as idades, devendo ser utilizados exercícios ativos, que melhorem o desenvolvimento da mobilidade articular (Marques, 1989).

A seguir ao aquecimento, passamos para a parte fundamental da aula, em que realizamos circuitos de Ginástica, podendo variar consoante aquilo que os alunos tinham vindo a realizar. Numa primeira fase, decidimos realizar um circuito maioritariamente com elementos de solo, pois era onde os alunos estavam com mais dificuldade e onde tinham uma maior margem de progresso.

Os circuitos estavam organizados ao longo do ginásio, de forma a haver espaço para as alunas realizarem os exercícios. Em cada um dos exercícios colocámos 2 ou 3 progressões, para que as alunas conseguissem trabalhar consoante as dificuldades que tinham. Neste caso, durante as aulas e a realização dos circuitos, a BS e eu fomos dando feedback e aconselhando os exercícios que as alunas deviam fazer.

Nas aulas estivemos a realizar GS, mas nunca deixámos de realizar GA com os alunos, pois é algo que também queríamos trabalhar com os mesmos. Nas aulas em que trabalhámos a GA, dividíamos os alunos em grupos dependendo do número de alunos que tínhamos na aula, e realizávamos figuras de pares, trios e elementos com 4 pessoas, de forma a variar os elementos que existiam.

Durante as aulas, estivemos sempre com atenção a todos os exercícios (na GS) e em todos os grupos (especialmente na GA), de forma a controlar a segurança nos mesmos e com as dificuldades que os alunos poderiam vir a ter em cada exercício/elemento.

É bastante importante, tal como na área da lecionação, trabalhar com os alunos as diferentes capacidades motoras, especialmente as que estão mais direcionadas ao desporto que se está a realizar.

Por isso, durante o aquecimento, após realizarmos os jogos lúdicos de aquecimento articular, a BS e eu trabalhamos com as alunas a sua flexibilidade. Os exercícios que realizámos ao longo das aulas estava mais focado nas espargatas, fecho e folha, visto serem as zonas musculares onde as alunas tinham maior dificuldade. Antes de fazermos estes exercícios de maior amplitude, realizámos sempre um pequeno

aquecimento mais direcionado à zona muscular que ia ser trabalhada, criando melhores condições de realização (Mitra, Mogos, 1982).

Ainda nesta etapa, como começaram a vir poucas alunas às aulas, foi decidido entre o professor JS, a BS e eu que íamos começar a dividirmo-nos também pelas aulas de DE de Voleibol com a professora AL, ou seja, uma de nós estava responsável por um dia de treino da Ginástica e um dia de treino de Voleibol. A BS foi esteve responsável pela aula de Ginástica de 6ª feira e de Voleibol às 4ª feiras e eu estive responsável pelas aulas de 3ª feira de Ginástica e às 6ª feiras de Voleibol.

Nas aulas de voleibol, os alunos do 7º ano mostraram um grande interesse em ir para o DE de voleibol com o objetivo de melhorar as suas competências e ter mais sucesso nesta matéria, o que fez com que esta modalidade crescesse muito e a professora AL não tivesse resposta para estes alunos.

Com isto, surgiu a ideia de a BS e eu irmos ajudar estes alunos. Estes alunos apresentaram várias dificuldades, mais concretamente no passe e na manchete, por isso, criámos um conjunto de exercícios que foram utilizados com estes alunos durante os treinos (Apêndice LXIII).

2.1.2.2 Balanço da 2ª Etapa

Durante esta etapa, demos mais foco à Ginástica de Solo, sendo a matéria onde as alunas tinham mais dificuldade, maior possibilidade de progresso e onde conseguíamos trabalhar de forma mais diferenciada, ou seja, cada aluna podia estar a trabalhar aquilo em que tinha mais dificuldade e, ao mesmo tempo, trazer exercícios mais complexos para aqueles que têm mais facilidade e que, por isso, necessitaram de exercícios mais desafiantes.

Nas aulas em que realizámos GS, nos circuitos que proporcionávamos às alunas, colocámos exercícios específicos, como cambalhotas à frente ou atrás, apesar de colocarmos exercícios diferentes consoante as dificuldades dos alunos, ou seja, quem estava mais à vontade com a cambalhota à frente, podia trabalhar cambalhotas à frente com pernas afastadas.

Ao longo das aulas, tentámos sempre que as alunas trabalhassem elementos diferentes e desafiantes, que não estavam tão habituadas a fazer. Para além dos elementos novos, começamos a introduzir elementos de flexibilidade, como a folha e as espargatas e elementos de solo, como o troca-passo, o avião lateral, entre outros.

Em algumas aulas, no final fizemos pequenas competições e/ou demonstrações entre as alunas, em que pegávamos na sequência que estiveram a trabalhar durante a aula

e, uma de cada vez, demonstrava o que conseguia fazer e que esteve a trabalhar ao longo da aula, dando o seu melhor. Noutras aulas, pegávamos nos elementos isolados, e cada aluna ia fazendo esse exercício, de forma a conseguirmos perceber e observar a evolução que as alunas tiveram ao longo da etapa e as dificuldades que ainda precisavam de ser trabalhadas.

Ao longo desta etapa, fomos observando a evolução das alunas ao longo das aulas, através das pequenas competições que fomos fazendo, em que cada uma mostrava a sequência que foi treinando ao longo da aula. O facto de as colegas estarem a “avaliar” as restantes, ajudou-as a perceber melhor aquilo onde tinham de se focar e onde estavam melhor, dando mais motivação para continuar a trabalhar.

No DE de voleibol, conseguimos observar uma melhoria de competências dos alunos que fomos acompanhando ao longo desta etapa, em que o nosso maior foco foi o passe de dedos, em que foram realizados vários exercícios contra a parede, em que os alunos tinham de se colocar bem debaixo da bola, tocar corretamente com os dedos na bola, e 1+1 fora da rede, em que os alunos tinham de dar o maior número de passes um com o outro.

2.1.3 – 3ª Etapa: Progresso

2.1.3.1 Plano da 3ª Etapa

O início da 3ª Etapa correspondeu ao início do 2ºS, depois de os alunos voltarem das férias e à rotina das aulas e, por isso, da atividade física.

Nas etapas anteriores estivemos mais focadas no trabalho mais específico da Ginástica de Solo (GS) e da Ginástica Acrobática (GA), trabalhando com as alunas os elementos onde estas tinham mais dificuldades e os elementos/figuras que queriam e tinham mais necessidade de aperfeiçoar.

No final do ano letivo, tínhamos como objetivo realizar uma apresentação aos pais, alunos e toda a comunidade escolar, de forma a mostrar o que foi realizado ao longo do ano letivo com as alunas na Escola Ativa de Ginástica. Com isto, nesta etapa tínhamos o objetivo de começar a trabalhar essa mesma coreografia com as alunas, preparando a apresentação final.

Com a preparação da coreografia, pretendíamos que as alunas trabalhassem e estimulassem a sua criatividade, sempre com a nossa ajuda, ou seja, nas aulas que trabalharmos a coreografia, demos algum tempo às alunas para, em grupos, pensarem num conjunto de elementos e passos e depois mostraram ao resto das colegas aquilo que

estiveram a experimentar e pensar. Depois de demonstrarem o que realizaram, demos sempre algum tempo às alunas para dar a sua opinião em relação ao que queriam fazer e acrescentar na coreografia e nós, professoras, fizemos alguns ajustes àquilo que elas criaram e tentamos interligar tudo, ajudando-as a juntar e orientar as ideias que tiveram.

No trabalho da coreografia, demos algumas tarefas às alunas, para lhes dar responsabilidades ao longo do desenvolvimento da coreografia. Na primeira aula em que começamos a trabalhar a mesma, iniciámos pela definição do tema que as alunas gostavam de apresentar e que guiou a linha do esquema. Depois da escolha do tema, iniciámos a escolha da música e, após várias tentativas, não foi possível escolher nenhuma, pois as que tinham surgido eram demasiado lentas e repetitivas.

As primeiras tarefas que demos às alunas para fazerem em casa foi pesquisar possibilidades de músicas e observarem vídeos de esquemas de DE de Ginástica para perceberem melhor o que é uma coreografia e tirarem algumas ideias que gostavam de realizar na coreografia que estivemos a desenvolver.

Nesta etapa, as aulas tiveram um formato bastante semelhante, em que trabalhámos a coreografia, consolidando o que já tinha sido aprendido e pensado e juntar mais bocados à mesma. Para além do esquema, estivemos a trabalhar uma das Ginásticas, ou de solo ou acrobática, de forma que as alunas consolidassem e trabalhassem aquilo que mais precisavam e/ou aquilo que queriam e podiam colocar no esquema.

Nesta etapa, as aulas estavam organizadas da seguinte forma, começámos por realizar um aquecimento, sempre com jogos lúdicos, tentando relacionar e incorporar elementos gímnicos e de força, intercalando com aquecimento articular e trabalho de flexibilidade. Depois do aquecimento, as alunas trabalharam os elementos e as figuras gímnicas que estavam no esquema. No final, depois de treinarem o que tinham mais dificuldade, as alunas treinavam a coreografia algumas vezes, incluindo todas as figuras e elementos do esquema. Nesta fase, também fomos acrescentando mais elementos ao que já tinha sido feito.

Em relação aos treinos do DE de Voleibol, nesta etapa viemos a perceber que já não fazia sentido a BS e eu continuarmos a ir a ajudar a professora AL nos treinos de voleibol, pois como começamos a trabalhar a coreografia no DE de Ginástica, era mais vantajoso estarmos as duas em todos os treinos de Ginástica, para dar uma continuidade ao trabalho que foi realizado. Apesar disso, houve 1 ou 2 treinos que a professora AL nos pediu ajuda com os alunos com mais dificuldade e uma de nós foi ajudar naquilo que era preciso.

2.1.3.2 Balanço da 3ª Etapa

Durante esta etapa, iniciámos o desenvolvimento e criação da coreografia para apresentar aos pais, EE, professores e aos alunos da ESPAV e da EBAGC, como fruto do seu trabalho realizado ao longo do ano letivo.

Nesta fase, começámos por pensar e perceber qual o tema que queríamos trabalhar com as alunas e, depois, perceber que música é que podia ser utilizada consoante o tema escolhido. A temática selecionada para trabalhar e desenvolver ao longo da coreografia foi a amizade, visto que é algo bastante importante, especialmente na escola.

Após escolhido o tema e a música, começámos a criar o esquema com as alunas. Durante a criação do mesmo, demos alguma liberdade às alunas para, em grupo, arranjam alguns movimentos que podiam ser utilizados para a coreografia. Depois das alunas terem mostrado as suas ideias, a BS e eu fomos adaptando as ideias que surgiram e de acordo com as competências que cada uma conseguia realizar.

Ao longo desta etapa, não foi possível avançar o esquema como tínhamos previsto, pois em algumas aulas, não tínhamos as alunas todas para trabalhar à mesma, o que impossibilitou o treino do esquema. Para além disso, nesta etapa ainda demos prioridade à Ginástica de Solo e às dificuldades que as alunas ainda tinham nesta matéria, de forma a poderem apresentar diferentes elementos gímnicos na coreografia que realizaram.

Nas aulas, como maior parte das vezes não estavam todas as alunas, decidimos focar apenas na GS e nos elementos que não estavam tão bem conseguidos. Nesta fase, demos alguma autonomia às alunas, pedindo-lhes para criarem uma sequência de elementos onde tinham mais dificuldade ou que queriam continuar a trabalhar, apesar de que antes de começarem a trabalhar, tinha de ser aprovado pelas professoras.

2.1.4 – 4ª Etapa: Produto

2.1.4.1 Plano da 4ª Etapa

A etapa do produto é a última do ano letivo e, por isso, é onde os alunos mostram aquilo que aprenderam ao longo do ano. O objetivo que nós ambicionávamos era mostrar aos professores e à comunidade educativa da ESPAV e do AEA o trabalho que foi realizado no nosso Clube de Ginástica ao longo do ano.

Como queríamos apresentar a coreografia que começámos a fazer na etapa anterior antes do ano acabar, pretendíamos continuar e finalizar, durante as aulas, o esquema com as alunas, dando-lhes alguma liberdade para realizar o esquema, escolher os penteados e a roupa que gostariam de utilizar durante a apresentação. Esta estratégia

foi uma ótima forma de trabalhar a criatividade dos alunos, pondo-os a pensar por eles próprios e uma forma de colocar as alunas a fazerem parte das escolhas para a apresentação final.

Neste caso, o nosso maior foco durante a etapa foi a coreografia, uma vez que tentámos avançar ao máximo da mesma com as alunas. Neste caso, a nossa função foi guiar as alunas, dar sugestões de passos e ligações que podiam estar melhores e, também, trazer algumas ideias que já tínhamos pensado para incluir na coreografia.

Para além do treino da coreografia, não deixámos de trabalhar a Ginástica de Solo e a Ginástica Acrobática, trabalhando os elementos gímnicos e as figuras que as alunas tinham no esquema, dando algum tempo de aula para as alunas treinarem os elementos que cada uma realizava no esquema.

Para além do treino das figuras e dos elementos que estavam no esquema, estivemos, também, a trabalhar novos exercícios e habilidades, através da criação de sequências, para as alunas poderem incluir no esquema, para dar maior riqueza aquilo que estiveram a fazer.

Nesta etapa, a organização da aula foi muito ao encontro do que tínhamos pensado fazer na etapa anterior, em que no início da aula realizamos alguns jogos lúdicos com as alunas, na parte do aquecimento, em que fomos intercalando com o trabalho de força, flexibilidade e de aquecimento articular das diferentes partes do corpo. Na parte fundamental, começamos por treinar os elementos e figuras que estavam no esquema, os que estavam consolidados, mas também aqueles em que os alunos tinham mais dificuldades. Antes de terminar a aula e fazer os alongamentos, repetíamos e treinávamos o esquema várias vezes, incluindo todas as figuras e elementos que as alunas estiveram a treinar na parte fundamental. No final da aula, terminámos sempre com retorno à calma, arrumando o material e a fazer alongamentos.

2.1.4.2 Balanço da 4ª Etapa

Ao longo desta etapa, não conseguimos fazer a apresentação como tínhamos planeado fazer, pois tivemos alguns treinos de DE que não conseguimos estar presentes devido a feriados, visitas de estudo que fomos ao Jamor e mesmo em aulas que não estavam todas as alunas e que, por isso, não foi possível avançar e trabalhar na coreografia que já tinha sido pensada.

Durante os treinos, cumprimos com aquilo que tínhamos planeado, ou seja, dar sempre algum tempo às alunas para treinarem, acrescentarem e mostrarem aquilo que já

tinham realizado da coreografia e, depois, treinavam os elementos e as figuras do esquema que tinham mais dificuldade.

Em todas as aulas de DE, pedíamos sempre às alunas para que, em casa, pensassem sempre em novos elementos, figuras e passos que podiam ser incluídos na coreografia, através da observação de vídeos de grupos de DE de outras escolas, visto que são uma ótima forma de tirar algumas ideias e as alunas perceberem o que é um esquema e apresentação de ginástica de DE.

No final do semestre, como não conseguimos encontrar uma data e não divulgámos com tempo, no último treino de DE, as alunas treinaram uma ou duas vezes a coreografia que realizaram, depois mostraram-nos e filmámos a coreografia que realizaram nestes últimos meses de aulas, fruto do trabalho que realizaram ao longo de todo este ano.

A coreografia não foi apresentada a outros professores, funcionários e alunos da escola, mas as alunas tiveram a oportunidade de mostrar e apresentar a coreografia a mim, à minha colega BS e ao professor JS, que esteve presente em todas os treinos.

Este tipo de trabalho que estivemos a realizar com as alunas foi bastante importante para as mesmas, ajudando-as a adquirir o pensamento criativo, de entreajuda e cooperação, competências bastante importantes para a saída da escolaridade obrigatória. Para além disso, foi bastante importante para mim, ao perceber como é que podia colocar em prática aquilo que estudei no projeto específico do DE, que estava relacionado com a criatividade.

2.1.5 Balanço geral

Este ano estive envolvida no DE da EA de Ginástica com a minha colega de estágio BS, onde os nossos objetivos eram acompanhar os alunos que se inscreveram para melhorar as suas competências na GS e GA. Ao longo do ano tentámos sempre criar circuitos com elementos de solo e de acrobática que fossem desafiantes para cada uma das alunas treinarem, sempre de acordo com as dificuldades e prioridades que foram definidas no início do ano.

Ao longo do ano, conseguimos observar uma grande evolução das alunas que pudemos acompanhar no DE, uma vez que elas ganharam, para além de novas competências gímnicas, um gosto pela prática da atividade física, desportiva, gímica e criativa, desenvolvendo e trabalhando a cooperação, o respeito pelos outros e pelas regras.

Inicialmente, este grupo da Escola Ativa de Ginástica também tinha como objetivo os alunos das turmas que acompanhámos e dos restantes professores de EF que tivessem mais dificuldades nesta matéria pudessem usufruir, de forma a melhorar e desenvolver as suas competências. Este foi um espaço onde os alunos tinham mais oportunidades para trabalharem e “estudarem” fora do contexto de aula e terem mais tempo para treinar e praticar, trazendo vantagens para o seu rendimento na disciplina de EF.

2.2 Projeto Específico de Desporto Escolar

2.2.1 Tema e Pergunta de Partida

Ao longo do projeto específico do Desporto Escolar (DE) pretendi estudar a criatividade e as diferentes formas de a trabalhar durante as aulas e treinos de Ginástica, mais especificamente nas matérias de Ginástica Acrobática (GA) e Ginástica de Solo (GS). Por isso, a pergunta de partida que surgiu foi: “Como posso desenvolver uma atitude mais criativa na Ginástica?”

2.2.2 Objetivos

Este estudo ajudou a perceber como é que, dentro da matéria de Ginástica, mais concretamente a Ginástica de Solo e Aparelhos, é possível trabalhar e desenvolver a criatividade dos alunos durante as aulas e treinos de DE.

Por isso, foi necessário definir objetivos. O objetivo deste estudo foi as formas e estratégias para desenvolver a criatividade dos alunos nas aulas e treinos de Ginástica.

2.2.3 Procedimentos

Ao longo deste processo de estudo do Projeto Específico de DE, foi iniciado a procura da revisão de literatura, ver o que é que os autores e estudos dizem sobre a criatividade e a forma como pode ser trabalhada com crianças e jovens, que estratégias existem para trabalhar a criatividade e perceber como é que a ginástica pode ajudar a trabalhar e desenvolver este tema em contexto escolar.

Depois de procurar e trabalhar a revisão de literatura, deu-se a criação do guião com um conjunto de perguntas (Apêndice XVI) que ajudaram a ir ao encontro dos objetivos deste estudo e perceber de que forma se pode trabalhar a criatividade com as crianças e jovens no DE e, também, nas aulas de EF.

Após procurar na literatura, falei com professores de ginástica e que trabalham com o tema através de entrevistas semiestruturadas, nomeadamente o Professor MG e ao Professor PS, de forma a perceber melhor como é que trabalham a criatividade nas aulas/treinos, com os seus alunos e a sua opinião sobre esta temática.

Depois de realizar a entrevista aos professores MG e PS, as informações e respostas que foram recolhidas durante as conversas e entrevistas foram tratadas, de forma a perceber como se deve tratar este tema, especialmente nas aulas de Ginástica, com os alunos de DE.

Ao realizar as entrevistas semiestruturadas, foi bastante importante tratar a informação que foi recolhida ao longo de toda a conversa. Depois de organizar as entrevistas realizadas, houve um trabalho de validação com os próprios em relação ao que se tinha escrito, de forma a perceber se as informações mais importantes e referidas durante a conversa tinham sido apontadas.

A entrevista realizada ao professor MG foi realizada em primeiro lugar, visto ser o professor com quem tivemos um maior contacto e uma referência com conhecimento na área.

2.2.3 Enquadramento Teórico

A criatividade pode apresentar várias definições, de acordo com cada autor, por isso, podemos dizer que este conceito pode ser visto de variadas formas. Para além disso, a criatividade pode ser apresentada de diferentes maneiras e conjuntos para que os alunos consigam trabalhar e desenvolver as suas ideias, de forma a começar de meras ideias e depois vão crescendo, de forma a tornarem-se inovadores. Para isto, é necessário que os alunos apresentem mecanismos, como habilidades intelectuais e conhecimento sobre diversos temas (Sternberg e Lubart, 1991).

Segundo Gardner (1995, p. 67), a criatividade está ligada à originalidade e criação de algo novo, que ainda não existe e à mudança e transformação.

Na ginástica, a coreografia fornece uma preparação mais especializada dos praticantes de alta categoria, auxiliando a realização de melhores composições, originais e mais expressivas. O conceito de coreografia é a “criação da dança como toda a variedade de arte de dança e mímica” (Curso de Treinadores de Ginástica de Grau I).

Para avaliar a criatividade, deve-se “distinguir os contributos criativos em termos qualitativos e quantitativos; compreender como se implementa a decisão de ser e como ser criativo; identificar quais os fatores que determinam o acesso ao Domínio e ao Campo, estimulando/inibindo os contributos criativos” (Candeias, n.d, p. 55).

Existem vários modelos desenvolvidos por diversos autores que nos ajudam a perceber as várias estratégias para desenvolver a criatividade com crianças e jovens e que apresentam pistas para o seu trabalho (Apêndice XLIX).

O Modelo de Betts (1986) e de Treffinger (1995) definem vários objetivos que ajudam os alunos a desenvolver a criatividade durante as aulas, com a ajuda do professor, dando autonomia e liberdade aos alunos para darem a opinião em relação ao seu trabalho.

Nestes modelos, existem níveis progressivos, pois para haver criatividade é necessário trabalho e orientação por parte do professor, por isso, os alunos necessitam de um acompanhamento mais controlado, que deve ser reduzido ao longo do tempo, tornando-os mais autónomos no seu trabalho.

Mitjans Martínez (1995) apresentou algumas estratégias que podem ser utilizadas para desenvolver a criatividade dos alunos durante as aulas, sempre com a ajuda dos professores. Em primeiro lugar, a criação de um sistema de atividades guiadas, não só dos conhecimentos desenvolvidos, mas também no desenvolvimento das habilidades criativas. Em segundo lugar, dar várias opções de atividades aos alunos, onde este tem a possibilidade de escolher o que quer realizar e que tem mais confiança para a fazer. Em terceiro lugar, criar uma relação criativa entre o professor e o aluno, onde há um clima emocional positivo, onde o professor incentiva e motiva o aluno.

A escola é um espaço onde os alunos aprendem e desenvolvem as suas competências, de forma a terem mais conhecimentos e capacidade de se expressarem. Com isto, existe um documento que define aquilo que os alunos devem cumprir assim que terminam a escola, sendo ele o Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória (PASEO, 2017) (Apêndice L).

Segundo o PASEO (2017), o pensamento criativo vai conter aplicar “novas ideias em contextos específicos, abordando as situações a partir de diferentes perspetivas, identificando soluções alternativas e estabelecendo novos cenários”. Através do pensamento criativo, as crianças e jovens conseguem pensar de forma mais aprofundada, observando e analisando diferentes informações, experiências e ideias numa posição mais fundamentada; apresentar vários conhecimentos, com recurso a diferentes métodos e ferramentas; avaliar e prever o efeito das decisões que tomam e desenvolver novas ideias e soluções aos problemas que aparecem de forma inovadora, de acordo com a interação com os outros, dispondo de várias áreas e contextos.

Na escola, é bastante importante que a criatividade seja trabalhada em todos os anos de escolaridade. A dança criativa é uma estratégia que pode ser utilizada para trabalhar a criatividade com os alunos nas diferentes idades.

A dança criativa é a base da improvisação e, por isso, a base da coreografia de movimentos que elaboram tarefas individuais e de grupo. Na idade escolar, a dança

criativa é um fator pedagógico importante, pois está a trabalhar a criatividade através do “brincar” (Curso de Treinadores de Ginástica de Grau I).

2.2.4 Resultados

Como já foi referido anteriormente, foram realizadas entrevistas semiestruturadas ao professor MG (Apêndice LI) e ao professor PS (Apêndice LII), referências e com experiência na área da Ginástica.

No que diz respeito à definição de criatividade, os professores demonstraram definições diferentes. O professor MG mencionou que a criatividade não é mais do que aquilo que os alunos aprendem, sendo uma forma de autonomia, em que se ajusta a aprendizagem consoante as competências dos alunos. Por outro lado, o professor PS afirmou que este conceito e a imaginação são semelhantes, onde o primeiro era um processo que vem do exterior, que vem a partir do pensamento, e o segundo era ser fértil na produção de representações e que vem de dentro.

Em relação às estratégias que podiam ser utilizadas para trabalhar a criatividade nas aulas, em primeiro lugar, a utilização de coreografias e sequências são um ótimo trabalho para realizar com os alunos, sempre de acordo com o tipo de ginástica que estão a trabalhar. Este tipo de trabalho acaba por incluir todos os alunos na criação e na junção dos elementos que os alunos sabem fazer, tornando-os cada vez mais autónomos.

Os alunos também podem fazer parte da criação dos esquemas e sequências, mas devemos incluí-los aos poucos, ou seja, o professor deve realizar um trabalho criativo dos esquemas com os alunos aos poucos, dando cada vez mais liberdade aos alunos para proporem coisas e serem cada vez mais autónomos na formação das mesmas, incluindo passos e elementos.

A competição também pode ser uma estratégia para trabalhar a criatividade. Neste caso, não deve ser utilizada para classificar os alunos, mas como uma forma de premiar, pois só assim os alunos conseguem desenvolver as suas competências. Para além disso, o aluno pode enriquecê-la com uma dimensão mais expressiva, individualmente.

A terceira estratégia que foi mencionada é que o professor pode utilizar e definir um determinado verbo de ação (um determinado tema ou situação) e onde os alunos têm de interpretar essas ações com movimentos, baseado em temas da atualidade.

Em quarto lugar, a criatividade pode ser um instrumento em que pedimos aos alunos para desenvolverem o seu processo criativo e para o construir podemos pedir-lhes para pensarem num tema, numa música e em equipamentos que podem ser utilizados.

Depois disso, começar a criar um percurso, onde os alunos desenvolvem a sua criatividade, com o professor como guia.

Por último, para desenvolver a criatividade, seria importante trabalhar com um tema capaz de trazer mensagens que precisem de ser transmitidas em contexto escolar. Ao trabalhar isso com os alunos, depois de apresentados pelo professor, eles percebem como é que observam o tema, descobrindo formas para a construção do esquema.

No final do ano, nas últimas etapas tive a oportunidade de fazer com as alunas uma coreografia, de acordo com o que foi trabalhado ao longo do ano no DE. Neste caso, as alunas tiveram a oportunidade de criar algumas sequências para serem incluídas na coreografia, uma vez que fomos sempre dando alguma liberdade e espaço para que elas pudessem perceber o que gostavam de fazer e incluir na coreografia, guiando-as sempre no que fosse necessário.

2.2.5 Conclusões

A criatividade é uma das competências que é esperado que os alunos tenham desenvolvido ao longo da escolaridade obrigatória, tal como é demonstrado no PASEO, e, por isso, sejam autónomos e que consigam levar o que foi aprendido ao longo dos anos na escola para o seu dia a dia e vida profissional.

Ao longo deste projeto, consegui observar e perceber melhor de que forma é que se pode trabalhar a criatividade na ginástica, especialmente com os alunos do DE, e todo o processo que está associado a esta temática.

Durante as aulas, houve tentativas de colocar em prática aquilo que os professores entrevistados referiram e a revisão de literatura mencionaram, de forma a tentar que as alunas consigam trabalhar e desenvolver a criatividade da melhor maneira, dando autonomia às mesmas para pensarem e desenvolverem variadas sequências guiadas pelos professores, podendo acrescentar ao que já tinha sido proposto por nós.

É notório que, ao trabalhar e incentivar um trabalho mais criativo nas aulas, os alunos acabem por se tornar mais autónomos, a resolver problemas por eles próprios e trabalhem em conjunto uns com os outros. Numa primeira fase e com alunos de idades mais novas, é muito importante que o professor guie as aulas e, numa primeira fase, a criação das coreografias, visto que os alunos ainda não têm ferramentas e autonomia suficiente para conseguirem criar uma coreografia por si só. Com isto, o professor tem um papel importante de orientar os alunos e dar ferramentas para tal, uma vez que aos poucos podem ir dando algum espaço e tarefas para os alunos poderem desenvolver a sua

criatividade, criando várias sequências, pequenas coreografias, escolher um tema e uma música, entre outros.

Este Projeto Específico teve uma grande influência na minha intervenção enquanto professora no DE, na medida em que percebi de que forma é que pode ser trabalhada e desenvolvida a criatividade, uma competência que os alunos devem apresentar à saída da escolaridade obrigatória, qual o melhor momento em que se deve começar a trabalhar este tema e, com isto, quando é que se deve incluir e dar mais autonomia aos alunos para criarem coreografias na ginástica.

3. Área de Direção de Turma

3.1 Etapas

3.1.1 – 1ª Etapa: Prognóstico/Avaliação Inicial

3.1.1.1 Plano da 1ª Etapa

Ser Diretor de Turma (DT) é um papel bastante importante para o bom desenvolvimento da turma, sendo o intermediário entre a Escola e Casa. Antes de começar a planear e perceber o que é que é importante ser feito enquanto DT, é necessário ter conhecimento do que é que este faz e quais as suas funções.

O DT é a pessoa de referência de uma turma, para os alunos, para os pais/Encarregados de Educação (EE) e para os outros professores do Conselho de Turma (CdT) e tem um papel essencial para que tudo corra e aconteça como planeado. As relações que o DT apresenta, também vai implicar a liderança relativamente ao processo da integração curricular entre todos os professores da turma, a cativar os pais ao aproximá-los da Escola e acompanhar o desenvolvimento dos alunos (Bom e Brás, 2003).

O DT tem um papel bastante importante, essencialmente nos primeiros anos de cada ciclo (5º, 7º e 10º), visto que são anos de mudança e transição para um novo ciclo, com turmas e professores diferentes, quer dos alunos, quer dos EE. Este papel no início de ciclo é de maior importância, apesar de o DT também ter um papel bastante importante no acompanhamento dos alunos e pais nos outros anos de escolaridade.

O DT apresenta funções em relação à autonomia, administração e gestão das escolas, de acordo com o Decreto-Lei n.º 115-A/98. As funções que o DT tem são de coordenar o plano de trabalho da sua turma, que é definido para “integrar estratégias de diferenciação pedagógica e de adequação curricular para o contexto da sala de atividades ou da turma” que vai ajudar a melhorar a aprendizagem e o vínculo entre a escola e a família (art.º 36.º, § 1).

De acordo com o Decreto Regulamentar n.º 10/99, de 21 de julho, é possível observar e ler quais as funções do DT, visto que este tem o papel de ser o elo de ligação entre todos os professores que trabalham e interagem com a turma, com os alunos, pais e EE, tem a função de promover a comunicação e formas de trabalho entre professores e alunos. Também tem a tarefa de coordenar e cooperar com todos os professores da turma em relação aos conteúdos, estratégias e métodos de trabalho que devem dispor em relação à turma e a cada um dos alunos que a constitui, de acordo com as características individuais de cada um.

O DT deve acompanhar todos os alunos da sua turma individualmente, mas tem de trabalhar com eles como um grupo/turma, porque estes vão aprender em conjunto. Para além disto, o DT tem de cooperar com os EE individualmente, de forma a poder acompanhar da melhor forma cada um dos alunos. O DT tem de contactar e trabalhar com cada professor individualmente, criando estratégias para cada um estar com a turma, mas também deve fazer o mesmo com todos os professores como um coletivo, visto que todos esses professores ensinam a mesma turma. Para além disso, o DT tem a tarefa de estabelecer a comunicação entre os professores, alunos e EE (Apêndice XXXIX).

A turma que acompanhei ao longo do ano foi de 10º ano, de Ciências e Tecnologias (CT). Com este ano de escolaridade, a ESPAV apresentou 3 turmas de CT, uma vez que cada um dos estagiários obteve a possibilidade de acompanhar uma dessas turmas, por isso, a turma 2 de CT foi a que acompanhei ao longo do ano.

O 10ºCT2, no início do ano, era constituída por 28 alunos, visto que 11 eram rapazes e 17 eram raparigas, em que a média de idade da turma rondava os 15 anos. Na turma existiam 3 alunos repetentes, onde as disciplinas que apresentavam mais dificuldade, ou seja, que apresentaram maior percentagem de classificações negativas no ano anterior, correspondiam às disciplinas específicas do curso de CT, sendo elas a Matemática A (MAT A), Física e Química A (FQA) e Biologia e Geologia (BG). Era uma turma que apresenta 5 alunos estrangeiros, de nacionalidade brasileira, cabo-verdiano, São Tomé e Príncipe e italiano.

A turma apresentava uma aluna com um problema de saúde. Esta aluna teve um maior e especial cuidado por parte de todos os professores ao longo do ano, devido à sua condição de saúde.

Do primeiro contacto que o Conselho de Turma (CdT) presenciou com a turma, percebemos que esta apresentou características bastante próprias, sendo uma turma bastante distraída, com comportamentos de indisciplina e que dispersava com muito facilmente, o que não ajudou no desenvolvimento das suas competências e habilidades ao longo do ano. Nas reuniões que existiram, pensámos em formas e estratégias para fazer com que a turma pudesse tirar o maior proveito das aulas, ao criar rotinas e métodos de trabalho com os alunos, mas foi algo que tirou bastante tempo de aula e durou bastante tempo para que as rotinas estivessem realmente bem definidas.

Foi decidido em grupo de estágio, no início do ano, que cada um dos Professores Estagiários ia reunir com o DT da turma, para conhecer um pouco melhor o professor que acompanhamos, compreender aquilo que um Diretor de Turma costuma realizar ao longo

do ano e todo o processo que realiza em relação aos EE, aos alunos e aos outros professores.

Numa das reuniões do CdT, mais concretamente na reunião das avaliações intercalares, tomamos o conhecimento do delegado e subdelegado da turma, sendo a MC e a LL2 as elegidas pela turma, respetivamente.

Ainda nesta etapa, nos dias 15, 16 e 17 de novembro, houve as primeiras avaliações intercalares, em que escrevemos uma pequena síntese individual de cada um dos alunos, de forma a mostrar as dificuldades de cada um e da turma em geral, para depois ser enviado para os EE.

3.1.1.2 Balanço da 1ª Etapa

Nesta etapa houve a possibilidade de reunir com a DT do 10ºCT2 para perceber melhor as tarefas que um DT apresenta ao longo do ano, quais os documentos que guiam o seu trabalho e que formas são utilizadas para conhecer os alunos da turma para os acompanhar da melhor forma.

A DT do 10ºCT2 era a professora MA, que lecionava Filosofia, e foi bastante acolhedora e prestável comigo durante toda a reunião, colocando-me à vontade para tirar todas as dúvidas que pudessem surgir durante a conversa e mesmo durante todo o ano. A professora MA começou por explicar o que é que um DT realiza na prática, que é acompanhar os alunos, os professores da turma e fazer uma interligação entre a escola e casa, mais especificamente os EE.

Após esta parte inicial, a MA esteve a mostrar mais detalhadamente o Inovar, a plataforma que ajuda a observar o processo de cada um dos alunos, as faltas, o contacto com os pais, entre outros. Nesta continuidade, a professora esteve a mostrar o Teams e cada uma das pastas que a turma apresentava. O Teams é uma ótima forma de conhecer melhor os alunos da turma, visto que conseguíamos observar quem reage mais às tarefas propostas, os alunos que fazem as tarefas propostas pelos professores, entre outros.

Também percebi que o DT apresentava um dossiê com separadores para cada um dos alunos, com as notas de cada um em cada disciplina e em cada ano de escolaridade, por isso tínhamos acesso a todo o seu processo académico desde que entraram na escola, o que ajudou a conhecer melhor os alunos que possuíamos.

Com esta reunião em que estive com a MA, esta frisou e deu bastante importância ao Estatuto do Aluno e Ética Escolar (Decreto-Lei n.º 51/2012), visto que é um documento essencial para o conhecimento de todos os professores.

Em outubro, vivenciamos a nossa primeira reunião de equipas pedagógicas do 10º ano. Esta reunião foi bastante útil para conhecer melhor os outros professores que trabalharam com a turma ao longo do ano e começar a ter alguma relação com o Conselho de Turma (CdT).

Nesta reunião estivemos a falar um pouco dos objetivos propostos para o 10º ano e, depois, juntámo-nos em conselhos de turma (no nosso caso, juntámos em turmas de CT, que tinha praticamente todos os mesmos professores) e estivemos a ver as atividades e os objetivos que queríamos ter para cada turma durante o ano.

Desta conversa, percebemos que iríamos ter 2 atividades interdisciplinares, em que interliga disciplinas diferentes, incluindo EF. Estas atividades foram a Saída de Campo (SC), que foi proposta pelo grupo de estágio. Outra atividade foi uma formação sobre o Suporte Básico de Vida (SBV), com a disciplina de Biologia, onde os alunos tinham como objetivo realizar um vídeo expositivo em grupo sobre o tema a explicar os procedimentos ou erros que aprenderam na formação que tiveram na aula de EF, que acabou por não acontecer. No caso da atividade entre EF e Biologia, apenas se realizou uma formação sobre o SBV e 1º Socorros nas aulas de EF, com uma enfermeira do Centro de Saúde do Lumiar.

No final da reunião, estivemos a falar mais especificamente de cada turma, dos problemas que cada uma apresentava e os alunos mais problemáticos. Esta conversa foi bastante útil, pois ajudou a perceber o que é que os outros professores pensavam sobre a turma, que alunos eram os mais problemáticos, em que disciplinas e aqueles que devia ser dada mais atenção.

A reunião de avaliação intercalar foi bastante importante para os professores do CdT se conhecerem melhor e falar um pouco mais sobre a turma, percebendo onde e quais as principais dificuldades e necessidades da turma.

Tivemos a possibilidade de ter o representante dos EE, o delegado e o subdelegado da turma. Nessa parte da reunião, percebemos quais as preocupações dos EE e dos alunos e onde foi sentido mais apoio por parte dos professores.

Na segunda parte da reunião, depois dos alunos e do EE saírem, estivemos a falar mais concretamente da turma e em casos individuais de certos alunos. O CdT concordou que a turma apresentava um comportamento irregular em todas as disciplinas e aulas, prejudicando as suas aprendizagens e que era necessário uma rápida mudança, por parte dos alunos, para que estes conseguissem melhorar as suas competências.

Ao longo desta 1ª Etapa, foi possível conhecer os alunos que constituíam a turma do 10ºCT2, perceber as suas dificuldades e os alunos que eram os mais problemáticos, os que não podiam estar juntos na mesma carteira, os que estavam sempre prontos para ajudar, entre outros. Percebemos que existiam alguns grupos de alunos que, em contexto de aula e de sala de aula, não podiam estar juntos, como por exemplo as alunas LL1, MLN e MM1 e outro grupo constituído pelos alunos EM1, FS, ML, NS e SS. Os alunos que foram considerados os mais problemáticos era o grupo de alunos mencionados em último, sendo mencionados por todos os professores como sendo aqueles em que estivemos de ter mais atenção durante as aulas.

No início do ano, a turma tinha cerca de 28 alunos, mas houve 2 alunos que saíram da mesma. A aluna RN nunca chegou a integrar a turma e pediu a transferência de escola ainda antes das aulas começarem. Já o aluno EM1 ainda frequentou algumas semanas de aulas no 10ºCT2, mas acabou por optar por trocar de curso e, por isso, trocou de turma para o Curso de Línguas e Humanidades (CLH).

O 10ºCT2 era uma turma com alguns problemas de comportamento em todas as disciplinas, distraíndo-se muito facilmente uns com os outros. Durante esta etapa, houve duas alunas que apresentaram faltas disciplinares devido ao seu comportamento em sala de aula. Nestes casos, os professores colocaram no INOVAR o sucedido e, com isto, os EE foram imediatamente notificados relativamente ao que aconteceu. A DT teve o papel de falar com as alunas em questão, falar com os EE sobre a situação e perceber o que aconteceu.

3.1.2 – 2ª Etapa: Prioridades

3.1.2.1 Plano da 2ª Etapa

Após o período inicial em que conhecemos a turma e tentámos criar relações e rotinas com eles, perceber como trabalham e se relacionam uns com os outros, já foi possível definir e perceber quais as prioridades e objetivos que deviam ser colocadas enquanto DT para o resto do ano letivo e definir as melhores estratégias para que a turma melhorasse enquanto um só.

A grande prioridade que teve de ser dada nesta etapa, e para o resto do ano, foi em relação ao comportamento da turma, visto que era algo observado e comentado por todo o CdT, que apontou que o comportamento dos alunos não foi e era benéfico para o desenvolvimento das suas aprendizagens. Durante a etapa, a DT mencionou que ao longo do ano foi alterando a planta da sala de aula, dando alguma autonomia aos alunos, em

conjunto com a delegada e a subdelegada da turma para o fazer, comprometendo-se para mudarem o seu comportamento e estarem mais concentrados durante as aulas.

Durante esta etapa estava previsto haver uma reunião de Equipa Pedagógica (EP), ou seja, uma reunião com todos os professores dos cursos científico-humanísticos de 10º ano, em regime online, via Teams, o canal que toda a comunidade escolar da ESPAV utilizava para trabalhar e comunicar entre si.

Como a ESPAV estava organizada por Semestres, o final desta etapa correspondeu à conclusão do 1ºS. Como é comum antes de uma pausa letiva, ocorreram as avaliações do final do semestre, por isso, presenciamos as reuniões de avaliação, onde todos os professores de cada turma se reuniram para falar do progresso da mesma e de cada um dos alunos que a constitui ao longo do semestre e perceber quais as notas que cada um dos alunos obteve em cada disciplina no 1ºS.

3.1.2.2 Balanço da 2ª Etapa

A reunião de EP começou com algumas informações dadas pela coordenadora do 10º ano, a professora ES, para os professores das turmas de CT, Ciências Socioeconómicas (CSE) e LH. Após as informações iniciais, foram divididos os professores para cada um dos cursos científico-humanísticos que lecionaram, pois os professores acabam por estarem organizados e lecionarem nos mesmos cursos.

Depois dos professores estarem divididos por EP, realizaram a avaliação das atividades interdisciplinares do 1ºS e, depois, com a planificação das atividades interdisciplinares de cada turma para o 2ºS. Após esta planificação, durante a reunião foram tratados alguns assuntos específicos de cada uma das turmas, relativamente aos seus alunos.

De forma a preparar a reunião de avaliação do 1ºS, falei com a professora MA, DT do 10ºCT2, para perceber se era necessário ajuda na organização da reunião e onde e o que é que poderia fazer para ajudar a DT. Neste caso, não foi necessário, pois a professora MA disse que já estava tudo orientado, mas que, durante a reunião, eu poderia estar ao seu lado, para perceber melhor todo o processo durante a reunião.

Ao observarmos as notas da turma, observámos que apenas 7 alunos obtiveram positiva a todas as disciplinas e que maior parte dos alunos que possuíam negativas, tiveram nas disciplinas específicas do curso de Ciências e Tecnologias, ou seja, Físico-Química A (FQA), Biologia e Geologia (BG) e Matemática A (MAT A). Dos 26 alunos, cerca de 19 tiveram pelo menos 1 ou mais negativas nas disciplinas, sendo a média de negativas ronda as 2 por aluno.

Os dados das notas causaram bastante preocupação a todos os professores do CdT, pois não era muito comum haver tantos alunos com negativas e, ainda por cima, nas disciplinas específicas do curso, que são as mais importantes.

Na reunião de avaliação do 1ºS, os professores da turma tiveram o conhecimento de que a aluna MB tinha saído da escola, por isso, no 2ºS não continuou na turma 10ºCT2 nem na ESPAV. Apesar da aluna mudar de escola, as notas do 1ºS foram lançadas, fazendo parte do processo da aluna.

Na reunião, como estivemos a ver a situação dos alunos caso a caso, comentámos que a aluna SS tinha muitas faltas a EF e, por isso, nesta fase do ano a aluna já estaria reprovada por faltas. Neste caso, a aluna não apresentou várias faltas apenas a EF, mas também a Físico-Química A (FQA) e a Biologia e Geologia (BG). Para a aluna ter a possibilidade de ir às aulas e recuperar as faltas perdidas, foi proposto que cada professor dessas disciplinas criassem um plano de recuperação de faltas para a aluna, ou seja, um plano em que o aluno pudesse cumprir de forma a recuperar as aprendizagens que não foram cumpridas por não ter comparecido às aulas (Apêndice XXXVIII).

Em relação à aluna MC, devido aos seus problemas de saúde, no final do 1ºS a aluna faltou vários dias às aulas, devido à sua condição de saúde, o que preocupou bastante os professores do CdT durante as reuniões. O caso da aluna foi bastante discutido durante a reunião, visto que todos os professores estavam preocupados com o processo de ensino-aprendizagem e de avaliação da aluna.

3.1.3 – 3ª Etapa: Progresso

3.1.3.1 Plano da 3ª Etapa

Esta é uma etapa que arrancou com o início do 2ºS e é bastante decisivo em relação à forma como acompanhamos os alunos, visto que chegamos de uma pausa letiva e de um período onde os alunos receberam as notas.

Durante esta etapa, o grupo de estágio reuniu-se com a Coordenadora do 10º ano, a professora ES, para perceber quais as principais funções do DT nesta fase do ano e os problemas mais frequentes que podiam vir a ocorrer nas turmas.

Para além de reunirmos com a professora ES, cada um dos professores estagiários reuniu-se com a DT da sua turma, para acompanhar as funções e decisões que a DT realizou, em relação à turma, aos professores e aos EE nesta fase do ano. Esta reunião teve como objetivo perceber melhor os próximos passos que deviam ser dados pela DT, quais os maiores problemas que foram identificados na turma e em todas as disciplinas.

Para além de ter uma visão geral da turma, queria perceber quais os alunos que eram mais problemáticos em relação às avaliações e notas que foram tendo ao longo do ano e que deviam ter uma maior atenção por parte do DT e, com isto, perceber o que é que podia ser feito para os ajudar e encaminhar no estudo, em casa e/ou na escola.

3.1.3.2 Balanço da 3ª Etapa

Enquanto DT, foi bastante importante perceber, nesta fase do ano, quais eram as funções que deviam ser realizadas pelo professor responsável da turma, especialmente no início de um novo semestre.

Na reunião com a Professora ES, como era a coordenadora de DT do 10º ano e do Secundário, estivemos à conversa para perceber quais as funções da coordenação dos DT e o que cada um dos professores responsáveis fazem, especialmente nesta altura do ano.

Nesta reunião foi discutido as questões administrativas que o DT realiza. Para além do acompanhamento dos alunos, o DT ainda tenta arranjar formas, mais especificamente online, para ter uma maior proximidade com os EE e, com isso, tentar arranjar estratégias para o desenvolvimento dos alunos.

Desde o início do ano, é importante que o DT conheça bastante bem os seus alunos, principalmente aqueles que são novos no agrupamento, porque não conhecem tão bem a realidade da escola e os outros alunos. Neste caso, o DT das turmas de 10º ano tinha um papel muito importante, pois os alunos estavam no início de um novo ciclo e necessitam de mais assistência e acompanhamento escolar.

No que toca às tarefas da Coordenação dos DT, este tinha o objetivo de acolher todos os colegas e DT, principalmente os novos professores que chegaram ao Agrupamento ou à escola. Para além de acolher, o coordenador devia estar sempre pronto para ouvir todos os professores/DT, quer com sugestões ou com algum problema que possa existir ou que existiram na sua DdT ao longo do ano.

Depois de reunir com a professora ES, estive à conversa com a DT do 10ºCT2, a professora MA, para perceber como estava a turma em geral e nas diferentes disciplinas. Para além disso, como esta etapa correspondia ao início do 2ºS, queria perceber quais os alunos que eram mais problemáticos em relação às notas e as preocupações sentidas por eles e por cada um dos EE.

A professora MA afirmou que os alunos com quem estava mais preocupada eram aqueles que tinham mais dificuldades e também os que tinham mais negativas. Para além destes alunos, a DT da turma decidiu falar com os EE dos alunos NS, SS, DC, FS, GP,

LP, ER e MC, devido a problemas externos às notas, mas relacionado com o seu desempenho escolar dentro e fora das aulas e da escola.

No final do 1ºS, quando foi a avaliação final de semestre, deparámo-nos com uma grande quantidade de alunos com muitas negativas, especialmente nas que são específicas do curso de ciências e tecnologias. Com isto, a professora MA reuniu-se com os pais desses alunos, com o intuito de os ajudar e orientar o percurso dos alunos e perceber de que forma os podia ajudar, para terem um maior sucesso no final do ano letivo.

Em relação ao comportamento da turma em geral e nas diferentes disciplinas, houve uma ligeira melhoria em relação à indisciplina e ao seu comportamento, apesar de ainda se dispersarem facilmente e haver alguma dificuldade em arrancar com as tarefas propostas. Apesar disso, a turma começou a ter sessões sobre métodos de estudo autónomos, ou seja, diferentes formas de estudar e como organizar o estudo em casa e fora do contexto escolar, durante as aulas de DT-Alunos.

No final do 1ºS, a aluna MB mudou de escola, pedindo transferência da mesma, passando a turma para 25 alunos. No início de março, a turma recebeu uma nova aluna, EM2, que devido à mudança de residência, mudou para a ESPAV, assim a turma passou a ter 26 alunos.

Devido às dificuldades que a turma apresentou em relação às disciplinas específicas do curso de CT, mais concretamente a Biologia e Geologia (BG), Matemática A (MAT. A) e Física e Química A (FQA), muitos alunos decidiram anular a sua matrícula nestas mesmas disciplinas no final desta etapa, mais especificamente as alunas EM2 e ER, nas 3 disciplinas e as alunas LL2 e MC em FQA e BG.

3.134 – 4ª Etapa: Produto

3.1.4.1 Plano da 4ª Etapa

A 4ª etapa é bastante importante, visto que é a última etapa antes do ano letivo terminar. É aqui que conseguimos observar, enquanto DT, como é que a turma foi melhorando ao longo de todo o ano letivo.

Como a turma do 10ºCT2 mostrava algumas dificuldades em relação ao comportamento e ao trabalho em sala de aula, durante esta etapa continuamos e mantivemos o contacto com a professora MA, a DT da turma, de forma a perceber as melhorias que a turma tinha tido ao longo destes últimos meses de aulas.

De forma a tentar perceber este desenvolvimento da turma, foi sempre permanecido o contacto com os outros professores do CT, para além da DT, para perceber como é que a turma esteve em cada uma das disciplinas, através das reuniões que tivemos.

Para além deste contacto com os professores e DT, a Saída de Campo (SC) foi uma ótima oportunidade de estar com a turma e conhecê-los melhor num outro contexto, fora da escola e das aulas. Esta atividade foi uma ótima forma de criar uma relação diferente com cada um dos alunos e falar com eles sobre o que gostavam de fazer fora do contexto escolar, onde e o que é que gostava de fazer no futuro, entre outros.

Durante esta etapa, tivemos uma reunião de equipa pedagógica de 10º ano, em que estivemos a avaliar e perceber que atividades é que foram realizadas ao longo do 2ºS. Para além disso, cada direção de turma e cada professor esteve a falar sobre as atividades realizadas em cada uma das disciplinas, de forma a mostrar aquilo que foi vivido pelos alunos. Para além disso, ainda deu para avaliar que atividades é que podiam ser realizadas nos próximos anos ou aquilo que não correu tão bem e que devia ser alterado.

Como esta etapa era a última, tivemos uma reunião de aferição de notas com todos os professores do 10º ano, para preparar a avaliação final do ano letivo da turma e uma reunião de CdT, para rever as notas propostas de cada aluno em cada uma das disciplinas.

3.1.4.2 Balanço da 4ª Etapa

Esta última etapa foi bastante importante, visto que conseguimos observar as melhorias e as dificuldades que a turma foi tendo ao longo de todo o ano letivo. Esta etapa correspondeu ao encerramento do ano e, por isso, tivemos as reuniões de final de ano, de modo a fazer um balanço geral da turma e a lançar as notas de cada aluno e em cada disciplina.

Ao longo da etapa do produto, foi sempre mantido o contacto com a professora MA, para perceber as melhorias e as dificuldades sentidas pelos alunos, quer na disciplina de EF, quer nas restantes disciplinas.

Durante esta etapa, ainda houve uma aluna, a MC, que decidiu anular a matrícula de MAT A, para além das outras duas disciplinas específicas de CT, preocupando os professores de CdT, que tentou perceber o porquê de a aluna o ter feito. A aluna mencionou que anulou estas disciplinas, pois as notas que apareceram na pauta não eram as que ela queria. A aluna, antes de tomar a decisão, teve uma conversa com a psicóloga da escola, que foi acompanhando o seu processo académico e a sua situação de saúde durante o ano, para perceber a sua decisão e os benefícios da mesma. Apesar dos

concelhos que a psicóloga deu à aluna, a de não anular a disciplina, a aluna mesmo assim decidiu anular.

Ainda nesta etapa, realizámos a SC em que todos os alunos, exceto 3 (ER, ML e SS), foram à atividade. Esta visita de estudo correu bastante bem, foi um dia bastante bem passado e divertido, deu para conhecer melhor a dinâmica da turma e cada um dos alunos, num ambiente mais tranquilo e diferente ao que estavam habituados.

Durante a SC tivemos algumas conversas com os alunos e percebemos que muitos dos elementos da turma estavam a pensar mudar de área, devido às dificuldades e às notas que foram tendo ao longo do semestre e do ano, devido ao facto de não serem as notas que ambicionavam.

Percebemos que muitos alunos já tinham uma ideia do que queriam fazer no futuro e que curso gostavam de tirar quando fossem para a universidade e, por isso, tinham a percepção que se calhar o curso onde estiveram durante o ano não era o mais indicado para si e que, em muitos casos, os outros cursos do ensino secundário estavam mais direcionados para aquilo que gostavam de fazer no futuro.

Durante a preparação da Saída de Campo, tivemos a necessidade de falar com os restantes professores da turma, para perceber quem é que podia acompanhar a turma durante este dia de atividades, para além do grupo de estágio constituído pelos 3 professores estagiários e o professor JS. Após algumas trocas de emails, percebemos que os outros professores não iam conseguir acompanhar-nos durante a Visita de Estudo, devido a compromissos pessoais.

Ainda sobre a Saída de Campo, tínhamos como objetivo realizar atividades interdisciplinares entre a EF e as outras disciplinas. No início a professora de matemática tinha mencionado que estava a pensar fazer uma atividade que incluísse os referenciais ortonormados e a orientação e a professora de Biologia também sugeriu uma atividade, mas que não ligava a EF com a BG, era apenas uma atividade mais direcionada para a sua disciplina.

Apesar disso, não chegámos a avançar com nenhuma das atividades para a Saída de Campo, visto que a atividade com Biologia não tinha qualquer ligação com a EF e a atividade com a Matemática, a professora solicitou-nos um mapa do Jamor, no qual nós enviámos e não tivemos resposta da mesma.

Esta etapa correspondeu ao final do ano letivo, por isso, à altura das avaliações finais de semestre e de ano, por isso, houve as reuniões de final de ano, incluindo uma

reunião de aferição de notas com todos os professores do 10º ano e, mais tarde, a reunião dos CdT.

Relativamente à aluna SS, que tinha sido proposto um plano de recuperação de faltas, devido ao facto de esta ter faltado muito durante o 1ºS, este acabou por não acontecer, visto que ao longo do 2ºS também acabou por faltar às aulas das disciplinas e dos momentos de avaliação pensados a que tinha sido proposto o plano de recuperação.

No que se refere ao aproveitamento global da turma, dos 26 alunos, apenas 8 alunos não tiveram classificações inferiores ou iguais a 10 valores, sendo eles FP, FA, JT, MLN, MM2, MG, TC e TF, todos os restantes alunos tiveram pelo menos uma nota inferior a 10 valores.

No 10ºCT2, houve 9 alunos que não transitaram de ano, sendo eles a EM2, ER, FS, JC, LF, ML, MC, NS e SS, devido ao facto de não terem tido sucesso a mais do que 3 disciplinas, incluindo disciplinas específicas do curso de CT. As alunas EM2, ER e MC não transitaram devido à anulação das matrículas nas disciplinas específicas, mais concretamente BG, MAT A e FQA, apesar de que foi referido pelas mesmas que no ano letivo seguinte iam para o curso de LH, onde se sentiam mais vocacionadas a frequentar.

3.2 Saída de Campo

A Saída de Campo (SC) foi mais um momento de avaliação e atividade que realizámos com os nossos alunos durante o ano de estágio. Consistiu num dia de atividades propostas pelos estagiários, de forma a dar aos alunos uma experiência diferente do que fizeram nas aulas de EF e no seu dia a dia.

Em grupo de estágio, foi decidido que a SC ia ser realizada no Complexo Desportivo Nacional do Jamor (CDNJ), em Oeiras. Como éramos 3 Professores Estagiários de EF na ESPAV, para facilitar a organização e para que os alunos conseguissem aproveitar muito mais as atividades que foram propostas por nós para este dia, dividimos as turmas em 2 dias diferentes. As turmas do 10ºCT2 e 10ºCT3 foram no mesmo dia, a 17 de maio e o 10ºCT1 foi, em conjunto com a turma do Professor JS, o 11ºCSE, no dia 10 de maio.

A primeira coisa que fizemos foi pensar nas atividades que realizámos na SC no CDNJ, sendo elas a Orientação, o Arborismo, os Jogos Tradicionais (JT) e Atividades Interdisciplinares.

Como todas as atividades e propostas, era importante definirmos os objetivos que queríamos que fossem cumpridos, antes de começarmos a planear as atividades. Como

nós os 3, os professores estagiários, tínhamos o mesmo ano de escolaridade (10º ano), os objetivos acabaram por ser iguais e, por isso, realizamos os objetivos em conjunto.

Os objetivos gerais para a SC foram:

- Consolidar as relações interpessoais aluno-aluno e professor-aluno;
- Proporcionar um espaço onde os alunos pudessem interagir proporcionando processos positivos de dinâmica de grupo;
- Criar sentimento de pertença a um grupo (turma) e ao agrupamento;
- Desenvolver atividade desportiva, ou outra, que exija sistematicamente a cooperação entre pares;
- Conhecer um espaço desportivo e de lazer o qual o poderão frequentar com as suas famílias;
- Motivar para o conhecimento científico através de experiências “outdoor” que fazem apelo a conteúdos de cidadania como o respeito pela natureza, a escuta, a responsabilidade, a ajuda, a criatividade, a comunicação, entre outros.

Para além dos objetivos gerais da SC, também definimos os objetivos específicos para cada uma das atividades que realizámos durante as atividades da SC, também os 3 professores estagiários em conjunto.

Na orientação, tivemos como objetivos os alunos desenvolverem a capacidade de se orientarem num espaço desconhecido; escolher o melhor trajeto para chegar aos pontos marcados no mapa; cumprir a atividade com o melhor e menor tempo possível; capacidade de ler diferentes mapas; cooperar com os colegas; respeitar a natureza, o espaço comum e que não é nosso.

Para o Arborismo, estabelecemos como objetivos que os alunos progredissem ao longo de um circuito de pontes suspensas ao nível das árvores; respeitar a natureza, o espaço comum e que não é nosso; ajudar os colegas com mais receio – ajuda e cooperação entre os pares.

Por fim, nos JT, apresentámos como objetivos que os alunos conheçam atividades lúdicas da cada região e de cada época; integração do grupo, trabalhando a ajuda e cooperação entre cada um dos elementos; estruturação do espaço, devido à organização própria de cada jogo; desenvolver o trabalho de equipa e espírito crítico; aumentar o conhecimento através de outros jogos.

Para a realização e preparação destas mesmas atividades, recorreremos a outros professores do departamento de EF da ESPAV, mais concretamente os Professores JC e CM, especialmente para a atividade de Orientação, falar com a professora ACN, pois possuía alguns contactos do CDNJ e dos alunos para a preparação dos JT, de forma a conseguirmos incluir os alunos na preparação da SC.

Na SC também pensámos em realizar atividades interdisciplinares, ou seja, atividades que pudessem relacionar uma ou mais disciplinas com a Educação Física (EF). Nas reuniões de Conselho de Turma (CdT), começámos por falar com os professores das outras disciplinas, com o objetivo de estes terem conhecimento daquilo que queríamos realizar e começarmos a pensar em atividades que podiam ser realizadas em conjunto durante a SC.

Em relação ao plano e etapas para a realização da Saída de Campo (SC), realizámos um cronograma com alguns prazos que tivemos de cumprir até à atividade, de forma a deixar tudo bem organizado na data prevista para as atividades (Apêndice LIV).

De forma a começar a preparar a SC, elaboramos uma proposta de horário com as diversas atividades a serem realizados ao longo do dia, que foi a seguinte:

- 8h – encontro na escola;
- 8h30 às 9h30 – transporte para o CDNJ;
- 10h às 13h30 – Arborismo e Orientação;
- 13h30 às 14h30 – Almoço e preparação dos Jogos Tradicionais;
- 14h30 às 16h – Jogos Tradicionais;
- 16h às 18h – Regresso à ESPAV.

3.2.1 Preparação das atividades

As primeiras coisas que fizemos foi falar com a professora ACN para perceber os contactos que tinha do CDNJ. Depois de termos os contactos, a nossa principal preocupação e foco foi entrar em contacto com a empresa do arborismo, o “*Adventure Park*”, para termos mais informações relativamente ao preço, ao percurso que os alunos fizeram e a duração da atividade. Só depois de termos essas informações é que conseguimos preparar o resto da SC.

Depois de termos todas as informações da empresa do arborismo, percebemos que o preço que cada aluno tinha de pagar era cerca de 12€ e que a atividade demorava cerca de 2 a 3 horas. A nossa decisão foi realizar esta atividade por turmas, porque era menos confuso, os alunos estiveram mais tempo em prática e a aproveitar mais a atividade, o

professor da turma conseguiu estar a acompanhar a turma, que esteve toda junta durante toda a atividade.

Em relação à orientação, realizámos esta atividade com a aplicação “*Iorientering*”, que também foi utilizada para a Orientação na escola no 2ºS, nos percursos na escola e na mata. Em vez de utilizarmos os códigos QR, decidimos utilizar o método do GPS, que com esta aplicação também possibilitava. Neste processo de criação do percurso, o professor JC ajudou-nos a preparar esta atividade, mas antes, a BS, o TS e eu quando fomos ao CDNJ conhecer o local, marcámos as coordenadas que usámos e, na escola com o professor JC, montámos o percurso no computador, gerando apenas o código QR de início. Esta atividade também foi realizada de manhã, enquanto uma turma estava a fazer o arborismo, a outra esteve a fazer esta atividade.

Durante a preparação da SC, estivemos sempre em contacto com os professores de cada uma das turmas para perceber que atividades poderiam ser realizadas entre duas ou mais disciplinas. Houve a possibilidade de ser realizado uma atividade entre matemática e EF, na orientação, em que a Professora SM realizou um referencialortonormado com os alunos, relacionado com a matéria de geometria, onde o mapa da orientação estava lá inserido com os pontos. Esta atividade não chegou a acontecer, pois após termos mandado o mapa, a professora SM não chegou a mandar-nos a atividade e como é que se ia proceder.

Relativamente aos JT, o que decidimos foi fazer 6 grupos de 4/5 alunos formados por nós, em que cada grupo tinha de procurar 2 JT, descrever como é que se jogava e entregar-nos por email. Depois de nos mandarem, escolhemos um jogo para o grupo explicar e dinamizar para os outros alunos. A preparação dos jogos foi entre cada uma das turmas, mas depois os grupos estavam juntos com outros grupos da outra turma.

3.2.2 Balanço da Saída de Campo

De modo geral, a visita de estudo (VE) ao Jamor correu bastante bem, os alunos gostaram bastante de todas as atividades que foram propostas e realizadas, conseguimos cumprir com todas as atividades que tínhamos planeado, apesar de que os JT não foram planeados como nós queríamos, visto que não tivemos tempo para que todos os grupos conseguissem dinamizar e fazer todos os jogos que tinham pensado e planeado.

A atividade do arborismo foi a atividade que, a nosso ver, correu melhor e cumpriu com todos os objetivos que queríamos. À medida da preparação e da VE, percebemos que muitos dos alunos de todas as turmas nunca tinham tido a oportunidade de realizar esta atividade, por isso, foi bastante bom termos dado a possibilidade de prover esta

oportunidade aos alunos e observá-los tão satisfeitos durante toda a atividade. Ao longo do dia, os alunos estavam sempre a perguntar se iam ter a oportunidade de voltar a realizar arborismo.

Em relação à orientação, correu bastante bem, os alunos conseguiram cumprir com o percurso num tempo considerável e num bom ritmo, terminando bastante satisfeitos. Aproveitámos a oportunidade para, já que estávamos a realizar esta matéria, de utilizar como método de avaliação para o nível E, visto que, segundo os PNEF, para obter este nível os alunos tinham de realizar um percurso fora do contexto escolar.

Ainda em relação à orientação, todos os alunos realizaram a prova no CDNJ a pares, em que os pares tinham de iniciar, passar por todos os postos e terminar o percurso sempre juntos, de forma a que os dois alunos estivessem presentes em todo o processo e evitar que um dos elementos fizesse tudo e o outro ficasse sentado. Esta situação acabou por acontecer com 2 pares da minha turma, mais especificamente com os pares DC e FP e LL1 e MLN, em que no final do percurso os pares foram vistos pelos professores separados, em que um dos elementos estava perto da chegada e o outro estava com os 2 telefones a terminar o percurso.

Depois de analisarmos a situação entre grupo de estágio, foi decidido que as consequências para estes 4 alunos consistiu em realizar a prova de orientação de forma individual na mata. Na altura, foi decidido que, para não prejudicar as aulas e as últimas avaliações, esta prova ia ser realizada fora do horário escolar, mas que acabou por não ser possível ser feito, por isso, a prova foi realizada de forma individual e no percurso da escola.

De forma a prevenir estas situações, se esta atividade de orientação com os telemóveis e o GPS fosse realizada novamente, propunha que cada par tirasse uma fotografia no local de cada um dos pontos, na partida e na chegada, de forma a termos a certeza de que os 2 alunos estavam juntos e que não havia batota.

A SC foi um dia de atividades muito bem passado e bastante bom para os alunos e para cada uma das turmas, pois ajudou a criar um espírito de cooperação e entreajuda entre eles, um dos objetivos gerais que tínhamos pensado e planeado para esta atividade.

3.3 Projeto Específico Direção de Turma

3.3.1 Tema e Pergunta de Partida

O 10ºCT2 era uma turma com alguns problemas de comportamento e de indisciplina, como já foi referido ao longo do relatório, sendo um problema que foi sentido por todo o CdT.

O tema deste projeto está relacionado com o comportamento e a indisciplina da turma. Neste caso, o que estudei foram as estratégias que antecipam o comportamento indisciplinado da turma e como promovem ambientes disciplinados. A Pergunta de Partida que surgiu foi “Como é que os professores do CdT promovem ambientes de trabalhos disciplinados?”

3.3.2 Objetivos

Os objetivos deste estudo foram definir estratégias que pudessem ser utilizadas para reduzir a indisciplina e promover ambientes disciplinados, enquanto DT e professora numa turma com comportamentos indisciplinados.

3.3.3 Procedimentos

O primeiro passo foi procurar o que a bibliografia e os autores dizem sobre o tema, mais concretamente distinguir comportamentos indisciplinados e disciplinados, que estratégias é que podem ser utilizadas e a influência dos pais no comportamento dos alunos.

Depois da pesquisa teórica, procedeu-se à descrição da turma e do comportamento, de acordo com o que foi discutido e mencionado durante todas as reuniões de Conselho de Turma (CdT).

Foi realizado um questionário a 2 professores do CdT, mais especificamente, à DT e à professora ES, coordenadora dos DT do secundário e professora de Português do 10ºCT2. Para além disso, também foi realizado um questionário aos alunos (Apêndice XVII), de maneira a observar a visão dos alunos relativamente às estratégias que os professores utilizam para promover ambientes disciplinados e reduzir comportamentos indisciplinados.

3.3.4 Enquadramento Teórico

O comportamento indisciplinado é considerado a resposta dos alunos a situações que são criadas pelo professor na aula e que quer observar a redução de desequilíbrios da situação e alterando-a a seu favor (Amado, 2001).

Segundo Corwin, Mendler & Mendler (2018), a disciplina pode ser definida como o processo de aprendizagem de se dar bem com os outros, para resolver problemas e ter responsabilidades sobre aquilo que escolhem.

É bastante importante que haja uma formação contínua assente na análise e resolução dos problemas e em temas importantes à organização da escola. Em relação à indisciplina, é muito importante ter-se conhecimento, por parte dos professores, da situação de vida dos alunos relacionados com a escola e para além da mesma (Amado, 2001).

Face a adversidades tão complicadas como a indisciplina, o trabalho de equipa entre os professores-alunos e da escola-outras instituições (famílias, entre outros), é que vai ser possível criar ambientes positivos e adequados à disciplina (Amado, 2001).

Estabelecer regras e limites com as crianças e jovens desde cedo, vai fazer com que estes se sintam mais seguros (Webster-Stratton, 2016, p.67) e consigam ter controlo sobre os seus impulsos.

As regras devem ser claras, consistentes, realistas e devem estar definidas de acordo com a idade dos alunos. Os pais e os professores devem supervisionar e monitorizar o comportamento das crianças até que as regras estejam bem estabelecidas no dia a dia das mesmas, por isso, devem ser repetidas as vezes que forem necessárias, uma vez que é sempre bom relembrar o que foi estabelecido. Para cada regra deve haver uma determinada consequência associada, por isso é necessário que o professor tenha atos preventivos em relação à indisciplina.

Haver uma boa disciplina é meio caminho andado para que o ensino seja eficaz (Siedentop, 1983; Mónica et al., 1999), por isso, a disciplina não se limita só a diminuir os comportamentos inapropriados, mas também promover comportamentos apropriados aos alunos, fazendo com que estes consigam e possam aprender enquanto pessoas (Siedentop, 1991).

Gerir o comportamento das crianças e jovens não é fácil, isso vai fazer com que tenha de haver um equilíbrio entre a necessidade da turma e dos alunos (Corwin, Mendler & Mendler, 2018).

É bastante importante que o professor tenha comportamentos proativos em vez de comportamentos reativos, pois é essencial para a construção da disciplina. O que acontece é que grande parte das atividades dos professores nas aulas são passadas a gerir comportamentos indisciplinados (Sampaio, 2001). Para isto é importante que o professor seja capaz de antecipar as diversas situações e que, de uma forma proativa, seja capaz de

criar um conjunto de técnicas pedagógicas que permita que os alunos estejam ativos e a fazer alguma atividade, fazendo com que as distrações sejam mais baixas.

Uma boa estratégia para reduzir o comportamento indisciplinado é através da pedagogia diferenciada, através de atividades para conhecer cada um dos alunos. Com isto e, depois dos alunos falarem um pouco de si através daquilo que gostam e que são, o professor pode e deve organizar a sua ação pedagógica de acordo com os alunos (Sampaio, 2001).

Sampaio (2001) afirma que existem situações que são imprevisíveis e que devem ser aproveitados de forma criativa para alterar a dinâmica da aula. Apesar disso, estas situações não são percebidas e potencializadas por alguns professores devido ao manual do professor, visto que acaba por, de forma esquematizada, organizar as aulas. Em vez disso, o professor deve ter a capacidade criativa de alterar a sua aula caso haja situações imprevisíveis e que são mais importantes resolver.

Segundo Pereira e Blum (2014, p.751), os professores que utilizam o diálogo com os alunos, encaminham os casos mais complicados para a direção, pedem aos EE para ir à escola para falarem do comportamento dos alunos e os mandam para a rua, excluem os alunos das atividades quando existe algum tipo de indisciplina. Estas estratégias acabam por não ter qualquer tipo de influência para os alunos.

Com isto, as melhores estratégias que podem ser utilizadas é dar a conhecer a todos (docentes e não docentes) as regras da escola, mostrando os limites que são definidos e que devem ser observados. Para além disto, o professor deve ter em atenção e planear as suas aulas de acordo com as necessidades dos aluno e turma, pois a forma como leciona vai influenciar a indisciplina. Para isso, o professor deve ter uma boa relação com os seus alunos, pois vai influenciar e proporcionar benefícios no seu processo de ensino-aprendizagem.

3.3.5 Resultados

Consoante o que foi mencionado pelas professoras, a DT e a professora de ES, o 10ºCT2 era uma turma heterogénea, com diferentes características e competências diferentes, simpática, mas bastante inquieta no que diz respeito ao trabalho. Já os alunos que responderam ao questionário disseram que esta é uma turma agitada e conversadora.

No que diz respeito às estratégias que podiam ser utilizadas pelos professores para melhorar o comportamento, foi indicado que o diálogo com os alunos, tendo em conta as suas necessidades, dar feedback, tempo para ouvir cada um, dar tempo e espaço para falarem, são estratégias que podem ser utilizadas.

Relativamente às estratégias que diziam utilizar para promover ambientes de trabalho disciplinado, mencionaram o trabalho em pares e pequenos grupos utilizando várias estratégias, variando as formas de trabalho em sala de aula, recorrendo à tecnologia, transpondo as situações para os contextos do mundo atual. A professora ES ainda mencionou que tinha planos alternativos e que optava por seguir esses planos, permitindo aos alunos manifestarem e argumentarem sobre diversos temas e problemáticas que lhes afetam (Sampaio, 2001).

Quanto às estratégias que podiam ser utilizadas para diminuir e antecipar atos de indisciplina, foi observado que é importante conhecer os alunos e as suas características (Sampaio, 2001), falar sobre as regras do agrupamento e da escola e, ao mesmo tempo, decifrar as mesmas. Outra estratégia é reforçar positivamente os alunos quando são bem-sucedidos. Por último, possibilitar os alunos de perceberem que é importante fazer parte da construção de ambientes positivos e saudáveis durante a aprendizagem, apoiando os colegas com mais dificuldade.

De acordo com a perspetiva dos alunos, as estratégias que os professores utilizavam para antecipar atos indisciplinados da turma era manter os alunos motivados e interessados na aula, mandar os alunos que estão a interromper para a rua e alertar os alunos quando apresentam um comportamento inadequado durante a aula.

Em relação à importância de definir as regras que deviam ser cumpridas, as professoras concordaram, pois isto faz parte do processo de ensino aprendizagem, onde cada um dos alunos tem de entender que faz parte do agrupamento, da escola e da turma. Para além disso, as regras não são apenas para obedecer, mas sim para as respeitar.

Por último, em relação à influência dos pais no comportamento dos alunos, ambas as professoras mencionaram que é algo importante, de forma a que os EE tenham um acompanhamento dos alunos, mantendo sempre uma comunicação com o DT e com o CdT (Apêndice XLVIII).

3.3.6 Conclusões

O 10^oCT2 foi uma turma que, ao longo do ano, apresentou um comportamento inapropriado em todas as disciplinas, sendo mais crítico no início do ano letivo. Durante as reuniões de CdT que fomos tendo, foi observado que os alunos foram apresentando algumas melhorias ao longo do ano, apesar de não ter sido suficiente e terem pouco ritmo de trabalho.

Este projeto específico ajudou a ter uma melhor visão do que é ser DT, ter a possibilidade de perceber o que outros professores e os alunos pensam sobre a turma e

que estratégias podiam ser utilizadas enquanto professora e DT, para que os alunos possam reduzir o comportamento indisciplinado e que, por isso, tenham um melhor aproveitamento das aulas.

Existem várias estratégias e formas de antecipar o comportamento indisciplinado dos alunos, uma vez que é bastante importante conhecer muito bem a turma e o conjunto de jovens com quem estamos a trabalhar para, mais tarde, ser mais fácil perceber quais as necessidades dos mesmos e, com isso, planear e organizar as aulas consoante essas mesmas necessidades e criar um ambiente mais disciplinado.

Para além disso, a escola e os pais/EE dos alunos são uma ótima ajuda para reduzir e prever comportamentos indisciplinados e a haver mais comportamentos disciplinados, visto que os EE são o órgão mais próximo que os alunos apresentam e, por isso, ajudam o DT a perceber qual a melhor forma de podermos comunicar com o aluno.

3.4 Balanço Geral

Ao longo de todo o ano letivo, na área da Direção de Turma, tivemos a possibilidade de perceber e acompanhar todo o processo e papel do Diretor de Turma. Este é um papel com uma grande importância para todos, por ser o ponto de ligação entre os alunos, os professores, os EE e a escola, tendo como principal função acompanhar a turma, todo o seu processo e dar respostas a todos os que estão envolvidos com a turma.

A turma que acompanhei durante o ano letivo foi o 10^oCT2, com características muito particulares. Foi uma turma que, desde o início do ano, apresentou problemas de comportamento em todas as disciplinas. Esta temática foi o grande foco do projeto específico, de forma a perceber como é que, enquanto DT, podemos arranjar formas e estratégias de promover ambientes disciplinados e antecipar atos de indisciplina numa turma com este tipo de comportamentos.

Para além dos comportamentos inapropriados que esta turma foi apresentando ao longo do ano, maior parte dos alunos mostrou dificuldades nas disciplinas específicas do curso de CT, apresentando resultados negativos nas disciplinas mais importantes, mais especificamente nas disciplinas específicas (BG, FQA e MAT A). Devido às dificuldades que foram sentidas e os resultados que os alunos não estavam a perspetivar, muitos alunos repensaram se o curso de CT era o “ideal” e, por isso, estiveram a ver alternativas onde pudessem ter maior sucesso e estudarem aquilo que gostam mais.

Ao longo de todo o ano houve a possibilidade de reunir com a DT para perceber quais são todos os processos que este cargo apresenta, conhecer melhor a turma e perceber

de que forma é que o DT resolve os problemas que possam vir a existir ao longo do ano. Para além disso, tivemos uma reunião com a DT assim que o 2ºS começou, para perceber quais os alunos que eram mais preocupantes em relação às notas e ao acompanhamento da vida escolar, de forma a perceber quais as estratégias utilizadas pela professora para chegar a esses alunos.

Para além de fazer um acompanhamento do DT, ainda foi realizada a SC, sendo uma atividade bastante importante para mim, pois deu para conhecer os alunos num contexto diferente da sala de aula. Através das atividades e de todos os momentos que passámos, deu para perceber o que é que gostavam, o que faziam para além da escola e ainda o que gostavam de fazer quando saíam da escola.

4. Área do Projeto Seminário

4.1 Tema e Pergunta de Partida

Ao longo do ano e na preparação do Projeto Seminário, surgiram várias possibilidades de temas para estudar e, com isto, arranjar estratégias e propostas para ser pensado em departamento, de forma a melhorar o ensino e a Educação Física (EF) na Escola Secundária Padre António Vieira (ESPAV).

A Ginástica sempre foi uma matéria que o departamento deu bastante importância, tentando fazer com que cada uma das turmas tenha, pelo menos uma aula por semana nos espaços interiores, visto que não era possível fazê-la nos espaços exteriores, devido à falta de condições materiais e de segurança.

Antes de chegar ao tema final, surgiu uma ideia de tema, também relacionado com a ginástica, mas neste caso, o tema que tinha surgido foi diversas formas e maneiras de como se deve ensinar esta matéria, mostrando diferentes estratégias, componentes críticas, progressões e ajudas aos outros professores do departamento. Depois de pensar melhor e de falar com os orientadores JS e JJS, achei melhor trocar de tema.

Ao procurar e pensar noutra tema e problema que acontecia na ESPA, uma vez que queria continuar no seguimento da ginástica, foi observado um problema que senti que ocorreu na ESPA, sendo a forma como a Ginástica de Solo (GS) é trabalhada durante as aulas de EF. Isto é, ter como objetivo perceber qual a melhor forma de ensinar a GS, de forma a que os alunos estejam mais motivados e interessados em trabalhar e desenvolver as suas competências durante as aulas.

A pergunta de partida foi a seguinte: “Que tipo de estratégia deve ser realizada no ensino da Ginástica de Solo de forma a torná-lo mais motivador para os alunos?”

4.2 Objetivos

Tal como todos os projetos, é bastante importante definir quais os objetivos que queremos alcançar e cumprir através do que estamos a estudar. Por isso, depois de definir o tema, a problemática e a pergunta de partida, é importante definir os objetivos que queremos alcançar com o projeto.

O grande objetivo deste estudo foi definir as estratégias de ensino da Ginástica de Solo (GS), especialmente nas aulas de Educação Física (EF). De forma a trabalhar e perceber as estratégias, foi analisado diferentes abordagens, exercícios e atividades que podem ser tidas em conta na leção desta matéria.

4.3 Procedimentos

De modo a conseguir organizar da melhor maneira a minha intervenção e o procedimento de realização do projeto, realizou-se um cronograma de todos os passos do estudo (Apêndice XLV).

Numa primeira fase, realizou-se uma reunião com o Professor MG, que guiou e ajudou a perceber o que devia ser feito para o desenvolvimento deste tema e que passos é que deviam ser realizados e cumprir para ter o melhor projeto possível.

Antes de começar a procurar bibliografia e a perceber o que é que esta diz sobre o ensino da Ginástica, foram identificados 3 ou 4 problemas que existiam na lecionação da Ginástica de Solo (GS) na ESPAV.

Depois de definir os problemas encontrados, foi realizado uma entrevista semiestruturada (Apêndice XXVI) a 5 professores de EF da ESPAV, de forma a perceber como é que os professores lecionavam a GS durante as suas aulas ao longo do ano.

De acordo com as respostas que foram dadas pelos professores, tentei perceber se os problemas que tinha apontado inicialmente correspondiam com aquilo que os professores referiram nas entrevistas, de acordo com as suas respostas.

Ao mesmo tempo que se esteve a realizar as entrevistas e a tratar as respostas dadas, esteve a ser feito a procura da bibliografia e o trabalhar da revisão de literatura do projeto que justificam e demonstram o ensino nas aulas de GS e as estratégias que podem ser utilizadas durante as mesmas. Durante esta fase, voltei a falar com o professor MG, que novamente orientou o resto do caminho, visto que tinha sugerido voltar a falar com ele depois da realização das entrevistas.

Depois de observar e estudar a revisão de literatura, foi organizado uma proposta de ensino através da utilização de jogos e desafios, conforme o que foi aprendido na cadeira de Didática da Ginástica (DG), do 1º ano do Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básicos e Secundários (MEEFEBS).

À medida que se ia pensando nas propostas de planos de aulas, houve a possibilidade de mostrar a alguns professores do departamento as propostas que foram pensadas, de forma a perceber o que estes achavam do que tinha sido pensado, o que é que alterariam e onde, as ideias que estes tinham em relação ao tema e o que é que alterariam para fazer durante as suas aulas.

Depois de apresentar o seminário em Departamento, houve a possibilidade de voltar a olhar para as propostas que pensadas e acrescentar aquilo que foi discutido na

apresentação, de forma a completar este ciclo e poder entregar as ideias completas que surgiram na reunião de departamento seguinte.

4.4 Enquadramento Teórico

Nos dias de hoje, os professores de EF, ao lecionarem a matéria de Ginástica, acabam por ensinar os elementos gímnicos separadamente, em vez de pegarem naquilo que os alunos já sabem e que devem desenvolver e tornar isso num jogo (Caramês, Andrade, Pereira & Souza, 2012; Pizani, Rinaldi, 2010).

Durante muitos anos, o trabalho na EF tem sofrido bastantes alterações, especialmente quando se trata da parte mais pedagógica (Seron, Montenegro, Barbosa-Rinaldi & Lara, 2007). Ultimamente o ensino da Ginástica não está a ser muito explorado pelos professores de EF, pois estes têm dificuldade em refletir sobre as diferentes formas de ensinar a Ginástica durante as aulas (Schiavon e Nista-Piccolo, 2011).

A ginástica, quando é desenvolvida na escola, vai oferecer aos alunos benefícios para a sua aprendizagem, promovendo a autonomia, coordenação, confiança, disciplina, criatividade e organização para todos os alunos. Para além destes benefícios, a ginástica é essencial para as crianças e jovens, contribuindo para o seu desenvolvimento integral tendo em conta o aspeto físico, social e psicológico (Ramos e Viana, 2008).

A forma como os professores organizam e planeiam as aulas, vai influenciar e vai ser bastante importante para que o desenvolvimento das aprendizagens dos alunos seja bem-sucedida (Seron, Montenegro, Barbosa-Rinaldi & Lara, 2007). Com isto, a Ginástica quando é desenvolvida na escola, deve trazer aos alunos novas formas de ensino e de realização dos elementos, de forma a que os alunos estejam motivados e desafiados a melhorar e superar as suas dificuldades.

Os professores devem ir à procura de uma perspetiva didático-pedagógica para desenvolver a sua prática. Por isso, o planeamento das aulas deve estar de acordo com os alunos, as suas dificuldades, necessidades e as suas vivências. O professor não deve ter o mesmo planeamento para todos os alunos, deve adaptar as aulas a cada aluno, grupos de alunos e turma.

Há autores que apresentam o modelo aberto para trabalhar a ginástica nas aulas de EF, apresentando formas que guiam o trabalho pedagógico da Ginástica (Grupos de Trabalho Pedagógico, 1991; Hildebrandt & Laging, 1986).

Com o modelo aberto, os alunos devem fazer parte do processo, tomar decisões de acordo com os seus objetivos durante as aulas. Neste caso, os professores devem

fornecer várias opções para os alunos decidirem aquilo que querem e como fazer (Hildebrandt & Laging, 1986).

No caso da Ginástica, existem vários fatores que vão influenciar a pouca participação dos alunos durante a sua prática como a exigência à altura da aptidão física na realização dos elementos gímnicos, as aulas pouco dinâmicas, a falta de preparação dos professores e a falta de material e espaços para o ensino e aprendizagem (Costa, Macías, Faro & Mattos, 2016; Gouveia, Oliveira, Gaspar, Delgado & Freitas, 2016).

De forma a conseguir dar-se a volta a esta situação, os professores devem estabelecer situações de aprendizagem de acordo com os seus alunos e o seu nível de desempenho (Araújo, 2002). O ensino da ginástica deve estar de acordo com os interesses dos alunos e dos professores, uma vez que devem ser utilizados diferentes formas de ensino dos conteúdos para cada aluno (Guerreiro, 2012).

Segundo os PNEF, a Ginástica está presente em todos os anos, apresentando objetivos e focos diferentes para cada um dos ciclos. Os conteúdos que são trabalhados desde o 1º ciclo apresentam uma carga mais significativa entre o 3º e o 8º ano, visto que é o período mais favorável do desenvolvimento motor e das características morfológicas dos alunos (Jacinto, Carvalho, Comédias & Mira, 2001).

Os alunos têm um maior sucesso na ginástica se os elementos gímnicos forem incluídos na escola desde o 1º Ciclo, como está proposto pelos PNEF (Araújo, 2002).

É bastante importante que sejam introduzidos ao longo dos anos os conteúdos que estão nos programas, pois os alunos ao estarem sempre a fazer os mesmos elementos, leva à desmotivação e à falta de empenho durante as aulas. Por isto, é bastante importante motivar os alunos através de propostas diversificadas ao longo do processo de ensino-aprendizagem (Ferreirinha, 1999).

O jogo pode ser uma ótima atividade para trabalhar as matérias em contexto de aula, sendo uma ferramenta que tem um grande potencial no ensino e aprendizagem (Gerling, 2009; Gaio et al., 2010; Russell, 2010). Pode ser realizado em diversas etapas da aula, quer seja no aquecimento/preparação para o objetivo da aula, ou na aprendizagem de um novo elemento (Russell, 2010).

Através do jogo, as aulas de ginástica em EF, tornam-se mais interessantes e motivadoras para os alunos, contribuindo para a aprendizagem de habilidades específicas da matéria e habilidades interpessoais e sociais como a cooperação, o respeito pelos outros e regras, num ambiente de desafios, diversão e prazer (Gerling, 2009; Gaio et al., 2010; Russell, 2010).

O jogo deve ser um instrumento que pode ser utilizado durante as aulas e que pode tornar a aprendizagem da ginástica mais divertida, apesar de que o jogo não deve ser o objetivo da aula, mas o modo de conduzir (Russell, 2010).

Através das estratégias de ensino, o professor deve observar a escola, as turmas e os alunos como uma forma de perceber e pensar as dificuldades que foram lá encontradas, de forma a conseguir planear as aulas e ensinar melhor os alunos (Sousa, 2003).

Marcassa (2004) apresenta 2 estratégias que podem ser desenvolvidas durante o trabalho da Ginástica na escola.

A primeira estratégia é através da criação de ações pedagógicas, de acordo com as experiências que os alunos já vivenciaram antes, trazendo mais riqueza e competências diversificadas aos colegas.

A segunda estratégia é através de situações lúdicas e de jogos, onde os alunos possam incluir elementos gímnicos que saibam fazer e com maior facilidade, incluindo todos e a apresentar maior diversidade de experiências de cada um dos elementos.

A utilização de suportes audiovisuais, como imagens e vídeos, podem ser uma estratégia utilizada pelos professores no ensino da ginástica durante as aulas. Este recurso é bastante interessante para qualquer elemento gímnico, sendo uma alternativa para as dificuldades que os professores apresentam e, também, para ensinar conteúdos factuais e conceituais (Ayoub, 1998).

O trabalho cooperativo é, também, uma ótima forma dos alunos trabalharem uns com os outros. Este tipo de trabalho faz com que os alunos se ajudem uns aos outros e aprender melhor, a motivarem-se uns aos outros nos diferentes exercícios e matérias (Dyson, 2001; Dyson and Grineski, 2001, McHale, 2002; Goudas & Magotsiou, 2009).

“A melhor estratégia é aquela que quando utilizada, proporciona maior participação e o maior interesse de quem está envolvido na tarefa que foi proposta” (Spitze, 1970, p.3).

A ginástica tem várias características que são próprias e que se diferencia das outras (Marcassa, 2004). Para além de incluir todos os alunos na tarefa, os jogos e as brincadeiras gímnicas permitem criar um ambiente lúdico e motivador para todos durante as aulas (Mateu, 2000).

4.5 Resultados

Durante o ano, foi possível perceber, ao falar com os professores de EF, sobre a forma como ensinam as diferentes matérias e as estratégias que utilizam durante a leção destas mesmas matérias.

Em relação à GS, foi notório observar-se alguns problemas que aconteciam na ESPAV. Os problemas identificados foram a existência de um ensino da GS de forma segmentada, uma falta de escolha por parte dos alunos em relação àquilo que querem fazer ou sentem mais confiança de o fazer, abordar a ginástica sem a perspetiva de jogo e a falta de conhecimento por parte dos professores para ajudar e fazer/montar progressões durante as aulas.

Com isto, foi decidido realizar entrevistas semiestruturadas a 5 professores do departamento de EF, mais concretamente à professora AL, por ser a coordenadora do departamento de EF na ESPAV, à professora EV, por ser uma professora de referência no departamento, à professora SS, por ser uma professora que terminou o curso há relativamente pouco tempo e que poderia trazer ideias diferentes no que diz respeito à leção da Ginástica, à colega BS e ao professor JC, por ser um dos professores de referência no departamento em relação à organização e planeamento.

Ao tratar as respostas, foi possível agrupá-las em 6 temas, sendo eles relativos à organização das aulas de GS, a constituição dos grupos na GS, se são os alunos que escolhem aquilo que vão trabalhar ou se é definido pelo professor, se os professores utilizam jogos durante a leção da ginástica, quais as estratégias que os professores dizem utilizar durante o ensino GS e os problemas que existiam na ESPAV e no AEA.

Em relação à organização das aulas de ginástica, a professora AL mencionou não fazer GS, porque como deu aulas ao secundário, afirmou que os alunos têm mais facilidade em obter melhores resultados na GA, apesar de haver alunos que pediam para serem avaliados em GS, pois afirmam que têm mais facilidade e, por isso, que conseguiam ter mais sucesso na matéria.

O professor JC mencionou que costuma utilizar um circuito em sequência, uma vez que também utiliza progressões durante a leção, ou seja, mencionou realizar uma estação em que os alunos estão a trabalhar uma sequência já definida por ele e tem progressões à parte para aqueles que apresentam mais dificuldade e que precisam de trabalhar algum elemento específico o possam fazer, para trabalharem aquilo que mais precisam.

A professora EV mencionou que organiza as aulas por estações e o treino realizado em sequência, em que na avaliação inicial, todos os alunos fazem os elementos de cada um dos níveis e, mais tarde, organiza as aulas por estações colocando por dificuldade.

A BS mencionou que quando realiza GS, coloca os alunos a realizar a sequência definida para cada um dos níveis. Neste caso, a professora coloca no quadro as sequências para os alunos poderem treinar aquilo que necessitam.

A professora SS referiu que durante as aulas de GS, organizava por estações, onde os alunos estavam a trabalhar em grupos, dependendo do tamanho da turma. Se a turma for pequena, faz estações em que os alunos estão só a trabalhar ginástica, mas se a turma for maior, organiza estações com várias matérias, sendo uma delas a ginástica. A professora mencionou que utiliza progressões durante a aula de GS.

De acordo com a organização das aulas de GS, de forma geral os professores definem a sequência que os alunos devem realizar, de acordo com os Programas Nacionais da Educação Física (PNEF). Os professores organizam as aulas consoante as necessidades dos alunos, dando-lhes tempo e espaço para trabalharem os elementos que mais necessitam. Mas apenas 2 professores mencionaram que utilizam progressões durante as aulas quando fazem GS.

Em relação à constituição dos grupos, a maior parte dos professores faz grupos heterogéneos, de forma a que os alunos que têm mais facilidade consigam ajudar os que têm mais dificuldade. Houve duas professoras que, para além de fazerem grupos heterogéneos, organizam os grupos de forma diferente dependendo da altura do ano e do tipo de trabalho que vão realizar.

A professora EV referiu que, na fase inicial, faz os grupos heterogéneos para motivar os alunos que têm mais dificuldade, mas, mais tarde, faz grupos homogéneos de acordo com as necessidades de cada um dos alunos e trabalharam os elementos que lhes falta especificamente do nível que estão a trabalhar e que pretendem atingir.

Em relação à professora AL, esta também acaba por realizar grupos heterogéneos, e como faz GA, define as características mais importantes dos volantes, dos bases e dos volantes intermédios e dá alguma autonomia aos alunos para serem eles a organizarem os grupos de ginástica.

A professora SS referiu que a constituição dos grupos vai depender da altura do ano, ou seja, nos momentos de avaliação, mencionou fazer grupos homogéneos, onde os alunos com mais facilidade são avaliados primeiro, dando mais tempo de treino aos alunos que têm mais dificuldade, mas que no resto do ano faz grupos heterogéneos.

No que diz respeito ao tema relacionado com se são os alunos que escolhem o que vão realizar ou se são os professores, foi mencionado que os alunos não escolhem o que

fazem, eles trabalham aquilo que necessitam e que têm mais dificuldades e que não conseguiram cumprir na avaliação inicial.

O professor JC referiu que, apesar de os alunos não decidirem aquilo que vão realizar, estes vão trabalhando consoante a avaliação inicial realizada, ou seja, consoante as dificuldades que foram sentidas nessa altura do ano e dos elementos que não conseguiram cumprir. O professor fornece aos alunos a folha com a avaliação realizada e os alunos trabalham consoante aquilo que necessitam, tendo a possibilidade de estarem a par do seu processo de avaliação.

Relativamente à utilização dos jogos na leção da GS, de forma geral apenas a professora SS disse realizar jogos relacionados com a ginástica, de forma a que os alunos consigam trabalhar o que já aprenderam, que sabem e que têm mais dificuldade.

A professora SS referiu que faz jogos especialmente no aquecimento, para que os alunos comecem a fazer movimentos que vão ser pedidos durante a parte fundamental. Esta deu um exemplo de exercício que diz realizar nas aulas, que é o jogo da apanhada em que quando os alunos são apanhados, colocam-se em posição de caranguejo e para salvar têm de passar por baixo.

Em relação às estratégias que dizem utilizar no trabalho da GS, a professora EV coloca os alunos com mais facilidade a trabalhar com os alunos com mais dificuldade, de maneira que os alunos se consigam ajudar mutuamente.

Como a professora AL realiza Ginástica Acrobática (GA), diz que coloca os seus alunos, desde o início do ano, a trabalharem para o nível Elementar (E), ou seja, a trabalhar na construção da coreografia, com música e a trabalhar os elementos de pares e a trios. Durante o ano, a professora faz aulas com avaliações formativas, em que os alunos demonstram aquilo que já criaram, de forma a perceber o processo que os alunos estiveram a realizar durante o ano e as aulas que já tiveram de ginástica, para os alunos também receberem mais feedbacks por parte do professor e perceberem se estão a ir no caminho certo ou não.

A professora SS, tal como a professora EV, coloca os alunos com mais dificuldade a trabalhar com os alunos com mais facilidade, para que estes ajudem naquilo que podem e devem fazer melhor, por isso é que também organizam os grupos assim.

As estratégias que os professores dizem utilizar durante a leção da ginástica de solo é fazer aulas de avaliação formativa, em que pedem aos alunos para mostrarem a sequência que estão a trabalhar, para dar feedback e perceber se existem melhorias nos elementos que foram realizados durante as aulas.

No trabalho em sequências, alguns professores colocam progressões ao lado do local onde os alunos estão a trabalhar, para que quando estivessem com alguma dificuldade em algum elemento gímico, estes pudessem trabalhar aquilo que têm mais necessidade para poderem progredir.

Por último, em relação aos problemas que existem na ESPAV quanto ao ensino da GS, em geral todos os professores apresentaram as mesmas preocupações.

Por um lado, é o facto de que esta matéria não estar presente em todas as aulas, pois não há material nem condições suficientes para se realizar a ginástica nos espaços exteriores. Por outro lado, a ausência da ginástica no 1º Ciclo, em que os alunos trabalham e desenvolvem as competências básicas como os rolamentos à frente e/ou atrás. Para além de afirmarem não ser desenvolvido neste ciclo, ao longo dos anos os professores não desenvolvem isso e depois, quando chegam ao secundário, os alunos já não têm capacidade de aprender e desenvolver essas mesmas competências, e depois fica muito difícil os alunos, nestas idades, conseguirem retomar as aprendizagens que não foram desenvolvidas quando eram mais novos.

Perante os resultados, as informações que foram retirando das entrevistas semiestruturadas com os professores e do enquadramento teórico construído e aprofundando, deparei-me com uma abordagem motivadora e interessante para desenvolver a lecionação da ginástica durante as aulas de EF.

Esta abordagem está relacionada com a utilização de jogos e com os desafios que podem ser colocados aos alunos durante as aulas, em que este pode ser utilizado como forma de transformar a ginástica em algo mais motivador e diferente.

Numa das reuniões que tive com o professor MG, este afirmou que o jogo não é um objetivo em si mesmo, mas é um meio que pode transformar a ginástica numa matéria mais motivadora e interessante para os alunos. Neste seguimento, a ginástica pode seguir a mesma linha que as outras matérias do currículo de forma que o aluno participe em diferentes formas competitivas.

Com isto, a ginástica pode apresentar 2 caminhos diferentes em relação a formas jogadas, sendo através da competição e da exibição, onde todos os alunos podem ser incluídos, independentemente das suas competências, visto que cada um dá uma pequena contribuição daquilo que sabe e consegue fazer, consoante as suas competências.

Entre estes dois caminhos mencionados, optei por trabalhar a abordagem de competição, visto que é uma das formas mais motivadoras e desafiadoras de colocar os alunos a trabalhar em grupos e a tentarem superar e melhorar as suas competências.

A proposta que surgiu é que durante as aulas os professores utilizem as formas jogadas e a colocação de metas e desafios aos alunos como forma de ensino, para motivá-los e estarem interessados em superar as suas dificuldades.

Durante as aulas, o professor pode colocar como objetivo final uma forma jogada, como a competição, estafetas, apanhadas, entre outros e, para isso, o resto da aula deve ser dedicado ao treino dos elementos de forma a que os alunos estejam preparados para essa mesma forma jogada, de forma a que o aluno consiga perspetivar e trabalhar aquilo que quer apresentar ou que vai realizar no final da aula.

Depois de estudar mais sobre as diferentes abordagens e estratégias para trabalhar a GS, efetuei um draft de uma proposta de plano de aula (Apêndice XLII) que foi apresentado aos professores do departamento, umas semanas antes de apresentar as minhas propostas do Seminário já mencionados, relacionado com a GS.

Esta proposta realizada foi um exemplo de um plano de aula e está dividida em 3 partes distintas, em que o objetivo final da aula é uma forma jogada, mais precisamente a competição, em que o aluno vai trabalhar uma sequência de elementos gímnicos definida pelo professor, tendo a possibilidade de utilizar progressões pedagógicas.

O aquecimento é um dos momentos mais importantes da aula, onde os alunos começam a trabalhar e aquecer todos os músculos e, para além disso, é onde estes se começam a preparar e fazer ligação para a parte fundamental da aula e para os objetivos que foram propostos e definidos pelo professor.

Neste caso, proponho que os alunos estejam organizados em grupos de mais ou menos 5 alunos, onde cada um vai propor e realizar um determinado exercício/movimento, como por exemplo saltos de coelhos, pés juntos, entre outros, em que os outros colegas da fila vão ter de imitar o que o primeiro está a realizar. Assim que o aluno que está em primeiro voltar ao início, vai se colocar no final da fila, de maneira que o segundo passe para primeiro e assim sucessivamente, para que cada um dos alunos tenha a possibilidade de fazer um movimento/exercício diferente.

Na parte principal da aula, os alunos vão preparar a competição final da aula. Neste caso, o professor define a sequência para o nível Introdução (I), mas para os alunos que estão a trabalhar para o nível E, o professor pode dar apenas os elementos que estes têm de realizar e pode dar a autonomia para os alunos definirem a sua própria sequência, se os alunos estiverem com dificuldades, o professor pode ajudar e definir a sequência desse mesmo nível.

Durante o treino da sequência, para além dos alunos terem espaço para realizar a sequência, caso tenham alguma dificuldade num determinado elemento, o professor pode e deve colocar vários exercícios à parte com progressões pedagógicas de cada elemento gímnico e, por isso, os alunos podem utilizar essas mesmas progressões para poderem trabalhar e treinar aquilo em que têm mais dificuldade da sequência e, depois, poderem integrar esses elementos na sequência (Anexos 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15).

Na parte final, o professor divide os alunos em grupos de trabalho (heterogéneos e os mesmos do início da aula ou não) e fazem uma pequena competição entre o grupo. Cada um dos elementos vai demonstrar a sequência que esteve a treinar durante a aula e, quando terminar, o resto do grupo vai classificar, de 1 a 5, a sequência do aluno que esteve a demonstrar.

Para colocar ainda mais competição entre os alunos e para além destes grupos, o que se pode realizar é aqueles alunos que tiveram uma maior classificação, vai ser escolhido para competir com os outros elementos dos outros grupos, havendo mais um momento de competição entre os grupos. Aqui o sistema de pontuação é o mesmo que foi utilizando anteriormente.

Durante a competição, o professor pode e deve fornecer aos alunos aquilo que é pedido que os alunos realizem, podendo criar uma folha de auto e heteroavaliação com os descritores de desempenho de cada elemento, em que cada um observa o que já foi cumprido e o que ainda pode ser trabalhado.

Esta primeira proposta pode ser adaptada dependendo do tipo de ginástica que queremos realizar com os alunos durante as aulas, dependendo do tipo de forma jogada que queremos realizar e, também, no aquecimento, pensar que tipo de jogo é que pode ser utilizado, dependendo daquilo que o professor quer realizar com os alunos durante a aula.

Após a realização do draft, mostrei aos professores de EF aquilo que tinha sido pensado e foi perguntado o que achavam da primeira proposta, o que acrescentavam, o que alteravam, porque é que o fariam e que sugestões de jogos é que colocavam nesta proposta.

Durante a conversa, apercebi-me que o formato do plano não era muito fácil de ler e de perceber, por isso, os professores aconselharam a alterar o formato do mesmo. O professor JC forneceu-me um modelo que utiliza e que era semelhante ao que os outros professores utilizavam, por ser de mais fácil leitura e entendimento.

Após a conversa com os professores, foram realizadas as alterações do formato do plano, para aquela que me tinham sugerido. Apenas alterei a forma do plano de aula, de forma ser mais fácil a sua leitura (Apêndice XLIII).

Durante a conversa com alguns dos professores que estavam no departamento, estes sugeriram colocar desafios e metas durante a realização da GS, sendo uma boa estratégia para motivar e cativar os alunos. Por isso, realizei uma 2ª proposta de aula (Apêndice XLIV), de acordo com as sugestões fornecidas pelos professores, também dividida em 3 partes. Esta proposta não necessitava de estar em formato de plano de aula, mas era mais fácil organizar neste formato.

Em primeiro lugar, o aquecimento desta proposta é igual ao da 1ª apresentada aos professores, apesar de que pode ser ajustado às necessidades dos alunos e da turma, dependendo daquilo que o professor quer trabalhar e realizar com os alunos.

Em segundo lugar, na parte fundamental, os alunos trabalham o nível que têm mais necessidade e prioridade, ou seja, o nível I ou E. Para isto, o professor define, para o nível I, uma sequência de acordo com os elementos dos PNEF. Para os alunos com mais facilidade e que estão a trabalhar o nível E, o professor pode dar as habilidades gímnicas e os alunos constroem a sequência que lhes faz mais sentido. Neste caso, o professor pode definir também uma sequência de nível E, se os alunos estiverem muito tempo parados.

Nesta proposta, para que os alunos tivessem algum desafio, cada um dos elementos e das progressões têm uma determinada pontuação, em que as progressões, por serem de mais fácil execução, vão ter uma pontuação mais baixa e os elementos “finais” vão ter a pontuação mais elevada.

Durante as aulas em que se está a realizar esta proposta, o professor pode colocar as pontuações de cada elemento e progressão na parede ou junto a cada exercício, com a imagem respetiva do exercício, os critérios de êxito e os erros mais comuns, para que os alunos possam ter a possibilidade de fazer cada elemento de forma correta.

O objetivo era que os alunos treinassem a sequência e tentassem ter a maior pontuação possível, mas que durante as aulas possam ter sequências em que utilizam progressões. Durante as aulas, os alunos vão treinando a sequência com e sem a ajuda das progressões e assim que já conseguirem fazer um determinado elemento sem estas ajudas, os alunos acrescentam essa habilidade à sequência e aumentam a sua pontuação.

As pontuações que propus para o nível I foram as seguintes:

- Cambalhota à frente com plano inclinado: 1 pto
- Cambalhota à frente sem plano inclinado: 2 pto

- Cambalhota atrás com plano inclinado: 1pto
- Cambalhota atrás sem plano inclinado: 2pto
- Pino a subir o espaldar: 1pto
- Pino contra a parede: 1,5pto
- Pino com ajuda: 2pto
- Roda a passar com as pernas de um lado para o outro do colchão: 1pto
- Roda com as mãos em cima da cabeça do plinto: 1,5pto
- Roda no chão: 2pto
- Fecho: 2pto
- Avião: 2pto
- Fluidez: 1,5pto

Por último, antes de terminar a aula, os alunos podiam realizar uma pequena competição, primeiro em grupos e depois entre os diferentes grupos, em que os alunos realizam a sequência que estiveram a trabalhar durante a aula, tentando realizar a maior pontuação possível. Na competição, os alunos podem utilizar progressões durante a realização da sequência, apesar de terem uma pontuação mais baixa.

Para além de realizar uma competição, o professor poderia utilizar essa parte da aula para realizar uma avaliação formativa, de forma a perceber as pontuações que cada um dos alunos tem e as melhorias que possa haver ao longo das aulas.

O professor podia utilizar este tipo de estratégia para avaliar os alunos na Ginástica, em que para os alunos terem o nível I na GS, devem ter 13,5 pontos, por exemplo, o que corresponde à realização de todos os elementos do nível I sem a ajuda das progressões, com fluidez e, por isso, em sequência de acordo com a minha proposta. Para além disso, o facto de se realizar a sequência com fluidez e interligação entre elemento a elemento, pode e deve dar uma pontuação mais elevada aos alunos, pois é algo que também é considerado importante para se ter sucesso na matéria de Ginástica.

Esta estratégia de avaliação pode e deve ser realizada desde o início do ano, em que o professor dá aos alunos a sequência para cada um dos níveis e estes treinam a sequência que têm de cumprir (nível I ou E). Os alunos podem e devem utilizar as progressões durante o treino da sequência, mas continuam sempre a realizar os elementos que já conseguiam realizar, uma vez que sempre que conseguirem cumprir um elemento onde apresentavam mais dificuldade, os alunos acrescentam na sequência final, até terem a pontuação final pré-definida.

No final do ano letivo, a meio de julho, houve uma reunião de departamento de EF, onde consegui estar presente. Durante esta reunião, os professores estiveram a fazer um balanço geral relativamente às atividades que ocorreram durante todo o ano letivo.

Durante a reunião, um dos temas que foi tratado estava relacionado com a decisão da possibilidade de o departamento colocar em prática as propostas que foram apresentadas pelo grupo de estágio na apresentação do Projeto Seminário, mais concretamente nas matérias de Ginástica de Solo, da Ginástica de Aparelhos e do Futebol.

Durante a reunião, foi apresentado, de forma resumida, a proposta de cada um dos estagiários. Cada uma das propostas foi discutida na reunião, mas foi decidido pelo departamento que este tema ia ser mencionado de novo em setembro, quando retornassem as atividades letivas, de forma a preparar melhor o novo ano letivo.

4.6 Conclusão

Segundo os PNEF, a Ginástica é uma matéria que está presente no currículo ao longo de todos os anos e, por isso, apresenta uma grande importância no desenvolvimento das competências e habilidades dos alunos.

Ao longo do ano letivo, vim a aperceber-me que a lecionação da ginástica na ESPAV apresentava alguns problemas, nomeadamente o ensino de forma segmentada e tradicional, falta de escolha por parte dos alunos em relação ao que querem fazer e o facto de abordarem a ginástica sem a perspetiva de jogo.

Ao questionar os professores através das entrevistas semiestruturadas, percebemos que a maior parte dos professores não utiliza jogos durante o ensino da Ginástica nas aulas, uma vez que este é um instrumento que pode ser utilizado e tornar as aprendizagens mais divertidas e motivadoras para os alunos durante as aulas (Mateu, 2000; Russel, 2010).

Este problema identificado foi o que me chamou mais à atenção, visto que na cadeira de DG que tivemos no 1º ano do MEEFEBS, o professor MG focou bastante neste tipo de abordagem e mostrou-nos as diferentes formas de ensinar a partir do jogo e nas diferentes formas para trabalharmos em contexto de aula.

Ao realizar vários jogos, integrar todos os alunos no processo de criação da aula e colocar desafios e metas aos alunos, estes vão ficar muito mais motivados, mais interessados e com mais vontade de aprender, superar as suas dificuldades e ir às aulas de EF, sendo uma mais-valia para terem um estilo de vida saudáveis.

Por isso, as propostas que trouxe ao departamento de EF da ESPAV vieram trazer aos professores uma nova visão de ensino da ginástica, especialmente a de solo, onde os

alunos acabam por estar a trabalhar e a aprender os elementos gímnicos que são propostos nos PNEF, de uma forma mais autónoma, motivadora, interativa e colocando desafios através de uma pontuação, podendo recorrer à ajuda dos colegas de forma a conseguirem superar as suas dificuldades.

Concluindo, o que deixei à escola e ao departamento, foi uma outra visão de ensino da Ginástica de Solo, utilizando novas estratégias para o ensinar, utilizando formas mais motivadoras e interessantes para os alunos, através da utilização de formas jogadas e na definição de metas aos alunos.

Conclusão

Este relatório teve como principal foco a experiência que usufruí na realização do Estágio Pedagógico, no âmbito do 2º ano do MEEFEBS da Universidade Lusófona – Centro Universitário de Lisboa. Ao longo de todo este processo do Estágio Pedagógico, houve a possibilidade de aprender e crescer bastante enquanto pessoa e professora com todas as pessoas com que me cruzei e a possibilidade de falar, conviver e aprender, em especial os professores de EF da ESPAV. Para além disso, todo o investimento realizado nos 5 anos de licenciatura e mestrado foram uma mais-valia e uma grande ajuda para o meu desempenho profissional durante todo o estágio.

O estágio foi realizado na Escola Secundária Padre António Vieira (ESPAV), em Alvalade. Durante o ano acompanhei uma turma de 10º ano, do curso de Ciências Tecnologias, tendo 2 aulas de EF por semana, uma de 50 minutos e outra de 100 minutos. Esta organização não vai de acordo com as orientações dos PNEF, que propõem que os alunos tenham 3 aulas de 45 minutos de EF por semana, de forma a terem um melhor aproveitamento escolar.

Em relação à Lecionação, as aulas foram sempre planeadas de acordo com as necessidades de cada aluno, grupo e da turma de forma geral, de forma que os mesmos pudessem desenvolver as suas competências e alcançassem os objetivos definidos.

A turma que acompanhei ao longo do ano sempre apresentou um comportamento indisciplinado em todas as disciplinas, tendo sido dado prioridade à criação de rotinas com os alunos, especialmente nas primeiras etapas. Durante as aulas, tentamos que estas fossem bastante dinâmicas e com diversas matérias, para os alunos estarem sempre em prática, de maneira a reduzir as situações de indisciplina.

Sendo a indisciplina um grande problema que foi sentido ao longo do ano e da dificuldade que apresentei em intervir e reagir nas diferentes situações, este foi o foco do Projeto Específico desta mesma área. Aqui foi possível perceber e questionar os professores do departamento sobre o comportamento disciplinado e indisciplinado, as estratégias que utilizam durante as aulas, como reagem conforme os mesmos e como podem promover e prevenir os comportamentos disciplinados e indisciplinados. Para além disso, procurei compreender o que é que os autores dizem sobre a temática e que estratégias utilizam, relacionando com o que os professores mencionaram.

A semana de PTI foi um dos momentos que mais ajudou a crescer enquanto professora durante o estágio, oferecendo a possibilidade de dar aulas a turmas de outros

anos e de trabalhar com outros professores. Esta semana ajudou a melhorar vários aspetos em relação à lecionação, mais concretamente na Gestão, na Organização e na Instrução, sendo onde estive com mais dificuldade, através dos feedbacks que os professores foram fornecendo nos aspetos mais críticos da intervenção.

Para além do PTI, ainda houve a oportunidade de acompanhar uma turma de 11º de Ciências e Tecnologias da professora EV, com o objetivo de ajudar a ganhar mais confiança no ensino dos JDC, mas também nos aspetos onde houve mais dificuldade ao longo do ano do MAGIC, mais concretamente na Gestão, em relação à organização da aula e dos grupos e na Instrução, relativamente à forma como explicava e iniciava a aula e cada uma das tarefas.

Na área do DE, acompanhamos, a minha colega BS e eu, um grupo de raparigas do 5º e 7º anos, na Escola Ativa de Ginástica, mais precisamente GS e GA. Desde o início do ano, estivemos a trabalhar em circuitos e sequências, sempre de acordo com os objetivos que foram definidos com as alunas, terminado o ano com a construção de uma pequena coreografia que foi apresentada em contexto de treino aos professores responsáveis pelo DE de Ginástica.

No projeto específico, houve a possibilidade de perceber de que forma é que se pode trabalhar a criatividade nas aulas, visto ser uma das competências essenciais que os alunos devem apresentar à saída da escolaridade obrigatória (PASEO, 2017). Os professores MG e PS foram uma grande ajuda na perceção deste tema, pois ajudaram a compreender melhor este conceito e as estratégias para o trabalhar consoante as diferentes idades.

Na área da DdT, acompanhamos a DT da turma, no que diz respeito ao papel que esta deve ter e no acompanhamento de todos os alunos e professores do CdT ao longo do ano letivo. Não tive oportunidade para tal, mas ainda houve a possibilidade de poder acompanhar uma reunião entre a DT com EE, para perceber como é que se procede uma reunião entre escola-casa.

O projeto específico desta área, tal como na lecionação, foi ao encontro do comportamento que o 10ºCT2 veio a apresentar ao longo do ano, sentido não só em EF, mas também com os outros professores, nas outras disciplinas. Com isto, foi questionado a DT e a coordenadora dos DT do secundário e professora de português da turma, em relação ao comportamento da turma, que estratégias podiam ser utilizadas para criar atos disciplinados na turma e, por isso, trazer ambientes mais disciplinados.

Por fim, a área do Seminário teve um grande impacto no departamento, sendo mais um momento em que colocámos os professores a pensar em diversas formas para resolver problemas que existam na escola e que nunca tinham pensado nisso. O facto de ter apresentado estratégias diversificadas de lecionar a ginástica, através do jogo e da colocação de pontuação em cada elemento, colocou os professores a pensar nessa problemática e com alguma motivação para implementar o que foi apresentado nas aulas.

Nos projetos específicos da Lecionação e da Direção de turma, houve a possibilidade de estudar os comportamentos indisciplinados da turma do 10ºCT2, visto que apresentaram um comportamento desviante em todas as disciplinas ao longo do ano letivo.

Apesar de estudar e focar no mesmo tema, a conclusão acabaram por ser diferenciadas para cada uma das áreas, devido ao facto de, nas diferentes áreas, podíamos focar em coisas distintas. Na Lecionação estivemos a aplicar mais concretamente o MAGIC, sendo uma das dificuldades que foi apresentado ao longo do ano. Já na Direção de turma, o objetivo do projeto estava mais focado na forma a agir na motivação dos alunos, de acordo com a teoria da autodeterminação, de maneira a que se consiga um bom resultado em relação à disciplina.

Durante o estágio, sempre tivemos em conta vários parâmetros de referência para a avaliação, mais concretamente a cooperação, os projetos específicos, os planos e a atuação pedagógica, que tem mais foco na área da lecionação.

No que diz respeito à cooperação, sinto que em todas as áreas houve um grande empenhamento por parte de todos os estagiários. Na lecionação foi onde a cooperação se evidenciou mais, visto que nós estivemos sempre a apoiar na organização e planeamento das aulas de cada um. No DE, a cooperação também foi bastante boa, especialmente entre a BS e eu, ajudando-nos mutuamente naquilo que era preciso ser feito ao longo do ano e das aulas. Na área da DdT, houve cooperação, mas não como desejava, pois gostava de ter estado mais em contacto com a DT e com o que esta realizou ao longo do ano, mais concretamente nas aulas de DT-alunos e na relação entre a DT-EE. No seminário, senti uma grande cooperação dos professores para com o projeto e as propostas apresentadas, uma vez que estes estiveram sempre prontos para ajudar naquilo que era preciso.

Relativamente aos Projetos Específicos, foi realizado com sucesso tudo aquilo que era pretendido. Relativamente aos objetivos, estes foram cumpridos com melhor ou menor precisão, dependendo daquilo que se pretendia estudar. Penso que o projeto do DE foi o que foi mais cumprido, na medida em que foi possível trabalhar com os alunos a

criatividade através das sequências e da coreografia e que conseguimos observar a sua motivação em querer trabalhar mais. Em relação aos projetos de Lecionação e DdT, não consegui aplicar como pretendi na totalidade.

Em relação aos planos das diferentes áreas, na lecionação o planeamento tinha sempre por base os PNEF, o protocolo da escola, as necessidades e prioridades da turma, de forma a conseguir organizar as aulas de acordo com os objetivos definidos para cada área e para cada um dos alunos. Isto ajudou com que os alunos conseguissem desenvolver as suas competências ao longo do ano e, por isso, terem sucesso no final do ano, cumprindo com os objetivos definidos. Na área do DE, a BS e eu planeámos semanalmente os treinos, tendo sempre a mesma estrutura, de forma a criar uma rotina com as alunas. Já na área da DdT, foi mais difícil realizar os planos, pois o que foi realizado ao longo do ano consistiu em reunir com a professora e perceber as preocupações que eram observados em relação à turma, mais direcionado com as suas notas e comportamento. Por último, na área do seminário, realizar um plano do que fiz ajudou bastante a organizar todo o processo do estudo e aquilo que tinha de realizar para cumprir o projeto, por isso acredito que este plano foi conseguido.

Por último, em relação à atuação pedagógica, na área da lecionação, houve uma grande progressão no que diz respeito aos critérios do MAGIC ao longo do ano letivo, devido à confiança que fui ganhando à medida que ia dando aulas, de todos os feedbacks que recebi de todos os professores e dos meus colegas estagiários, mas especialmente das propostas que me foram feitas, mais concretamente o PTI e o acompanhamento da turma da professora EV, tendo sido uma mais valia para o meu processo de ensino e aprendizagem. Na área da DdT, sinto que foi onde a minha atuação pedagógica teve mais fraca e onde podia ter dedicado mais tempo, de forma a acompanhar mais o 10ºCT2. Na área do DE e do Seminário, também uma melhoria durante o ano, onde houve uma constante relação com as alunas do DE e com os professores de EF do departamento.

Referências Bibliográficas

- Aleixo, I., & Vieira, M. (2012). Análise do Feedback na instrução do treinador no ensino da Ginástica Artística. *Motricidade*, 8(2), 849-859.
- Amado, J. (2001). Compreender e construir a (in)disciplina. In *Indisciplina e violência na escola* (pp. 41-54). Lisboa: Cadernos de Criatividade/AEDC.
- Amado, & Freire, I. (2009). *A(s) indisciplina(s) na escola. Compreender para prevenir*. Coimbra: Almedina.
- Araújo, R. (2002). *Ginástica Geral na Escola: uma proposta para o ensino fundamental*. [Dissertação de Mestrado, Universidade Estadual de Campinas].
- Arends, R. (1995). *Aprender a ensinar*. Lisboa, São Paulo: McGraw-Hill.
- Atakan, M. M., Mikail, O., & Köklü, Y. (2021). High-intensity interval training: A brief review. *Journal of Human Sport and Exercise*, 16(1), 135–148.
- Ayoub, E. (1998). *Ginástica geral: uma proposta para o ensino de educação física escolar*. São Paulo: Ícone.
- Barreto, H., Beja, E., Bom, L., Carreiro da Costa, F., Damas, C., Lima, T., et al. (1980). *Da actividade lúdica à formação desportiva: Seminário de Metodologia do Basquetebol*. ISEF.
- Betts, G. (1986). The autonomous learner model for the gifted and talented. In J. Renzulli (Ed.), *Systems and models for developing programs for the gifted and talented* (pp. 27-55). Creative Learning Press.
- Betts, G. (1991). The autonomous learner model for the gifted and talented. In N. Colangelo & G. A. Davis (Eds.), *Handbook of gifted education* (pp. 142-153). Pearson Education.
- Bom, L., & Brás, J. (2003). Estágio para «dar aulas» ou para «ser professor»? *Horizonte. Revista de Educação Física e Desporto*, 18(108), 15-24.
- Bom, L., Carvalho, L., Mira, J., Pedreira, M., Carreiro da Costa, F., Cruz, S., Jacinto, J., & Rocha, L. (1989). *Programas Nacionais de Educação Física, 10o – 12o ano. Projecto de Programas de EF para os Ensinos Básico e Secundário instituído pelo Dec- Lei no 286/89, de 29 de agosto. Edição: DGBS-Ministério da Educação*.
- Bom, L., Carreiro da Costa, F., Jacinto, J., Cruz, S., Pedreira, M., & Rocha, L. (1992). *Educação Física no 1º Ciclo do Ensino Básico*. Edição: DGEBS-Ministério de Educação.

- Brito, M. (1989). A indisciplina nas aulas de Educação Física: uma análise do problema. *Horizonte – Revista de Educação Física e Desporto*, 5(30), 208-212.
- Buchan, D. S., Ollis, S., Thomas, N. E., & Baker, J. S. (2013). *The influence of a high-intensity physical activity intervention on a selection of health-related outcomes: An ecological approach*. *BMC Public Health*, 13, 1–9.
- Candeias, A. A. (n.d.). Criatividade: Perspetiva integrativa sobre o conceito e a sua avaliação. In M. F. Morais & S. Bahia (Eds.), *Criatividade: Conceito, necessidade e intervenção* (pp. 41-64). [Sem editora].
- Caramês, V., Andrade, A., Pereira, P., & Souza, D. (2012). Ginástica para todos: possibilidades pedagógicas na escola. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, 34(3), 699–712.
- Carvalho, L. (1994). Avaliação das aprendizagens em Educação Física. *Boletim Sociedade Portuguesa de Educação Física*, (10/11), 135-151.
- Comédias, J. (2012). *A Avaliação Autêntica em Educação Física - O Problema dos Jogos Desportivos Colectivos*. [Dissertação de Mestrado, ULHT].
- Corwin, R., Mendler, A. & Mendler, B. (2018) *Discipline with dignity*. Alexandria: ASCD
- Costa, A., Macías, M., Faro, A., & Mattos, L. (2016). Desafios para o ensino da ginástica na escola pública: um estudo de caso. *Motrivivência*, 28(50), 127–142.
- Costa, G. (2022). *Análise dos Efeitos de um Programa de Treino Tabata na Aptidão Física em Contexto Escolar: Relatório de Estágio Pedagógico Escola Secundária Campos Melo* [Dissertação de mestrado, Universidade da Beira Interior].
- Curso de Treinadores de Ginástica de Grau I (todas as disciplinas) - ANEXO 3 - Coreografia e Manipulação de Aparelhos Portáteis*. ([s.d.]).
- Desporto Escolar (n.d). DE Escola Ativa [texto colocado no site <https://desportoescolar.dge.medu.pt/de-escola-ativa>] enviado para <https://desportoescolar.dge.medu.pt/>. Acedido a 1 de agosto de 2025.
- Downing, J. (1996). *Including students with severe and multiple disabilities in typical classrooms: Practical strategies for teachers*.
- Dyson, B. (2001). Cooperative learning in an elementary physical education program. *Journal of Teaching in Physical Education*, 20(3), 264–281
- Dyson, B., & Grineski, S. (2001). Using Cooperative Learning Structures in Physical Education. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 72(2), 28–31
- Estrela, M. (1992). *Relação pedagógica, disciplina e indisciplina na sala de aula*. Porto Editora.

- Ferreirinha, B. (1999). *Motivação Escolar: Estratégias para o Sucesso Educativo*. Texto Editores.
- Gaio, R., Silva, C., Costa, M., & Santos, S. (2010). Jogos e aprendizagem na Educação Física: contributos para a motivação dos alunos. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 10(2), 92–101.
- Gardner, H. (1995). *Inteligências múltiplas* (Edição espanhola da edição original de 1967). Paidós.
- Gerling, M. E. (2009). Jogos cooperativos na educação física escolar. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, 23(3), 281–292.
- Goudas, M., & Magotsiou, E. (2009). The effects of a cooperative physical education program on students' social skills. *Journal of Applied Sport Psychology*, 21(3), 356–364.
- Gouveia, E., Oliveira, A., Gaspar, P., Delgado, J., & Freitas, D. (2016). Dificuldades e constrangimentos no ensino da ginástica na escola: estudo exploratório com professores do ensino básico. *Motricidade*, 12(4), 45–57.
- Graça, A., & Mesquita, I. (2007). A investigação sobre os modelos de ensino dos jogos desportivos. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 7(3), 401-421.
- Grupos de Trabalho Pedagógico. (1991). *Ginástica no ensino escolar: perspectivas abertas*. Lisboa: Ministério da Educação.
- Guerreiro, A., & Guerreiro E. (2010). *A Ginástica de Solo e Aparelhos: Material Didático de Apoio*. Lisboa: ULHT.
- Guerreiro, E. (2012). *Aplicação dos programas nacionais de Educação Física em ginástica: Condicionantes*. [Dissertação de Mestrado, ULHT].
- Hildebrandt, K., & Laging, R. (1986). *Ginástica educativa: possibilidades abertas*. Lisboa: Livros Horizonte.
- Jacinto, J., Carvalho, L., Comédias, J., & Mira, J. (2001). *Programas de Educação Física 10º, 11º e 12º anos cursos científico-humanísticos e cursos tecnológicos*. Lisboa: Ministério da Educação.
- Kovar, S., Ermler, K., & Mehrhof, J. (1992). *Elementary Classroom Teachers as Movement Educators* (2nd ed.). Wm. C. Brown.
- La Taille, Y. (1996). A indisciplina e o sentimento de vergonha. In *A Indisciplina na escola*. São Paulo: Editora Summus.

- Lee, D.-C., Artero, E. G., Sui, X., & Blair, S. N. (2021). Review of the epidemiological evidence for the health benefits of physical activity and fitness in youth. *Journal of Exercise Science & Fitness*, 19(1), 1–10.
- Marcassa, L. (2004). Metodologia do ensino de ginástica: Novos olhares, novas perspectivas. *Pensar a Prática*, 7(2), 171-186.
- Marques, A. (1989). O desenvolvimento das capacidades motoras condicionais e coordenativas em crianças e jovens na escola. In J. Bento (Ed.), *Actas do I Congresso de Educação Física dos Países de Língua Portuguesa*.
- Martins, M., Onofre, M., Costa, J. (2014). Experiências de formação que tornam o futuro professor de educação física mais competente no início do estágio. *Boletim SPEF* n.º 38.
- Mateu, M. (2000). *Ginástica educativa: uma proposta metodológica*. São Paulo Phorte.
- McHale, J. (2002). Cooperative learning in physical education: a research-based approach. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 73(6), 42–47.
- Mitjáns Martínez, A. (1995). *Creatividad, personalidad y educación*. Editorial Pueblo y Educación.
- Mónica, A.; Pereira, N; Carmesim, R.; Mouzinho, P.; Coutinho, P. & Rodrigues, J. (1999). A indisciplina em aulas de educação física em dois contextos escolares diferenciados. *Revista Ludens*. 16(3), 5-15.
- Oliveira, M. T. G. M. (2001). *A indisciplina em aulas de Educação Física: Estudo das crenças e procedimentos dos professores relativamente aos comportamentos de indisciplina dos alunos nas aulas de Educação Física do 2.º e 3.º Ciclos do Ensino Básico*. [Dissertação de Mestrado, Universidade do Porto].
- Organização Mundial de Saúde, (2020). Recomendações da OMS para atividade física e comportamento sedentário: Resumo. Tradução do original pelo Programa Nacional Para a Promoção da Atividade Física (PNPAF). Lisboa: Direção Geral da Saúde (DGS).
- Pereira, A. I. B., & Blum, V. L. (2014). Poder, resistência e indisciplina escolar: a perspectiva docente sobre os comportamentos transgressores dos alunos. *Revista Educação Pública*, 23(54), 739-757.
- Pizani, M. M., & Rinaldi, I. P. B. (2010). A abordagem da ginástica na escola: um jogo de possibilidades. *Movimento*, 16(1), 129–148.

- Ramos, E. D. S. H., & Viana, H. B. (2008). A importância da ginástica geral na escola e seus benefícios para crianças e adolescentes. *Revista Movimento e Percepção*, 9(13), 190-199.
- Rosado, A. (1990). A disciplina nas classes de Educação Física. *Revista Horizonte*, 7(38), 47-51.
- Rosado, A. & Marques, R. (1999). Indisciplina em Educação Física. Estudo da variabilidade de comportamentos perturbadores em função do ano de escolaridade e do nível dos alunos em educação física. *Ludens*. 16(2), Abr.-Jun. 5-10.
- Russell, W. (2010). Game-based learning in physical education: strategies and benefits. *Journal of Physical Education*, 81(4), 35–41.
- Sampaio, D. (2001). Prevenção da indisciplina na escola: o papel da mudança na sala de aula. In *Indisciplina e violência na escola*. Lisboa: Cadernos de Criatividade/AEDC.
- Schiavon, L. M., & Nista-Piccolo, V. L. (2011). O ensino da ginástica nas aulas de educação física escolar: possibilidades e desafios. *Motrivivência*, 23(38), 121–134.
- Seron, T. D., Montenegro, J., Barbosa-Rinaldi, I. P., & Lara, L. M. (2007). A ginástica na educação física escolar e o ensino aberto. *Journal of Physical Education*, 18(2), 115-125.
- Silva, R. e Oliveira, V. (2015). 2º Seminário de GDEF “Situação de aprendizagem que podem representar objetivos intermédios” – Futebol e Basquetebol.
- Siedentop, D. (1991). *Developing teaching skills in physical education*. Mountain View: Mayfield.
- Siedentop, D. (1983). *Developing Teaching Skills in Physical Education*. (2nd ed.). Mayfield Publishing Company.
- Sousa, A. (2003). A prática pedagógica na educação física escolar: análise e reflexão. *Revista da Educação Física/UEM*, 14(2), 121–129.
- Souza, J. R. (1997). *Educação física escolar: uma abordagem psicomotora*. São Paulo: Cortez.
- Spitze, H. T. (1970). *Strategies for teaching physical education*. Englewood Cliffs: Prentice-Hall.
- Sternberg, R. J., & Lubart, T. (1991). An investment theory of creativity and its development. *Human Development*, 31, 1-31.

- Tabata, I., Nishimura, K., Kouzaki, M., Hirai, Y., Ogita, F., Miyachi, M., & Yamamoto, K. (1997). Effects of moderate-intensity endurance and high-intensity intermittent training on anaerobic capacity and VO₂max. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 28(10), 1327–1330.
- Treffinger, D. J. (1995). Self-directed learning. In J. Maker & A. Nielson (Eds.). *Curriculum development and teaching strategies for gifted learners* (2nd ed., pp. 323-355). Austin: Pró-ED.
- Webster-Stratton, C. (2016). *Incredible teachers: nurturing children's social, emotional, and academic competence*. Seattle, WA: Incredible Years Press.
- Zandonato, Z. (2004). *A indisciplina escolar e relação professor – aluno, uma análise sob as perspetivas moral e institucional*. [Dissertação de Mestrado, Universidade Estadual Paulista]. Repositório UNESP. <https://repositorio.unesp.br/handle/11449/90195>.

Referências Legislativas

- Decreto-Lei n.º 115-A/98. Diário da República n.º 102/1998, 1º Suplemento, Série I-A de 1998-05-04. Ministérios da Educação.
- Decreto-Lei n.º 51/2012 de 5 de setembro. Diário da República, 1.ª série – N.º 172. Ministério da Educação. Lisboa.
- Decreto-Lei n.º 54/2018, de 6 de julho. Diário da República, I Série — N.º 129. Direção-Geral da Educação
- Decreto-Lei n.º 55/2018, de 6 de julho. Diário da República, 1.ª série, n.º 129.
- Decreto Regulamentar n.º 10/99, de 21 de julho. Diário da República n.º 168/1999, Série I-B de 1999-07-21. Ministério da Educação.
- Despacho n.º 6478/2017, 26 de julho. Diário da República n.º 143/2017, Série II de 2017-07-26. Educação – Gabinete do Secretário de Estado da Educação.
- Direção-Geral da Educação (DGE). (2018). Despacho n.º 6944-A/2018, de 19 de julho. Define os referenciais curriculares para o Ensino Básico, incluindo as Aprendizagens Essenciais. Disponível em: <https://www.dge.mec.pt/aprendizagens-essenciais-ensino-basico>
- Ministério da Educação. (2017). Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória. Direção-Geral da Educação (DGE).

Apêndice II – Indicadores de Observação do 10º ano segundo os PNEF

	Introdução	Elementar
Andebol	<p>SA – 4+1x4+1</p> <p>Progressão em campo (Jogo de “costa a costa”); Muitos golos na sequência de remates em salto; Armação do braço no passe e remate; Deslocam-se “aos pares” e procuram recuperar a posse de bola</p>	<p>SA – 5X5</p> <p>Contacto física, com marcação de controlo; Muitas situação de 1x1 (HxH); Trapézio ofensivo com circulação da bola (tanto em largura como em profundidade); Existe contra-ataque; o jogador marca consoante o seu adversário com bola, aproximando-se ou acompanhando o seu deslocamento</p>
Basquetebol	<p>SA – 3X3</p> <p>Jogo de “costa a costa”, com grande segurança no passe e receção; Muitas situações de finalização no lançamento na passada; o jogador procura espaço vazio, à distância de passe e à frente da bola; acompanha o seu adversário</p>	<p>SA – 4x4</p> <p>Desmarca-se ou corta após passe, com receção para lançamento; a bola circula pelo corredor central, ocupando assim os 3 corredores; muitas situações de finalização na sequência de passe; ao lançar procura recuperar a posse de bola; a defesa condiciona o ataque, posicionando-se entre a bola e o cesto/jogador</p>
Futebol	<p>SA – 4x4</p> <p>Jogo de linha a linha (sem perder a bola e com muitos remates enquadados com a baliza); circulação da bola pelos jogadores melhores posicionados</p>	<p>SA – 5x5</p> <p>Ocupação de todo o campo, mantendo a posse de bola, procurando situações de finalização; linha de passe à frente e atrás da bola (pé de apoio); várias situações de penetração (HxH); o jogador marca o adversário direto entre o mesmo e a baliza</p>
Voleibol	<p>SA – 2+2, com serviço a 3-4,5m e rede a 2m</p> <p>Há continuidade de jogo, a bola anda no ar (mínimo de 4 passagens de bola na rede); maioria dos toques realizados por cima (desloca-se); permite a continuidade do jogo, colocando a bola alta e não a perdendo</p>	<p>SA – 4x4, campo 12x6m e rede a 2,10/2,15m</p> <p>Maioria das jogadas com 3 toques – receção do passe para o passador – realiza passe para finalização em passe colocando ou remate (bola alta entre a equipa e com trajetória tensa para o campo adversário); desloca-se para ajustar-se às ações dos companheiros e adversários; serve com intenção de dificuldade a receção da bola á equipa adversária</p>
Badminton	<p>SA – 1+1</p> <p>Sustentam-se em “clear” (mínimo de 7 batimentos), a 3m da rede e colocando o volante em jogo em relação ao comprimento; braço armado, no batimento por cima, colocando o cotovelo para fora/lado ou atrás (sem precisar de rodar o tronco, mas</p>	<p>SA – 1x1/situação de exercício</p> <p>Joga de acordo com as regras; intencionalidade – varia os batimentos e as trajetórias, de acordo com as situações em jogo (posição do adversário e do jogo); após o batimento, retorna à posição central; no serviço, coloca dificuldades ao</p>

Apêndice III – Critérios de Avaliação 10º ano segundo os PNEF

	Introdução	Elementar
Andebol	Coopera com os companheiros e adequa as ações às regras básicas do jogo; desmarca-se oferecendo linhas de passe; pega a bola, arma o braço e passa a um colega mais ofensivo; utiliza o drible de progressão para finalizar; finaliza com remate em salto se tiver condições favoráveis; quando perde a posse de bola assume a atitude defensiva	Respeita as regras do jogo e trata os colegas e adversários com cordialidade; desmarca-se rápido oferecendo linhas de passe mais ofensivas; finaliza em remate em salto ou em apoio, utilizando fintas e mudanças de direção; ataque organizado em trapézio ofensivo; ultrapassa o adversário direto (HxH) (exploração horizontal e vertical); interjeta a bola, intervindo na linha de passe
Basquetebol	Coopera com os companheiros e adequa as ações às regras básicas do jogo; receção da bola com as 2 mãos e enquadra-se com o cesto; utiliza o drible ou passa a um companheiro desmarcado, e/ou para ultrapassar o seu adversário direto; realiza lançamento na passada ou parado de curta distância; desmarca-se oportunamente, criando linhas de passe, ocupando o espaço de forma equilibrada; enquanto defesa, coloca-se entre o adversário direto e o cesto	Respeita as regras do jogo e trata os colegas e adversários com cordialidade; progressão em drible, preferencialmente no corredor central para finalizar ou abrir linhas de passe; no ataque, quando está em bola realiza trabalho de receção e se for necessário faz o aclaramento; enquanto defesa dificulta o drible, o passe e o lançamento ao portador da bola; enquanto defesa, intervém nas linhas de passe dos jogadores sem bola; liberta-se do defensor utilizando fintas e drible se necessário
Futebol	Coopera com os companheiros e adequa as ações às regras básicas do jogo; recebe, controla-a e enquadra-se ofensivamente; remata se tem a baliza ao seu alcance; conduz a bola na direção da baliza, e/ou passa-a a um companheiro desmarcado; desmarca-se para criar linhas de passe; como defesa marca o adversário escolhido	Respeita as regras do jogo e trata os colegas e adversários com cordialidade; simula ou finta se necessário, para se libertar da marcação; realiza passe para um companheiro desmarcado ou em apoio; ou conduza a bola; ou remata; desmarca-se na direção da baliza ou para dar apoio; marca o seu adversário, procurando dificultar a ação ofensiva; aclara o espaço de penetração do jogador com bola ou dos companheiros
Voleibol	Coopera com os companheiros e adequa as ações às regras básicas do jogo; realiza toques com as duas mãos por cima; realiza toques por baixo com os antebraços (em extensão); posiciona-se correta e oportunamente, colocando a bola em trajetória descendente sobre o colega; realiza serviço por baixo, colocando a bola no colega em trajetória descendente; como recetor atrás da linha de fundo, recebe a bola em passe ou manchete	Respeita as regras do jogo e trata os colegas e adversários com cordialidade; recebe a bola colocando-a no passador; como passador, faz passe alto para finalização; finaliza em passe colocado ou remate em apoio; serviço por baixo ou por cima; desloca-se ajustando-se às ações dos companheiros e adversários
Badminton	Coopera com os companheiros e adequa as ações às regras básicas do jogo; inicia o jogo, realizando serviço; mantém a posição base, movimentando-	Joga de acordo com as regras do jogo e trata o adversário com cordialidade; utiliza o serviço curto e longo (na área de serviço na diagonal); bate o volante

Pergunta 5. Faz a correspondência das palavras da coluna 1 com as definições da coluna 2.

Coluna 1	Resposta	Coloca 2
1. IMC	1.b	a) Tempo de reação, frequência de movimento por unidade de tempo e velocidade de transposição de uma determinada distância.
2. Força	2.e	b) É a medida de corpulência, obtida pela razão entre o peso e o quadrado da estatura.
3. Resistência	3.d	c) É uma habilidade biomotora complexa, intimamente ligada às outras 4 capacidades motoras.
4. Velocidade	4.a	d) Diz respeito à extensão de tempo em que um indivíduo consegue desempenhar um trabalho com uma determinada intensidade.
5. Flexibilidade	5.f	e) É o resultado da tensão máxima que um músculo ou grupo de músculos podem desenvolver quando se opõem ou vencem uma resistência exterior, a uma dada velocidade, num determinado movimento.
6. Coordenação	6.c	f) É a capacidade de executar movimentos corporais com grande amplitude.

Pergunta 6. Indique 2 benefícios do treino de força para as crianças e jovens.

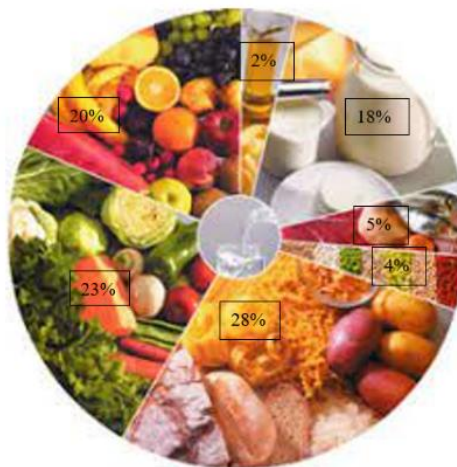
Resposta: “Proporciona maiores níveis de massa óssea ao longo da vida; promove benefícios psicossociais, bem-estar psicológico, bom humor e autoestima; diminui o risco de lesões; diminui em cerca de 50% o tempo de recuperação de lesões; aumenta a performance desportiva, pelas adaptações que promove em variáveis como a velocidade, a força e a potência; promove a modificação favorável de alguns parâmetros de saúde, como a pressão arterial, a densidade mineral óssea, a massa corporal magra e gorda e os parâmetros psicológicos; promove o aumento da massa mineral óssea durante a infância e adolescência.”

Vida saudável (6 perguntas)

Pergunta 1. O que é a roda dos alimentos?

Resposta: “A roda dos alimentos é o guia que ajuda a escolher e a combinar os alimentos que devem fazer parte da alimentação diária.”

Pergunta 2. Preencha os espaços em baixo com as respetivas percentagens:



Pergunta 3. Faz a correspondência das palavras da coluna 1 com as palavras da coluna 2.

Coluna 1	Resposta	Coluna 2
1. Hortícolas (legumes vegetais)	1.c	a) São bons fornecedores de cálcio e também de proteínas.
2. Cereais derivados, tubérculos	2.e	b) São excelentes fornecedores de proteínas e de ferro.
3. Laticínios	3.a	c) São poucos energéticos, mas essenciais à saúde, pois fornecem vitaminas, sais minerais e fibras.
4. Leguminosas	4.f	d) São os mais fornecedores de gorduras da alimentação e proporcionam vitaminas essenciais.
5. Gorduras e óleos	5.d	e) São bons fornecedores de energia e pobres em gordura.
6. Carne, pescado e ovos	6.b	f) São excelentes fornecedores de energia.

Pergunta 4. Quais das seguintes opções não é um sintoma da desidratação:

- a) Tonturas
- b) Fome
- c) Boca seca

Pergunta 5. Faz a correspondência entre as palavras da coluna 1 com as definições da coluna 2.

Coluna 1	Resposta	Coluna 2
1. Atividade física	1.c	a) Associa-se ao jogo e à competição, correspondendo ao sistema organizado de movimentos e técnicas corporais executados no contexto de atividades competitivas regulamentadas.
2. Exercício físico	2.b	b) Compreende toda a prática consciente de atividade física, realizada com um objetivo específico e bem delimitada no tempo, com ou sem prescrição. É geralmente uma prática planeada.
3. Desporto	3.a	c) Contempla qualquer movimento realizado pela musculatura esquelética do corpo que resulte num dispêndio energético acima dos valores de repouso.

Pergunta 6. Indique as vantagens da evolução tecnológica na prática de atividade física?

Resposta: "Com a existência de aplicações para telemóveis e pulseiras tecnológicas é possível as pessoas monitorizarem a frequência cardíaca e a atividade física com recurso a acelerometria."

Suporte básico de vida (8 perguntas)

Pergunta 1. Faz a correspondência das palavras da coluna 1 com a ordem de prioridades da cadeia de sobrevivência da coluna 2.

Coluna 1	Resposta	Coluna 2
1. Reanimar	1.b	a) 3ª posição da ordem
2. Estabilizar	2.c	b) 2ª posição da ordem
3. Ligar 112	3.d	c) 4ª posição da ordem
4. Desfibrilhar	4.a	d) 1ª posição da ordem

Pergunta 2. Indique duas ações a serem feitas quando a vítima estiver inconsciente.

Resposta: "Permeabilizar a via aérea; avaliar a respiração; e vítima não reativa, respiração eficaz ou sinais de vida restaurados após manobras de reanimação."

Pergunta 3. A seguinte frase é verdadeira: "Devemos realizar 15 compressões torácicas, fazendo força 5-6cm abaixo do esterno, com uma frequência de 80 a 100 por minutos." Se for falsa, justifique a sua resposta.

Resposta: "Devemos realizar 30 compressões torácicas, fazendo 5-6cm abaixo do esterno, com uma frequência de 100 a 120 por minutos."

Pergunta 4. Indique os dois sintomas apresentado por uma vítima com obstrução da via aérea ligeira.

Resposta: "Vítima encontra-se reativa, capaz de falar, tossir e respirar; existe eventual ruído respiratório na inspiração; mantém o reflexo da tosse eficaz."

Pergunta 5. Qual das seguintes opções não são um sintoma apresentado por uma vítima com obstrução da via aérea grave.

- a) Vítima incapaz de falar
- b) Existe incapacidade de movimentar o ar
- c) Mantém o reflexo de tosse eficaz
- d) Vê-se cianose

Pergunta 6. Faz a correspondência das siglas da coluna 1 com o significado das siglas da coluna 2.

Coluna 1	Resposta	Coluna 2
1. PCR	1.d	a) Instituto nacional de emergência médica
2. SBV	2.f	b) Obstrução da via aérea
3. INEM	3.a	c) Posição lateral de segurança
4. OVA	4.b	d) Paragem cardiorrespiratória
5. PLS	5.c	e) Reanimação cardiopulmonar
6. RCP	6.e	f) Suporte básico de vida

Pergunta 7. Faz a correspondência dos riscos para o reanimador da coluna 1 com o que o socorrista deve ter em atenção da coluna 2.

Coluna 1	Resposta	Coluna 2
1. Acidente de viação	1.c	a) Fundamental evitar o contacto com essas substâncias sem medidas de proteção universais.
2. Produtos químicos ou matérias perigosas	2.a	b) Fundamental não se expor aos vapores libertados, que nunca devem ser inalados.
3. Intoxicações	3.b	c) Desligar o motor para diminuir a probabilidade de incêndio.
4. Transmissão de doenças	4.d	d) Evitar o contacto com sangue infetado ou com outros fluidos corporais.

Pergunta 8. Quantas pancadas, no máximo, é que uma pessoa deve realizar para desobstruir a via aérea de uma pessoa?

Resposta: "5 pancadas"

Apêndice VIII – Questionário Realizado aos Alunos no Início do Ano

Caraterização Individual

marialucasmorais2001@gmail.com [Mudar de conta](#)

Não partilhado

* Indica uma pergunta obrigatória

Nome *

A sua resposta _____

Número *

A sua resposta _____

Ano e Turma *

A sua resposta _____

<p>Que escola frequentaste o ano passado? *</p> <p>A sua resposta _____</p>
<p>Que ano e turma frequentaste no ano passado? *</p> <p>A sua resposta _____</p>
<p>Praticas desporto? *</p> <p><input type="radio"/> Sim</p> <p><input type="radio"/> Não</p>
<p>Se sim, federado?</p> <p><input type="radio"/> Sim</p> <p><input type="radio"/> Não</p>
<p>Em que clube e modalidade? *</p> <p>A sua resposta _____</p>
<p>Qual a frequência e duração dos treinos *</p> <p>A sua resposta _____</p>
<p>Gostas de fazer desporto? *</p> <p><input type="radio"/> Sim</p> <p><input type="radio"/> Não</p>
<p>Se sim, porquê?</p> <p>A sua resposta _____</p>

Área da Atividade Física

Em relação às matérias da Educação Física, tens que preencher os espaços consoante o teu gosto na matéria ou se nunca trabalhaste essa matéria durante o teu percurso na disciplina e que classificação tiveste no ano passado em cada uma.

Andebol *

Gostei Muito

Gostei Pouco

Não Gostei

Nunca Trabalhei Antes

Basquetebol *

Gostei Muito

Gostei Pouco

Não Gostei

Nunca Trabalhei Antes

Voleibol *

Gostei Muito

Gostei Pouco

Não Gostei

Nunca Trabalhei Antes

Futebol *

Gostei Muito

Gostei Pouco

Não Gostei

Nunca Trabalhei Antes

Ginástica Acrobática *

Gostei Muito

Gostei Pouco

Não Gostei

Nunca Trabalhei Antes

<p>Ginástica de Solo *</p> <p><input type="radio"/> Gostei Muito</p> <p><input type="radio"/> Gostei Pouco</p> <p><input type="radio"/> Não Gostei</p> <p><input type="radio"/> Nunca Trabalhei Antes</p>
<p>Danças Sociais *</p> <p><input type="radio"/> Gostei Muito</p> <p><input type="radio"/> Gostei Pouco</p> <p><input type="radio"/> Não Gostei</p> <p><input type="radio"/> Nunca Trabalhei Antes</p>
<p>Atletismo *</p> <p><input type="radio"/> Gostei Muito</p> <p><input type="radio"/> Gostei Pouco</p> <p><input type="radio"/> Não Gostei</p> <p><input type="radio"/> Nunca Trabalhei Antes</p>
<p>Corfebol *</p> <p><input type="radio"/> Gostei Muito</p> <p><input type="radio"/> Gostei Pouco</p> <p><input type="radio"/> Não Gostei</p> <p><input type="radio"/> Nunca Trabalhei Antes</p>
<p>Badminton *</p> <p><input type="radio"/> Gostei Muito</p> <p><input type="radio"/> Gostei Pouco</p> <p><input type="radio"/> Não Gostei</p> <p><input type="radio"/> Nunca Trabalhei Antes</p>
<p>Orientação *</p> <p><input type="radio"/> Gostei Muito</p> <p><input type="radio"/> Gostei Pouco</p> <p><input type="radio"/> Não Gostei</p> <p><input type="radio"/> Nunca Trabalhei Antes</p>

Que nível Alcançaste o ano passado em Andebol? *

Introdução

Elementar

Não foi trabalhado

Que nível Alcançaste o ano passado no Basquetebol? *

Introdução

Elementar

Não foi trabalhado

Que nível Alcançaste o ano passado no Voleibol? *

Introdução

Elementar

Não foi trabalhado

Que nível Alcançaste o ano passado no Futebol? *

Introdução

Elementar

Não foi trabalhado

Que nível Alcançaste o ano passado na Ginástica Acrobática? *

Introdução

Elementar

Não foi trabalhado

Que nível Alcançaste o ano passado na Ginástica de Solo? *

Introdução

Elementar

Não foi trabalhado

Que nível Alcançaste o ano passado nas Danças Sociais? *

Introdução

Elementar

Não foi trabalhado

Que nível Alcançaste o ano passado no Atletismo? *

Introdução

Elementar

Não foi trabalhado

Que nível Alcançaste o ano passado no Corfebol? *

Introdução

Elementar

Não foi trabalhado

Que nível Alcançaste o ano passado no Badminton? *

Introdução

Elementar

Não foi trabalhado

Que nível Alcançaste o ano passado na Orientação? *

Introdução

Elementar

Não foi trabalhado

Possuis alguma limitação física? *

Sim

Não

Se sim, qual?

A sua resposta _____

Existe alguma atividade física que não podes executar? *

Sim

Não

Se sim, qual?

A sua resposta _____

O ano passado tiveste atestado médico?

Opção 1

Apêndice IX – Respostas ao questionário inicial da turma 10ºCT2

Nome	Número	Sexo e Turma	Disciplina no passado	Turma no passado	Partida Desportiva	Frequência	Clube e Modalidade	Frequência e duração Treino	Sentiu de Fome Desporto	Rapidez	Análisis	Desempenho	Velocidade	Taxa de	Gr. Azo	Gr. Solo	Dança	Aeróbico	Cardíaco	Resistência	Orientação	Vel. Análisis	Vel. Tática	Vel. Veloc.	Vel. For.	Vel. Gr. Azo	Vel. Gr. Solo	Vel. Dança	Vel. Atletismo	Vel. Cardíaco	Vel. Resistência	Vel. Orientação	Imag. do Futuro	Qual	Atividade física com frequência	Qual	Atividade física com frequência		
Georgina Pereira	1889	EPCTO	ESAV	9º2	não	não	ata letrejada (lojão)	-	sim	sim	geral pouco	geral muito	geral muito	geral muito	geral pouco	geral pouco	geral pouco	geral pouco	geral pouco	geral pouco	não geral	introdução	introdução	elementar	elementar	introdução	introdução	introdução	introdução	introdução	introdução	introdução	não	-	não	-	não		
Francisco Sousa	2109	EPCTO	ESAV	10ºD	sim	não	ata letrejada (lojão)	-	sim	sim	geral pouco	geral pouco	geral muito	geral muito	geral pouco	geral muito	geral pouco	geral muito	geral muito	geral muito	não geral	elementar	elementar	elementar	elementar	elementar	introdução	introdução	introdução	introdução	introdução	introdução	não	nenhuma	não	nenhuma	não		
Lara Leite	1029	EPCTO	ESAV	9º1	não	não	não frequento	não frequento	sim	sim	geral pouco	geral muito	geral muito	geral muito	geral pouco	geral pouco	geral pouco	geral pouco	geral pouco	geral pouco	não geral	introdução	elementar	elementar	introdução	elementar	elementar	introdução	introdução	introdução	introdução	introdução	não	não	não	não	não		
Maria de Mendonça	1880	EPCTO	ESAV	9º1	sim	não	atletismo deporto escolar	3x, 1h30m	sim	sim	geral pouco	geral muito	geral muito	geral muito	geral pouco	geral muito	geral pouco	geral pouco	geral pouco	geral pouco	geral pouco	introdução	elementar	elementar	introdução	introdução	elementar	introdução	introdução	introdução	introdução	introdução	sim	sim	não	não	não		
Chloé	2520	EPCTO	Docentes da 1ª	9	não	não	não frequento	não frequento	sim	sim	geral pouco	geral pouco	geral pouco	geral pouco	geral muito	geral muito	geral muito	geral pouco	geral pouco	geral pouco	geral pouco	introdução	introdução	introdução	introdução	introdução	introdução	introdução	introdução	introdução	introdução	introdução	não	não	não	não	não		
Francisco Amorim	1032	EPCTO	ESAV	9º5	sim	não	Futsal do O. Santa	3x, 1h30m	sim	sim	geral pouco	geral muito	geral muito	geral muito	geral pouco	geral muito	geral pouco	geral pouco	geral pouco	geral pouco	geral pouco	introdução	introdução	introdução	introdução	introdução	introdução	introdução	introdução	introdução	introdução	introdução	não	-	não	não	não		
Nina	2328	EPCTO	ESAV	9º5	não	não	não treino	não treino	sim	sim	geral pouco	geral pouco	geral pouco	geral pouco	geral muito	geral muito	geral muito	geral pouco	geral pouco	geral pouco	geral pouco	introdução	introdução	introdução	elementar	elementar	elementar	elementar	elementar	elementar	elementar	elementar	elementar	sim	não	não	-	não	
Simeão	2385	EPCTO	ESAV	10ºD	não	não	não treino	não treino	sim	sim	geral pouco	geral pouco	geral muito	geral pouco	geral muito	geral muito	geral muito	geral pouco	geral pouco	geral pouco	geral pouco	introdução	introdução	introdução	introdução	elementar	elementar	elementar	introdução	introdução	introdução	introdução	sim	sim	não	-	não		
Daniel Gonçalves	1802	EPCTO	ESAV	10ºF	não	não	nenhum	nenhum	sim	sim	geral pouco	geral muito	geral pouco	geral pouco	geral pouco	geral pouco	geral pouco	geral pouco	geral pouco	geral pouco	geral pouco	introdução	introdução	introdução	introdução	elementar	elementar	elementar	introdução	introdução	introdução	introdução	não	nenhuma	não	nenhuma	sim		
Luís Pedro	2380	EPCTO	ESAV	9º5	sim	sim	atletismo	3x, 1h30m	sim	sim	geral muito	geral muito	geral muito	geral muito	geral pouco	geral pouco	geral pouco	geral pouco	geral pouco	geral pouco	geral pouco	introdução	introdução	introdução	elementar	elementar	introdução	introdução	introdução	introdução	introdução	introdução	introdução	não	-	não	-	não	
Eduardo Rosa	2355	EPCTO	Alameda do G. Quilombo	9A	sim	não	geral	geral	sim	sim	geral pouco	geral pouco	geral muito	geral pouco	geral pouco	geral pouco	geral pouco	geral pouco	geral pouco	geral pouco	geral pouco	introdução	introdução	introdução	introdução	introdução	introdução	introdução	introdução	introdução	introdução	introdução	não	-	não	-	não		
Álvaro Cunha	2113	EPCTO	ESAV	9º5	sim	sim	portuguesa	3x, 1h30m	sim	sim	geral pouco	geral muito	geral muito	geral pouco	geral pouco	geral pouco	geral pouco	geral pouco	geral pouco	geral pouco	geral pouco	introdução	introdução	introdução	introdução	introdução	introdução	introdução	introdução	introdução	introdução	introdução	introdução	não	-	não	-	não	
Leonor	1020	EPCTO	ESAV	9º1	sim	não	relação	relação	sim	sim	geral pouco	geral muito	geral muito	geral muito	geral pouco	geral pouco	geral pouco	geral pouco	geral pouco	geral pouco	geral pouco	introdução	introdução	introdução	introdução	introdução	introdução	introdução	introdução	introdução	introdução	introdução	introdução	não	-	não	-	não	
Júlio Teixeira	1969	EPCTO	Alameda do G. Quilombo	9º1	não	-	-	-	não	sim	geral pouco	geral muito	geral muito	geral pouco	geral pouco	geral pouco	geral pouco	geral pouco	geral pouco	geral pouco	geral pouco	introdução	introdução	introdução	introdução	introdução	introdução	introdução	introdução	introdução	introdução	introdução	introdução	introdução	sim	do mais	não	-	sim
Maria Inês	2513	EPCTO	Docentes da 1ª	9º1	sim	não	portuguesa	3x, 1h30m	sim	sim	geral pouco	geral muito	geral muito	geral pouco	geral muito	geral muito	geral pouco	geral pouco	geral pouco	geral pouco	geral pouco	introdução	introdução	introdução	introdução	introdução	introdução	introdução	introdução	introdução	introdução	introdução	introdução	não	-	não	-	não	
Mariana Gonçalves	2308	EPCTO	ESAV	9º5	não	-	não	não	sim	sim	geral pouco	geral muito	geral muito	geral pouco	geral muito	geral muito	geral pouco	geral pouco	geral pouco	geral pouco	geral pouco	introdução	introdução	introdução	introdução	introdução	introdução	introdução	introdução	introdução	introdução	introdução	introdução	não	-	não	-	não	
Teresa Ferreira	2380	EPCTO	ESAV	9º1	sim	não	não treino clube	3x por semana	sim	sim	geral pouco	geral pouco	geral muito	geral pouco	geral pouco	geral pouco	geral pouco	geral pouco	geral pouco	geral pouco	geral pouco	introdução	introdução	introdução	introdução	introdução	introdução	introdução	introdução	introdução	introdução	introdução	introdução	não	-	não	-	não	
Leonor Nobre	1028	EPCTO	ESAV	9º1	sim	não	não	3x por semana	sim	sim	geral pouco	geral muito	geral pouco	geral pouco	geral muito	geral pouco	geral pouco	geral pouco	geral pouco	geral pouco	geral pouco	introdução	elementar	introdução	introdução	introdução	introdução	introdução	introdução	introdução	introdução	introdução	introdução	não	-	não	-	não	

Apêndice X – Espaços onde se pode trabalhar as diferentes Áreas do Programa

Áreas	Espaço 1	Espaço 2/3	Espaço 4	Espaço 5
Andebol				
Basquetebol				
Futebol				
Voleibol				
Ginástica de Solo				
Ginástica Acrobática				
Atletismo				
Corfebol				
Badminton				
Ténis de Mesa				
Dança				
FITEscola				
Condição Física				

Legenda: Os quadrados verdes consistem as matérias que podem ser realizadas as matérias no espaço correspondente, os quadrados vermelhos querem dizer que são espaços onde não podem ser realizadas as matérias nos espaços correspondentes.

Apêndice XI – Tabata para as aulas de 50´

Plano de Treino Tabata para aula de 50 minutos	
Objetivo	Trabalhar as diferentes capacidades motoras como a resistência e a força
Duração	20 segundos de prática de cada exercício com 10 segundos de repouso entre os exercícios. Os alunos fazem 2 repetições da série dos exercícios seguintes.
Série de Exercícios	
Exercício 1	Jumping Jacks
Exercício 2	Agachamento com salto
Exercício 3	Flexões
Exercício 4	Mountain Climbers
Exercício 5	Broad Jump – Backpedal
Exercício 6	Agachamento sem salto

Exercício 7	Bicycle Crunch
Exercício 8	Prancha de braços

Apêndice XII – Tabata para as aulas de 100´

Plano de Treino Tabata para aula de 100 minutos	
Objetivo	Trabalhar as diferentes capacidades motoras como a resistência e a força
Duração	20 segundos de prática de cada exercício com 10 segundos de repouso entre os exercícios. Os alunos fazem 3 repetições da série dos exercícios seguintes.
Série de Exercícios	
Exercício 1	Jumping Jacks
Exercício 2	Agachamento com salto
Exercício 3	Flexões
Exercício 4	Mountain Climbers
Exercício 5	Broad Jump – Backpedal
Exercício 6	Agachamento sem salto
Exercício 7	Bicycle Crunch
Exercício 8	Prancha de braços

Apêndice XIII – Unidade Didática da 1ª Etapa

Data	19/set	22/set	26/set	29/set	03/out
Espaço		1+1(1)	2+3		5
Aptidão Física		<p>Tabata (10')– 20 segundos de prática de cada exercício com 10 segundos de repouso entre os exercícios. Os alunos fazem 4 repetições da série dos exercícios seguintes: jumping jacks, agachamento com salto, extensões de braços, mountain climbers, broad jump – backpedal, agachamento completo, bicycle crunch e prancha de braços/antebraços.</p>			<p>Tabata (10')– 20 segundos de prática de cada exercício com 10 segundos de repouso entre os exercícios. Os alunos fazem 4 repetições da série dos exercícios seguintes: jumping jacks, agachamento com salto, extensões de braços, mountain climbers, broad jump – backpedal, agachamento completo, bicycle crunch e prancha de braços/antebraços.</p>
Atividades Físicas	Apresentação	<p>Voleibol torneio sobre e desce, 2+2 (38'): Os alunos realizam jogo de cooperação executando serviço em passe e sem manchete. Estes apenas podem realizar toques por cima. Monta-se 2 redes ao longo de todo o espaço 1, fazendo 3 campos de Voleibol em cada rede. Assim estão 6 campos disponíveis para jogo.</p> <p>Merengue (28'): Os alunos em xadrez, demonstro 1 vez a coreografia completa e depois deixo os alunos fazerem o que sabem e o que apanharam na mesma. Sequência da coreografia: passos no lugar progredindo à frente a trás/passos laterais alternados; passos laterais à direita e à esquerda alternados/passos cruzados frente e trás; passos à frente e atrás alternados/voltas à direita e à esquerda.</p>	<p>Ginástica de solo (17'): Num conjunto de 2 colchões, os grupos de 2/3 alunos realizam a sequência de habilidades gímnicas da situação de avaliação. Sequência de avaliação: pino com ajuda ou roda, avião, cambalhota à frente, meia pirueta, cambalhota à retaguarda e folha. Rumba Quadrada (10'): Os alunos em xadrez, demonstro 1 vez a coreografia completa e depois deixo os alunos fazerem o que sabem e o que apanharam na mesma. Sequência da coreografia: passo básico; passo progressivo; volta e contravolta</p>	Dia do Desporto	<p>Futebol – 4x4 e percurso (15'): Alunos são divididos em equipas de 5 ou 4 elementos, e ao fim de 7 minutos trocam as 2 equipas. Os alunos estão a pares, com uma bola.</p> <p>1º exercício: em fila, os alunos contornam os cones até ao ponto de chegada; 2º exercício: em dupla, os alunos realizam passes até ao ponto de chegada. Atletismo – velocidade (10'): Organizar um percurso com cerca de 10 metros, para que o aluno realize acelerações sucessivas de ida e volta. Cada aluno vai ter que ir em velocidade máxima de um pino até outro e depois voltar. Aqui também se pode fazer uma pequena competição no final do exercício.</p>
Conhecimento					

06/out	10/out	13/out
3+E (4)	1	5+I(2)
<p>Teste FITescola – Milha (20')</p>	<p>Tabata (10') - sequência de 8 exercícios repetida 3 vezes; 20" de prática do exercício seguido de 10" repouso: Jumping jacks, agachamento com salto, flexões de braços, mountain climbers, broad jump - backpedal, agachamento normal, bicycle crunch e prancha de braços/antebraços</p>	<p>Tabata (final aula: 10') - sequência de 8 exercícios repetida 3 vezes; 20" de prática do exercício seguido de 10" repouso: Jumping jacks, agachamento com salto, flexões de braços, mountain climbers, broad jump - backpedal, agachamento normal, bicycle crunch e prancha de braços/antebraços Testes FITescola (20') (ginásio)– senta e alcança, flexibilidade de ombros e impulsão horizontal</p>
<p>Ginástica acrobática (25'): Sequência de avaliação/treino: O trio começa a coreografia no meio dos colchões e realiza a figura em que o aluno realiza o pino sobre as coxas dos bases. De seguida, dois dos alunos realizam passo troca passo e vão para uma diagonal realizar a figura de equilíbrio em prancha. Por último, um dos alunos vão ao encontro do outro colega no meio dos colchões realizando salto de tesoura e realizam a figura de equilíbrio em pino. Os alunos devem aguentar 3 segundos em cada figura. Percurso e Jogo Andebol (20'): Alunos são divididos em equipas de 6, e ao fim de 10 minutos trocam as 2 equipas. Os alunos estão a pares, com uma bola. 1º exercício: em duplas, os alunos têm de realizar passe até um ponto de chegada. 2º exercício: em duplas, os alunos têm 3 passes e depois o aluno com bola simula o remate com salto Atletismo – barreiras (8'): Num circuito, os alunos fazem um percurso com um conjunto de exercícios relacionados a técnica da corrida de barreiras. 1º exercício – skipping baixo e skipping alto – cada exercício a meio-campo; 2º exercício: saltos de um arco para o outro, realizando skipping alto entre eles; 3º exercício: realizam tesouras com a perna direita e com a perna esquerda sobre as barreiras (primeiro para um lado e depois para o outro); 4º exercício: saltos de um pé para o outro. Organizar um percurso de 10 metros, para que os alunos consigam correr antes das barreiras, saltá-las e desacelerar após a passagem pela última barreira. Aqui também se pode fazer uma pequena competição no final do exercício.</p>	<p>Voleibol torneio sobre e desce, 2+2 (17'): Os alunos realizam jogo de cooperação executando serviço em passe e sem manchete. Estes apenas podem realizar toques por cima. Monta-se 2 redes ao longo de todo o espaço 1, fazendo 3 campos de Voleibol em cada rede. Assim estão 6 campos disponíveis para jogo. Rumba Quadrada (10'): Os alunos em xadrez, demonstração/explicação da coreografia completa e depois os alunos fajuntam-se a pares edançam. Sequência da coreografia: passo básico; passo progressivo; volta e contravolta</p>	<p>Futebol – 4x4 e percurso (26'): Alunos são divididos em equipas de 5 ou 4 elementos, e ao fim de 10 minutos trocam as 2 equipas. Os alunos estão a pares, com uma bola. 1º exercício: em fila, os alunos contornam os cones até ao ponto de chegada; 2º exercício: em dupla, os alunos realizam passes até ao ponto de chegada. Rumba (25'): Os alunos em xadrez, demonstração/explicação da coreografia completa e depois os alunos fajuntam-se a pares edançam. Sequência da coreografia: passo básico; passo progressivo; volta e contravolta</p>

Maria Morais. Relatório de Estágio Pedagógico Realizado na Escola Secundária Padre António Vieira

17/out	20/out	24/out	27/out	31/out	03/nov
2+3	1 + E (3)	5	3+1(1)	1	5+E(4)
<p>Tabata (10') – 20 segundos de prática de cada exercício com 10 segundos de repouso entre os exercícios. Os alunos fazem 4 repetições da série dos exercícios seguintes: jumping jacks, agachamento com salto, extensões de braços, mountain climbers, broad jump – backpedal, agachamento completo, bicycle crunch e prancha de braços/antebraços.</p>					
<p>Basquetebol – 3x3 (17'): Alunos são divididos em equipas de 3, e ao fim de 6 minutos trocam as 4 equipas. Percurso: Os alunos estão a pares, com uma bola.</p> <p>1º exercício: 1 aluno começa com bola e tem de contornar um percurso de pinos e o outro aluno está sem bola e faz a simulação do lançamento na passada; 2º exercício: o par, com a bola do aluno com bola, vão fazer passes até a uma meta. Ginástica Acrobática (10'): Sequência de avaliação/treino: O trio começa a coreografia no meio dos colchões e realiza a figura em que o aluno realiza o pino sobre as coxas dos bases. De seguida, dois dos alunos realizam passo troca passo e vão para uma diagonal realizar a figura de equilíbrio em prancha. Por último, um dos alunos vão ao encontro do outro colega no meio dos colchões realizando salto de tesoura e realizam a figura de equilíbrio em pino. Os alunos devem aguentar 3 segundos em cada figura.</p>	<p>Voleibol – torneio 2+2 sobre e desce(20'): Os alunos realizam jogo de cooperação executando serviço em passe e sem manchete. Estes apenas podem realizar toques por cima. Monta-se 2 redes ao longo de todo o espaço 1, fazendo 3 campos de Voleibol em cada rede. Assim estão 6 campos disponíveis para jogo. minutos trocam as 2 equipas. Atletismo - velocidade (8'): Num circuito, os alunos fazem um percurso com um conjunto de exercícios relacionados com a técnica de corrida. 1º exercício: Saltos ritmados de pé para pé (Tictacs); 2º exercício: Skipping baixo e skipping alto, cada um em meio-campo. 3º exercício: skipping só com a perna direita e depois skipping com a perna esquerda, cada um até meio-campo/percurso. 4º exercício: skipping baixo até meio-campo e depois seguir para corrida o resto do campo. Exercício(8'): Organizar um percurso com cerca de 10 metros, para que o aluno realize acelerações sucessivas de ida e volta. Cada aluno vai ter que ir em velocidade máxima de um pino até outro e depois voltar. Aqui também se pode fazer uma pequena competição no final do exercício.</p> <p>Rumba Quadrada (18'): Os alunos em xadrez, demonstro 1 vez a coreografia completa e depois deixo os alunos fazerem o que sabem e o que apanharam na mesma.</p> <p>Sequência da coreografia: passo básico; passo progressivo; volta e contravolta</p>	<p>Futebol – 4x4 e percurso (15'): Alunos são divididos em equipas de 5 ou 4 elementos, e ao fim de 7 minutos trocam as 2 equipas. Os alunos estão a pares, com uma bola.</p> <p>1º exercício: em fila, os alunos contornam os cones até ao ponto de chegada; 2º exercício: em dupla, os alunos realizam passes até ao ponto de chegada. Atletismo – velocidade (10'): Organizar um percurso com cerca de 10 metros, para que o aluno realize acelerações sucessivas de ida e volta. Cada aluno vai ter que ir em velocidade máxima de um pino até outro e depois voltar. Aqui também se pode fazer uma pequena competição no final do exercício.</p>	<p>Basquetebol 3x3 + percurso (30'): Alunos são divididos em equipas de 3, e ao fim de 6 minutos trocam as 4 equipas. Os alunos estão a pares, com uma bola. 1º exercício: 1 aluno começa com bola e tem de contornar um percurso de pinos e o outro aluno está sem bola e faz a simulação do lançamento na passada; 2º exercício: o par, com a bola do aluno com bola, vão fazer passes até a uma meta. Foxtrot (15'): Como é uma dança progressiva, colocar os alunos em cantos opostos, para poderem progredir. As raparigas vão estar de costas para a parede mais próxima (para fora) e os rapazes de frente para a parede mais próxima (de costas para o centro). Passos progressivos repetindo uma sequência em cada direção (à frente/atrás); passo de espera/time step; passo de canto/rock turn, virando ¼ de volta à esquerda.</p> <p>Ginástica de solo (10'): Num conjunto de 2, os grupos de 2/3 alunos realizam a sequência de habilidades gímnicas da situação de avaliação. Sequência de avaliação: pino com ajuda ou roda, avião, cambalhota à frente, meia pirueta, cambalhota à retaguarda e folha.</p>	<p>Ginástica Acrobática (17'): Sequência de avaliação/treino: O trio começa a coreografia no meio dos colchões e realiza a figura em que o aluno realiza o pino sobre as coxas dos bases. De seguida, dois dos alunos realizam passo troca passo e vão para uma diagonal realizar a figura de equilíbrio em prancha. Por último, um dos alunos vão ao encontro do outro colega no meio dos colchões realizando salto de tesoura e realizam a figura de equilíbrio em pino. Os alunos devem aguentar 3 segundos em cada figura. Foxtrot (10'): Como é uma dança progressiva, colocar os alunos em cantos opostos, para poderem progredir. As raparigas vão estar de costas para a parede mais próxima (para fora) e os rapazes de frente para a parede mais próxima (de costas para o centro). Passos progressivos repetindo uma sequência em cada direção (à frente/atrás); passo de espera/time step; passo de canto/rock turn, virando ¼ de volta à esquerda</p>	<p>Futebol 4x4 + percurso (30'): Alunos são divididos em equipas de 5 ou 4 elementos, e ao fim de 10 minutos trocam as 2 equipas. Os alunos estão a pares, com uma bola. 1º exercício: em fila, os alunos contornam os cones até ao ponto de chegada; 2º exercício: em dupla, os alunos realizam passes até ao ponto de chegada. Badminton 1+1(18'): torneio sobre e desce. Merengue (18'): Os alunos em xadrez, demonstro 1 vez a coreografia completa e depois deixo os alunos fazerem o que sabem e o que apanharam na mesma. Sequência da coreografia: passos no lugar progredindo à frente a trás/passos laterais alternados; passos laterais à direita e à esquerda alternados/passos cruzados frente e trás; passos à frente e atrás alternados/voltas à direita e à esquerda.</p>

07/nov 2+3	10/nov 1+1(1)	14/nov 5	17/nov 2/3+E(3/4)
	<p>Basquetebol – 3x3 (25’): Alunos são divididos em equipas de 3, e ao fim de 6 minutos trocam as 4 equipas. Percorso: Os alunos estão a pares, com uma bola.</p> <p>1º exercício: 1 aluno começa com bola e tem de contar um percurso de pinos e o outro aluno está sem bola e faz a simulação do lançamento na passada; 2º exercício: o par, com a bola do aluno com bola, vão fazer passes até a uma meta. Badminton 1+1 (20’) – torneio sobe e desce. Rumba Quadrada (15’): Os alunos em xadrez, demonstração/explicação da coreografia completa e depois os alunos fãjuntam-se a pares edançam. Sequência da coreografia: passo básico; passo progressivo; volta e contravolta</p>	<p>Andebol – 5x5 + percurso (15’): Alunos são divididos em equipas de 6, e ao fim de 10 minutos trocam as 2 equipas. Os alunos estão a pares, com uma bola. 1º exercício: em duplas, os alunos têm de realizar passe até um ponto de chegada. 2º exercício: em duplas, os alunos têm 3 passes e depois o aluno com bola simula o remate com salto. Atletismo – velocidade (10’): Organizar um percurso com cerca de 10 metros, para que o aluno realize acelerações sucessivas de ida e volta. Cada aluno vai ter que ir em velocidade máxima de um pino até outro e depois voltar.</p> <p>Aqui também se pode fazer uma pequena competição no final do exercício.</p>	<p>Ginástica acrobática (25’): Sequência de avaliação/treino: O trio começa a coreografia no meio dos colchões e realiza a figura em que o aluno realiza o pino sobre as coxas dos bases. De seguida, dois dos alunos realizam passo troca passo e vão para uma diagonal realizar a figura de equilíbrio em prancha . Por último, um dos alunos vão ao encontro do outro colega no meio dos colchões realizando salto de tesoura e realizam a figura de equilíbrio em pino. Os alunos devem aguentar 3 segundos em cada figura. Percorso e Jogo Andebol (20’): Alunos são divididos em equipas de 6, e ao fim de 10 minutos trocam as 2 equipas.Os alunos estão a pares, com uma bola. 1º exercício: em duplas, os alunos têm de realizar passe até um ponto de chegada. 2º exercício: em duplas, os alunos fazem um percurso com um conjunto de exercícios relacionados a técnica da corrida de barreiras. 1º exercício – skipping baixo e skipping alto – cada exercício a meio-campo; 2º exercício: saltos de um arco para o outro, realizando skipping alto entre eles; 3º exercício: realizam tesouras com a perna direita e com a perna esquerda sobre as barreiras (primeiro para um lado e depois para o outro); 4º exercício: saltos de um pé para o outro. Organizar um percurso de 10 metros, para que os alunos consigam correr antes das barreiras, saltá-las e desacelerar após a passagem pela última barreira. Aqui também se pode fazer uma pequena competição no final do exercício.</p>
Ficha de avaliação (40’)			

Apêndice XIV – Tabela Resumos da Avaliação Inicial 10ºCT2

Alunos	Área da Atividade Física										Área da Aptidão Física					Desempenho durante as aulas					
	JDC				Badminton	Ginástica		Atletismo		Dança		Milha	Flexões	Abdominais	Sent. e Alc.		Flex. Omb.	Imp. Hor.	Equipamento EF	Pontualidade	Empenho nas atividades
	A	B	F	V		Acro	Solo	Vel.	Bar.	Mer.	RQ				D	E					
CC											9'	16	13								
DC	PA											16	20	20	21						
ER												7	20								
FC												7	20	27	22						
FP	PA											16	20	22	23						
FS		PA									7'20''	16	5	31	27						
FA		PA										15		8	6						
GP		PA										16	20	22	26						
JC											9'48''	11	20	16	18						
JT												6	20	25	23						
LL																					
LP											9'15''		20	16	16						
LB						PA						9	20	21	20						
LF			PA								8''	10	13	5	3						
LL												7	15	22	23						
ML											9'30''	7	19	27	27						
MLN												10	20	23	26						
MB						PA	PA				10'10''			29	32						
MM			PA									7	20	21	20						
MM													20	11	9						
MG						PA					10'25''		20	28	30						
MC																					
NS						PA	PA					2	20								
SS						PA	PA						16	27	25						
TC											7'40''	16		15	13						
TF			PA									16	20								

Legenda:	
	Cumpre
	Potencial para cima
	Falta alguma coisa
	Não cumpre, potencial para baixo
	Pontual
	Não é pontual
	Empenho em todas as tarefas
	Empenho em algumas tarefas
	Não se empenha
	Professor adjunto

Apêndice XV – Quiz Suporte Básico de Vida

Quiz Suporte Básico de Vida

* Indica uma pergunta obrigatória

Nome *

A sua resposta _____

Número *

A sua resposta _____

Turma *

10°CT1

10°CT2

10°CT3

Qual é a ordem correta da cadeia de sobrevivência? *

Reanimação básica e imediata, desfibrilhação atempada, comunicar o 112 e cuidados avançados

Comunicar o 112, cuidados avançados, reanimação básica e imediata e desfibrilhação atempada

Comunicar o 112, reanimação básica e imediata, desfibrilhação atempada e cuidados avançados.

Cuidados avançados, reanimação básica e imediata, desfibrilhação atempada e comunicar o 112

"Devemos realizar 15 compressões torácicas, fazendo força 5-6cm abaixo do esterno, com uma frequência de 80 a 100 por minutos." *

Verdadeiro

Falso

Qual das seguintes opções não são um sintoma apresentado por uma vítima com obstrução da via aérea grave. *

Vítima incapaz de falar

Existe incapacidade de movimentar o ar

Mantém o reflexo de tosse eficaz

Vê-se cianose

Quantas pancadas, no máximo, é que uma pessoa deve realizar para desobstruir a via aérea de uma pessoa? *

2 pancadas

3 pancadas

4 pancadas

5 pancadas

Escreve o que cada sigla seguinte quer dizer.

1. PCR *

2. SBV *

A sua resposta _____

3. INEM *

A sua resposta _____

4. OVA *

A sua resposta _____

5. PLS *

A sua resposta _____

6. RCP *

A sua resposta _____

Indique duas ações a serem feitas quando a vítima estiver inconsciente. *

A sua resposta _____

Indique os dois sintomas apresentado por uma vítima com obstrução da via aérea ligeira. *

A sua resposta _____

Qual é a ordem correta da técnica para colocar uma vítima na posição lateral de segurança? *

Rolar a vítima, segurar o braço, levantar a perna oposta da vítima, ajoelhar-se ao lado da vítima.

Ajoelhar-se ao lado da vítima, segurar o braço mais afastado, levantar a perna do lado oposto e rolar a vítima.

Segurar o braço, ajoelhar-se ao lado da vítima, rolar a vítima, levantar a perna do lado oposto da vítima.

Ajoelhar ao lado da vítima, levantar a perna do lado oposto, segurar o braço mais afastado e rolar a vítima.

Apêndice XVI – Entrevista Semiestruturada Desporto Escolar

Questão principal	Questões complementares	O que procuro saber
1. Como se define a criatividade?	1.1 Que autores é que posso ter como referência no estudo da criatividade? 1.2 A criatividade é uma vantagem para o desenvolvimento dos alunos?	O que é que a criatividade e uma definição dada por um professor e alguém que não estuda este tema.

<p>2. Como é que se desenvolve a criatividade na ginástica?</p>	<p>2.1 Como é que se pode desenvolver nas aulas? 2.2 Que estratégias é que podem ser utilizadas para trabalhar a criatividade na ginástica? 2.3 O professor realiza algum tipo de exercício que desenvolva a criatividade? 2.4 De que forma é que consigo avaliar a criatividade?</p>	<p>Estratégias e formas de trabalhar a criatividade com os alunos; de que forma é que se pode avaliar a criatividade; que tipos de exercícios é que posso fazer para trabalhar a criatividade.</p>
<p>3. A realização de coreografias pode ser uma forma de trabalhar a criatividade?</p>	<p>3.1 Podemos e devemos incluir os alunos na criação de esquemas/coreografias, de forma a melhorar a sua criatividade? 3.2 Nas aulas que estivermos a trabalhar e fazer coreografias com os alunos, de que forma é que podemos colocar os alunos a trabalhar a criatividade e a fazer parte do processo de criação das mesmas?</p>	<p>Se as coreografias podem ser uma boa forma de trabalhar a criatividade dos alunos e se devemos ou não colocar os alunos no processo de desenvolvimento das coreografias.</p>
<p>4. O professor sabe de alguma bibliografia sobre o tema?</p>	<p>4.1 Que autores é que estudam a criatividade? 4.2 Que outros professores/pessoas relacionadas com a</p>	<p>Mais autores e estudos relativamente ao tema.</p>

	ginástica me podem ajudar em relação a este tema?	
--	---	--

Apêndice XVII – Questionário Direção de Turma: professores e alunos

Promoção de disciplina e indisciplina durante as aulas - Professores

B I U ↻ 🔍

No âmbito do Estágio, temos que fazer um pequeno estudo nas diferentes áreas de intervenção, ou seja, na Lecionação, Desporto Escolar e Direção de Turma.
Na área da Direção de Turma, o meu tema está relacionado com o comportamento que a turma apresenta, mais concretamente quais as estratégias que são utilizadas pelos diferentes professores do Conselho de Turma, de forma a que os alunos tenham um melhor aproveitamento escolar.

Disciplina que leciona: *

Texto de resposta curta

Como é que descreve o 10ºCT2? *

Texto de resposta curta

O que entende por comportamento? *

Texto de resposta curta

Que tipos de comportamento considera na sua análise? *

Texto de resposta curta

Como define comportamento **disciplinado**? *

Texto de resposta curta

Como define comportamento **indisciplinado**? *

Texto de resposta curta

O comportamento da turma tem vindo a **piorar**? *

Sim

Não

Porquê? *

Texto de resposta curta

Que estratégias podem ser utilizadas pelos professores para melhorar o comportamento dos **alunos**? *

Texto de resposta curta

Como é que promove ambientes de trabalho disciplinado nas suas aulas? *

Texto de resposta curta

Em termos gerais, como descreve o comportamento do 10ºCT2? *

Texto de resposta curta

O comportamento da turma tem vindo a **melhorar**? *

Sim

Não

Porquê? *

Texto de resposta curta

Que estratégias podem ser utilizadas para diminuir e antecipar atos de indisciplina da **turma**? *

Texto de resposta curta

...

É importante definir as regras que devem ser cumpridas com os alunos? *

Sim

Não

Porquê? *

Texto de resposta curta

Os pais podem influenciar o comportamento dos alunos? *

Sim

Não

De que forma? *

Texto de resposta curta

Promoção de disciplina e indisciplina durante as aulas - Alunos

B *I* U ↺ ↻

No âmbito do Estágio, temos que fazer um pequeno estudo nas diferentes áreas de intervenção, ou seja, na Lecionação, Desporto Escolar e Direção de Turma.

Na área da Direção de Turma, o meu tema está relacionado com o comportamento que a turma apresenta, mais concretamente quais as estratégias que são utilizadas pelos diferentes professores do Conselho de Turma, de forma a que os alunos tenham um melhor aproveitamento escolar.

Como descreves o 10ºCT2? *

Texto de resposta curta

O que entendes por comportamento? *

Texto de resposta curta

Como defines comportamento **disciplinado**? *

Texto de resposta curta

Como defines comportamento **indisciplinado**? *

Texto de resposta curta

Achas que o comportamento da turma tem vindo a **melhorar**? *

Sim

Não

Porquê? *

Texto de resposta curta

Achas que o comportamento da turma tem vindo a **piorar**? *

Sim

Não

Porquê? *

Texto de resposta curta

Durante as aulas, os professores promovem atos de **disciplina**? *

Sim

Não

Durante as aulas, os professores promovem atos de **indisciplina**? *

Sim

Não

Dá um exemplo. *

Texto de resposta curta

Que estratégias é que os professores utilizam para promover um ambiente de trabalho **disciplinado**? *

Texto de resposta curta

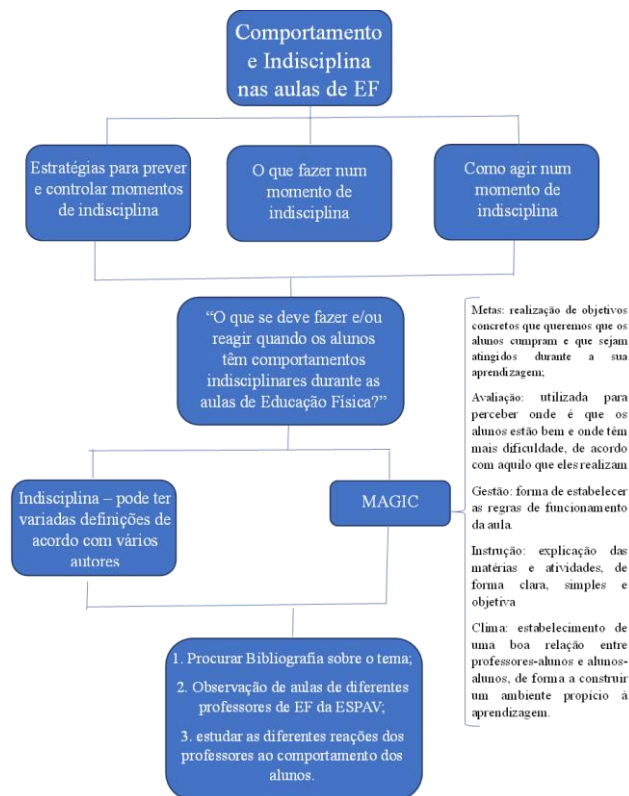
Que estratégias é que os professores utilizam para diminuir e antecipar atos de **indisciplina** da turma? *

Texto de resposta curta

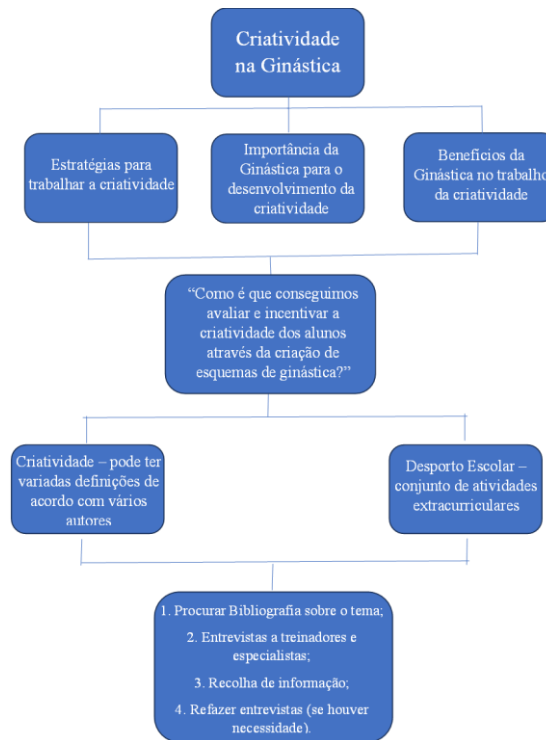
Como consideras que os alunos podem promover um ambiente disciplinado de aula? *

Texto de resposta curta

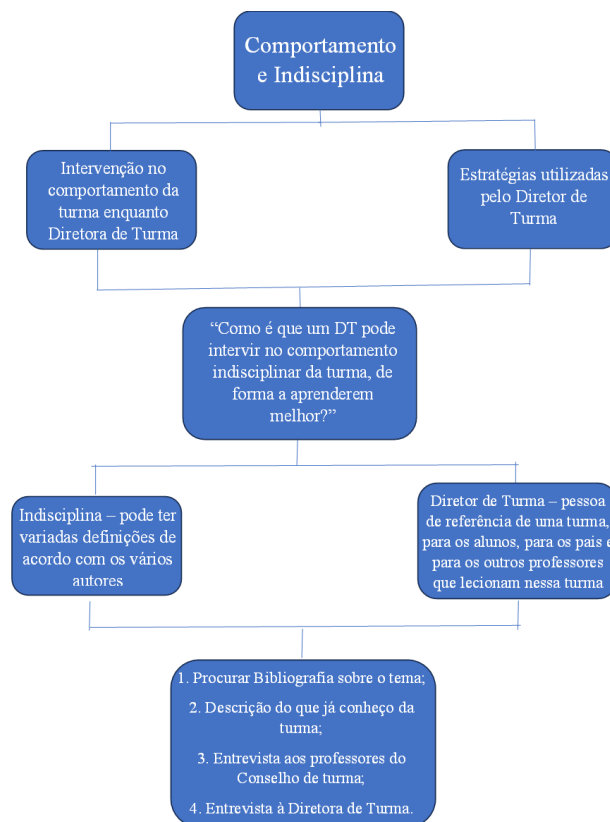
Apêndice XVIII – Mapa conceptual TOP Lecionação



Apêndice XIX – Mapa conceptual TOP Desporto Escolar



Apêndice XX – Mapa Conceptual TOP Direção de Turma



Apêndice XXI – Questionário Projeto Específico Lecionação

Como prever e lidar com a Indisciplina em EF

No âmbito do Estágio, temos que realizar um pequeno estudo nas diferentes áreas de intervenção, ou seja, na Lecionação, Desporto Escolar e Direção de Turma.

Na área da Lecionação, o meu tema está relacionado com o comportamento de indisciplina nas aulas de EF e de que forma é que os professores lidam com os comportamentos dos alunos, como é que os professores reagem quando um aluno ou grupo de alunos apresentam um comportamento fora da tarefa/indisciplinados e que estratégias utilizam para diminuir esses mesmos comportamentos.

Nome: *

Texto de resposta curta

O que entende por comportamento? *

Texto de resposta curta

O que entende por comportamento **disciplinado**? *

Texto de resposta curta

O que entende por comportamento **indisciplinado**? *

Texto de resposta curta

Que estratégias utiliza para reduzir comportamentos **indisciplinados** durante as suas aulas? *

Texto de resposta curta

Como é que o professor reage quando um aluno tem um comportamento **indisciplinado**? *

Texto de resposta curta

Deve-se colocar castigos e consequências quando um aluno tem um comportamento **indisciplinado**? *

Texto de resposta curta

Que estratégias utiliza para que os alunos tenham comportamentos **disciplinados** durante as aulas? *

Texto de resposta curta

Utiliza regularmente um aluno como exemplo de comportamento **disciplinado** como estratégia utilizada durante as aulas? *

Texto de resposta curta

Apêndice XXII – Fichas de Avaliação das Diferentes Matérias

Nomes	Ficha de Avaliação Andebol									
	5x5				5x5					
10CT2	Progride no campo	Muitos golos na sequência de remate em salto	Armação do braço no passe e remate	Acompanha o deslocamento do adversário	Marcação de controle (contacto físico)	Muitas situações 1x1	Trapézi o ofensivo	Existe contra-ataque	Marcação consoante o adversário com bola	Nível
CC										
DC										
ER										
FC										
FP										
FS										
FA										
FP										
JC										
JT										
LL1										
LP										
LB										
LF										
LL2										
ML										
MLN										
MB										
MM1										
MM2										
MG										
MC										
NS										
SS										
TC										
TF										

Nomes	Ficha de Avaliação das Danças Sociais								
	Merengue						Rumba Quadrada		
	Passos no lugar	Passos progressivos à frente e	Passos laterais à direita e à esquerda	Passos cruzados à frente e atrás	Passos à frente e atrás alternados	Voltas à direita e à	Passo base	Passo progressivo	Volta e contravolta
CC									
DC									
ER									
FC									
FP									
FS									
FA									
GP									
JC									
JT									
LL1									
LP									
LB									
LF									
LL2									
ML									
MLN									
MB									
MM1									
MM2									
MG									
MC									
NS									
SS									
TC									
TF									


Nomes	Ficha de Avaliação Basquetebol										
	3x3				4x4						Nível
	Jogo de "costa a costa"	Muitos lançamentos na passada	Procura pelo espaço vazio	Acompanha o adversário	Desmarca-se ou corta após o passe	A bola circula pelo corredor central	Muitos lançamentos na passada	Procura recuperar a posse de bola após passar	O desfecho posiciona-se entre a bola e o adversário		
CC											
DC											
ER											
FC											
FP											
FS											
FA											
GP											
JC											
JT											
LL1											
LP											
LB											
LF											
LL2											
ML											
MLN											
MB											
MM1											
MM2											
MG											
MC											
NS											
SS											
TC											
TF											

Nomes	Ficha de Avaliação Futebol										
	10CT2	4x4				5x5					Nível
Circulação da bola pelos jogadores		Remata à baliza quando tem espaço livre	Assume-se como defesa	Progride no campo	Muita posse de bola	Qualidade nas execuções	Jogo com largura e profundidade	Qualidade nas receções	Remates	Defesas com base defensiva atrás da linha da bola	
CC											
DC											
ER											
FC											
FP											
FS											
FA											
GP											
JC											
JT											
LL1											
LP											
LB											
LF											
LL2											
ML											
MLN											
MB											
MM1											
MM2											
MG											
MC											
NS											
SS											
TC											
TF											

Nomes	Ficha de Avaliação da Ginástica de Solo								Ficha de Avaliação da Ginástica Acrobática																								
	10 CT2	Sequência	Fluidez	Avião	Cambalhota à frente	Folha	Cambalhota atrás	Roda	Pino com ajuda	Pino cambalhota	Cambalhota saltada	Cambalhota à frente de pernas	Cambalhota atrás de pernas juntas e esticadas	Nível 1	PI1	PI2	PI3	PI5	PE1	PE2	PE4	PE5	TI1	TI2	TI3	TI4	TE1	TE2	TE3	TE4	Nível 1		
CC																																	
DC																																	
ER																																	
FC																																	
FP																																	
FS																																	
FA																																	
GP																																	
JC																																	
JT																																	
LL1																																	
LP																																	
LB																																	
LF																																	
LL2																																	
ML																																	
MLN																																	
MB																																	
MM1																																	
MM2																																	
MG																																	
MC																																	
NS																																	
SS																																	
TC																																	
TF																																	

Nomes	Ficha de Avaliação Voleibol										
	2+2					4x4					
10CT2	Serviço em passe	Mínimo de 4 ralis	Desloca-se no campo	Faz passes altos	2º toque para junto da rede	Maioria das jogadas com 3 toques	Receção do passe pelo passador	Finalização intencional	Desloca-se para o ponto de queda da bola	Serviço intencional	Nível
CC											
DC											
ER											
FC											
FP											
FS											
FA											
GP											
JC											
JT											
LL1											
LP											
LB											
LF											
LL2											
ML											
MLN											
MB											
MM1											
MM2											
MG											
MC											
NS											
SS											
TC											
TF											

Apêndice XXIII – Teste dos conhecimentos 1ºSemestre

 Teste Sumativo de Educação Física		
Aluno:	O Prof.:	Avaliação:

Utilize apenas caneta ou esferográfica de tinta azul ou preta.

Apresente as suas respostas de forma legível.

Leia com atenção as perguntas, responda de forma clara e legível às perguntas enunciadas.

Parte 1 – Suporte Básico de Vida

- Quais são os passos da cadeia de sobrevivência?
- Avalia se cada uma das seguintes afirmações é verdadeira ou falsa. Se for falsa, justifique e escreva da forma correta as afirmações.
 - Devemos ir fazendo as insuflações e compressões conforme a reação da vítima.
 - Deve-se desligar a chamada do 112 logo que termine o relato da situação da vítima.
 - Os três “números mágicos” do Suporte Básico de Vida são 112, 30 e 2 sendo este último o número de compressões torácicas a serem realizadas.
 - A verificação se a vítima está ou não consciente é dispensável numa primeira fase.
- Quais os passos a executar quando encontramos uma pessoa com uma ligeira obstrução da via aérea?
- Como se realiza corretamente a manobra de Heimlich?
- Quais os passos a serem executados para colocar uma pessoa em Posição Lateral de Segurança?
- Indique o significado das seguintes siglas:
 - SBV
 - VER
 - PLS
 - PCR
 - INEM
- Comente a seguinte frase: “Eu nunca farei o suporte básico de vida porque corro o risco de não conseguir ajudar, a pessoa acabar por falecer e ainda vir a ser responsabilizada por esse ato.”

8. Comente qual a importância de fornecer este tipo de aprendizagem e conhecimentos sobre o SBV e Primeiros Socorros em contexto escolar.

Parte 2 – Primeiros Socorros

Indique das 5 questões descritas abaixo, apenas a resposta incorreta.

1. Quando uma pessoa desmaia devemos:
 - a) Deitá-la com a cabeça de lado e com as pernas elevadas;
 - b) Não cobrir a pessoa, deixando o seu corpo arrefecer;
 - c) Molhar a teste com água fria;
 - d) Logo que recupere os sentidos, oferecer-lhe uma bebida com açúcar.
2. Quando uma pessoa está a deitar sangue do nariz, devemos:
 - a) Comprimir com os dedos a narina que sangra;
 - b) Inclinar a cabeça da pessoa ligeiramente para trás;
 - c) Colocar gelo na narina;
 - d) Se durar mais de 10 minutos, transportar para o hospital.
3. Quando uma pessoa sofre de uma crise asmática devemos:
 - a) Desapertar o casaco e camisola do peito;
 - b) Ajudá-la a controlar a respiração e aclamá-la;
 - c) Deixá-la sozinha;
 - d) Pedir a alguém que vá buscar a sua “câmara expansora/bomba de asma”.
4. Quando uma pessoa sofre uma reação alérgica apresenta os seguintes sintomas:
 - a) Inchaço da cara;
 - b) Dores de cabeça;
 - c) Diarreia;
 - d) Dificuldade respiratória.
5. Quando uma pessoa sofre de uma crise convulsiva devemos:
 - a) Colocar alguma coisa na boca;
 - b) Amparar a cabeça da vítima;
 - c) Verificar a temperatura corporal;
 - d) Desapertar as roupas.

Apêndice XXIV – Resultados do Teste de Resistência (Milha) do final do 1º Semestre

Nomes	Tempo referência	Tempo av. inicial	Resultado
CC	8'45''	9'	8'07''
DC		Não conseguiu	8'07''
ER	9'30''	Não fez	13'58''
FC		Não conseguiu	10'21''
FP	8'45''		9'43''
FA			9'11''
GP			8'07''
JC	9'30''	9'48''	9'30''
JT	8'45''	Não conseguiu	Desistiu
LL1	9'30''	Não fez	Não fez
LB			Lesionada
LL2		Não conseguiu	9'44''
MLN		Não fez	9'04''
MB		10'10''	12'22''

MM1		Não fez	Não fez
MM2			13'26''
MG		10'25''	8'34''
NS		Não conseguiu	9'15''
SS			Faltou
TF	8'45''		8'59''

Apêndice XXV – Resultados de Resistência (Vaivém) do final do 1º Semestre


Nome	Nº percursos referência	Nº percursos realizados
ER	29	24
FC		23
FP		43
FA	42	43
JT		43
LL1		29
LL2		18
MB	29	18
MM1		30
MM2		24
TF	42	45

Apêndice XXVI – Entrevista semiestruturada do Projeto do Seminário

Questão principal	Questão complementar	O que procuro saber
1. Quando faz ginástica nas aulas, como é que a organiza?	1.1 Os alunos fazem apenas o que têm mais dificuldade? Porquê? 1.2 Realiza algum jogo em que os alunos colocam em prática aquilo que sabem fazer? Porquê? 1.3 Como é que faz a organização dos grupos? De forma homogénea ou heterogénea? Porquê? 1.4 Os alunos têm escolha em relação aos elementos	A forma como os professores organizam as aulas, quando fazem ginástica.

	que querem fazer e/ou trabalhar? Porquê?	
2. Que estratégias utiliza quando leciona a matéria de Ginástica nas aulas?	<p>2.1 Estabelece níveis de desempenho com os alunos quando faz Ginástica?</p> <p>2.2 E se forem feitas sequências específicas e metas para cada aluno e colocar vai ajudá-lo a aprender melhor?</p> <p>2.3 Pode descrever uma estratégia que utiliza em aula e que é eficaz, que demonstra bons resultados?</p>	O que é que os professores costumam fazer durante as aulas de Ginástica.
3. Que problemas é que acha que acontecem no ensino e leção da Ginástica na ESPAV?	<p>3.1 Em que é que esses problemas influenciam o ensino?</p> <p>3.2 Como/de que maneira é que se pode resolver esses problemas?</p> <p>3.3 Durante a leção da Ginástica, acha que as suas aulas têm esse problema?</p>	A opinião dos professores sobre os problemas que possam existir na leção da ginástica da ESPAV.

Apêndice XXVII – Re-teste dos conhecimentos sobre o SBV e 1º Socorros

 Ficha de Conhecimentos de Educação Física		
Aluno:	O Prof:	Avaliação:

Utilize apenas caneta ou esferográfica de tinta azul ou preta.

Apresente as suas respostas de forma legível.

Leia com atenção as perguntas, responda de forma clara e legível às perguntas enunciadas.

Parte 1 - Suporte Básico de Vida

1. Avalia se cada uma das seguintes afirmações é verdadeira ou falsa. Se for falsa, justifique e escreva de forma correta as afirmações.

- a) Deve-se desligar a chamada do 112 logo que termine o relato da situação da vítima.

- b) A verificação se a vítima está ou não consciente é dispensável numa primeira fase.
2. Qual a ordem correta dos passos para desobstruir a via aérea de uma pessoa.
- a) Perguntar à vítima se está engasgada; Aplicar 5 palmadas nas costas, entre as omoplatas; Se a vítima não responder, devemos incentivá-la a tossir eficazmente;
- b) Aplicar 5 palmadas nas costas, entre as omoplatas; Perguntas à vítima se está engasgada; Se a vítima não responder, devemos incentivá-la a tossir eficazmente;
- c) Perguntar à vítima se está engasgada; Se a vítima não responder, devemos incentivá-la a tossir eficazmente; Aplicar 5 palmadas nas costas, entre as omoplatas.
3. Faça correspondência entre a ordem dos passos para colocar uma pessoa na posição lateral de segurança da coluna 1 com a descrição dos passos da coluna 2.

Coluna 1	Respostas	Coluna 2
1. Primeiro passo		A. Colocar o braço mais perto em ângulo reto com o corpo, com o cotovelo dobrado e a palma da mão virada para cima
2. Segundo passo		B. Rodar a vítima, enquanto uma mão apoia a cabeça e a outra puxa a perna do lado oposto rolando a vítima para o seu lado
3. Terceiro passo		C. Com a outra mão levante a perna do lado oposto acima do joelho dobrando-a,

		deixando o pé em contacto com o chão
4. Quarto passo		D. Ajoelhar ao lado da vítima, retirar objetos estranhos ao corpo da vítima e que podem eventualmente causar lesões
5. Quinto passo		E. Segurar o braço mais afastado cruzando em direção ao tórax/outro ombro e fixar o dorso da mão na face do seu lado; levantar a perna do lado oposto

Parte 2 - Primeiros Socorros

Indique das 5 questões descritas abaixo, apenas a resposta incorreta.

1. Quando uma pessoa desmaia devemos:
 - a) Deitá-la com a cabeça de lado e com as pernas elevadas;
 - b) Não cobrir a pessoa, deixando o seu corpo arrefecer;
 - c) Molhar a testa com água fria;
 - d) Logo que recupere os sentidos, ofereça-lhe uma bebida com açúcar.
2. Quando uma pessoa está a deitar sangue do nariz, devemos:
 - a) Comprimir com os dedos a narina que sangra;
 - b) Inclinar a cabeça da pessoa ligeiramente para trás;
 - c) Colocar gelo na narina;
 - d) Se durar mais de 10 minutos, transportar para o hospital.
3. Quando uma pessoa sofre de uma crise asmática devemos:
 - a) Desapertar o casaco e camisola do peito;
 - b) Ajudá-la a controlar a respiração e acalmá-la;
 - c) Deixá-la sozinha;

- d) Pedir a alguém que vá buscar a sua “câmara expansora/bomba de asma”.
4. Quando uma pessoa sofre uma reação alérgica apresenta os seguintes sintomas:
- Inchaço da cara;
 - Dores de cabeça;
 - Diarreia;
 - Dificuldade respiratória.
5. Quando uma pessoa sofre de uma crise convulsiva devemos:
- Colocar alguma coisa na boca;
 - Amparar a cabeça da vítima;
 - Verificar a temperatura corporal;
 - Desapertar as roupas.

Apêndice XXVIII – Tabela das Prioridades: Voleibol

Grupos de alunos	Objetivo	Progressões de aprendizagem
Todos os alunos	Dinâmica dos 3 toques	1. Jogo cooperativo 2+2: o passador realiza o 2º toque e o 3º toque é a rede
	Deslocamento para o ponto de queda da bola	1. Em grupo, fazer passes entre eles; 2. Em grupo, fazer passes de uma linha à outra, em movimento.
Grupo A (↓): DC, JT, MLN, MB, MM2, NS.	Toque de dedos	1. Rábia de toque de dedos com auto-passe passe; 2. Em filas, vai em passe até ao pé da rede e manda a bola para o colega pelo chão; 3. 1+1, realizam 8 a 10 toques de dedos com auto-passe passe sempre que for necessário
Grupo B (↑): CC, ER, FC, FP, FS, FA, GP, JC, LL1, LP,	Serviço por baixo	1. A pares, um de cada lado da rede, um realiza o serviço por baixo e coloca a bola próxima dos pés do colega;

LB, LF, LL2, MM1, MG, MC, SS, TF.		2. A pares, um realiza o serviço por baixo e o outro recebe em toque de dedos; 3. A pares, um realiza o serviço por baixo e o outro recebe em manchete e depois agarra a bola.
	Manchete	1. A pares, fora da rede, um lança a bola para o colega e o outro faz manchete e depois trocam; 2. A pares, um lança a bola e o outro recebe em manchete e depois toque de dedos e depois trocam; 3. A pares, um lança a bola para o colega e o outro recebe em manchete e volta a mandar para o colega.

Apêndice XXIX – Tabela das Prioridades: Basquetebol

Grupos de alunos	Objetivo	Progressões de aprendizagem
Todos os alunos	Reconhecer-se como defesa	1. Situação de jogo em superiores numérica ofensiva: 2x1 ou 3x2
	Participação no ressalto	1. Jogo dos 6
	Desmarcação	1. Monocorfebol; 2. Jogo dos passes
	Lançamento na passada	1. Jogo do garrafão; 2. Um aluno seguro a bola e o outro corre agarra a bola e realiza o lançamento na passada.

Apêndice XXX – Tabela das Prioridades: Futebol

Grupos de alunos	Objetivo	Progressões de aprendizagem
Todos os alunos	Reconhecer-se como defesa	1. Situação de jogo em superiores numérica ofensiva: 3x1+GR ou 4x2+GR

Grupo A (↓): ER, FC, JC, JT, LL1, LB, ML, MLN, MB, MM1, MM2, MG, MC, NS, SS.	<p>Passé</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Roda de bola com bolas mais leves; 2. Passe contra a parede; 3. Contornar pinos ou outros objetos num determinado circuito; 4. Em duplas, realizam passe e receção do passe ao longo do campo, utilizando uma linha.
	<p>Remate</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Com a bola parada, o aluno coloca-se ao lado da bola e chutam-na, com o pé de apoio junto da bola; 2. Com a bola parada, o aluno executa corrida de balança e chuta a bola, colocando o pé de apoio junto da bola.
	<p>Saber quando passar, conduzir ou rematar</p>	<p>1. Jogo 4x4 com 2 apoios laterais fora do campo, 1 em cada lado do campo (alunos nível E)</p>
Grupo B (↑): FS, FA, GP, LP, TC.	<p>Cabeceamento</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Jogo dos campos para treinar o cabeceamento

Apêndice XXXI – Tabela das Prioridades: Andebol

Grupos de alunos	Objetivo	Progressões de aprendizagem
Todos os alunos	<p>Reconhecer-se como defesa</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Situação de jogo de superioridade numérica ofensiva, realizando 3x1+GR e/ou 4x2+GR.
	<p>Desmarcação</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Monocorfebol; 2. Jogo dos passes.
	<p>Armação do braço</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. A pares, um aluno começa sentado (como se sentir mais confortável) e passa a bola com uma mão ao seu par que está de pé à sua frente, depois trocam de posições; 2. Rematar contra o chão, deixar a bola bater na parede e depois agarrá-la.

	Dissociação do tronco com os membros inferiores	1.1+1 numa corrida desalinhada, os alunos passam a bola entre si
	Remate em salto	1. Com a ajuda de uma plataforma mais alta, o aluno coloca o último apoio na plataforma e depois realiza o remate em salto, com o balanço que é fornecido.

Apêndice XXXII – Tabela das Prioridades: Ginástica de Solo

Grupos de alunos	Objetivo	Progressões de aprendizagem
Todos os alunos	Pino de braços	<ol style="list-style-type: none"> 1. Subir o espaldar/parede com os pés, ficar com a barriga e mãos junto da mesma; 2. De costas para o espaldar, executam a subida dos pés pelo espaldar e aproximam o tronco do espaldar
Grupo A (↓): CC, DC, FC, FP, FS, FA, GP, JC, JT, LL1, LP, LF, LL2, ML, MB, MM1, MM2, SS, TC, TF.	Garantir o nível I	<ol style="list-style-type: none"> 1. Cambalhota atrás em plano inclinado e sem ser em plano inclinado; 2. Realização da roda com as mãos em cima do plinto e passar as pernas de um lado para o outro; 3. Realizar Roda no colchão; 4. Cambalhota à frente no plano inclinado e sem plano inclinado.
Grupo B (↑): ER, LB, MLN, MG, NS.	Iniciar a sequência de nível E	1. Executam os elementos gímnicos do nível E: avião, pino de braços seguido de cambalhota à frente, cambalhota à frente com as pernas afastadas/cambalhota saltada, elementos de ligação, cambalhota atrás com as pernas juntas e esticadas, roda e posições de flexibilidade

Apêndice XXXIII – Tabela das Prioridades: Ginástica Acrobática

Grupos de alunos	Objetivo	Progressões de aprendizagem
Todos os alunos	Iniciar o esquema de nível I e E, com fluidez e continuação de movimentos	<ol style="list-style-type: none"> 1. Criação de uma coreografia com a execução de 3 figuras de trios e pares de nível I, juntando elementos de ligação; 2. criação de uma coreografia com a execução de 3 figuras de pares e trios do nível E, juntando elementos de ligação.

Apêndice XXXIV – Tabela das Prioridades: Dança

Grupos de alunos	Objetivo	Progressões de aprendizagem
Todos os alunos	Garantir o nível I de todas as danças.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Colocar os alunos em grupos, para se ajudarem na realização dos passos que não sabem tão bem; 2. Executar todos os passos das danças.

Apêndice XXXV – Tabela das Prioridades: Atletismo

Grupos de alunos	Objetivo	Progressões de aprendizagem
Grupo A (↓): CC, DC, FC, FA, JC, LL1, MB, NS.	Técnica de corrida: utilização correta dos braços e do tronco	<ol style="list-style-type: none"> 1. Skipping baixo; 2. Skipping alto; 3. Skipping com perna direita; 4. Skipping com perna esquerda; 5. Skipping alternado (perna direita em cima, depois perna esquerda, ...); 5. Tictacs; 6. Corrida de velocidade completa.
Todos os alunos	Velocidade de reação, partindo de posições diferentes	<ol style="list-style-type: none"> 1. Partida em pé e de costas para o sentido da corrida; 2. Partida sentado de costas para o sentido da corrida; 3. Partida deitado no chão; 4. Partida de pé

Apêndice XXXVI – Tabela das Prioridades: Aptidão Aeróbia

Grupos de alunos	Objetivo	Progressões de aprendizagem
Alunos: CC, DC, FC, FP, FA, GP, JC, JT, LL2, MB, MG, NS, SS, TF	Estar dentro da ZSAF.	1. Corridas contínuas à volta do campo; 2. Ir e Voltar Adaptável (IVA); 3. Percurso da Milha/Vaivém com um colega que está na ZSAF.

Apêndice XXXVII – Classificações 1º Semestre 10º CT2

Nome CT2	Avaliação 1º Semestre														Aptidão Física	Níveis	Autoavaliação	Nota Final						
	Andebol		Basquetebol		Futebol		Voleibol		Badminton		Ginástica Acrobática		Ginástica solo						Merengue		Rumba Quadrada		Orientação	
	I	E	I	E	I	E	I	E	I	E	I	E	I	E					I	E	I	E	I	E
CC	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	Abdominais	11+ 4I	\\	11
DC	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	11+ 4I	13	11
ER	I-	I-	I-	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	Resistência	5I	12	10.
FC	I-	I	I	I+	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	Resistência	2I+ 3I	13	12
FP	E	I+	E-	E	I	I+	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	Abdominais	2E 2I+	\\	17
FS	E	I+	E-	I+	I	I+	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	Abdominais	2E 1I+	18	16
FA	I+	I+	E	I	I	I+	I-	I	I+	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	Flexões de Braços	1E 3I+	14	15
GP	E	I+	E	I	I	I+	I-	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I		2E 1I+	\\	16
JC	I-	I-	I	I+	I	I+	I-	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I		2I+ 3I	16	12
JT	I-	I-	I-	I-	I	I+	I-	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	Flexões de Braços	2I+ 3I	\\	12
LL1	I-	I-	I-	I	I	I+	I-	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	Abdominais,	2I+ 3I	14	12
LP	I	I+	I	I+	I	I+	I-	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	Flexões de Braços	4I+ 1I	18	14
LB	I	I-	I-	I+	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	Resistência	5I	15	12
LF	I	I	I	I++	I	I+	I-	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	Abdominais	3I+ 2I	18	13
LL2	I-	I-	I-	I	I	I+	I-	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	Resistência, Flexões de Braços	2I+ 3I	12	12
ML	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I		1I+ 4I	14	11
MLN	I-	I-	I-	I-	I	I+	I-	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I		2I+ 3I	15	12
MM1	I-	I	I	E	I	I+	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I		1E 3I+	15	15
MM2	I-	I-	I-	I-	I	I+	I-	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	Resistência	1I+ 4I	13	11
MG	I	I	I	I	I	I	I+	E	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I		1E 1I+	17	14
MC																							NF	15
NS	I-	I-	I-	I-	I	I+	E	I	I	I+	NF										Flexões de Braços	1E 1I+	16	9
SS	NI	NI	I-	NI	I	NI	NI	I	NF	Não fez											Tudo		NF	4
TC	E	I+	I+	I+	I	I+	I-	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	Abdominais	1E 3I+	16	15
TF	I-	I+	I	E	I	I+	I-	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	Resistência	1E 2I+	15	14
EM																								

Apêndice XXXVIII – Plano de Recuperação de EF da aluna SS



Atividades de recuperação de aprendizagens / atividades de integração

(Art.º 20º da Lei n.º 51_2012, de 5 de setembro- Efeitos da ultrapassagem do limite de faltas injustificadas)

Nome do aluno: _____ Ano: 10 ^o Turma: CT2, N.º _____ Ano Letivo 2023 / 2024				
Objetivo do Plano Recuperar o atraso das aprendizagens.	Objeto do Plano Disciplina ou disciplinas em que ultrapassou o limite de faltas.	Condições de Aplicação do Plano Decorre da ultrapassagem do limite de faltas injustificadas. Realiza -se em período suplementar ao horário letivo. Apenas pode ocorrer uma única vez no decurso de cada ano letivo.		
Aplicação do Plano				
Disciplina/Professor	Período de aplicação*	Conteúdos/Aprendizagens a recuperar	Tarefas a realizar	Local
Disciplina: Educação Física Professor: João Silva e Maria Morais ___ / ___ / 202_	Data: DD/ MÉS/ ANO De 20 a 30 - <u>Fevereiro</u> 2024 Hora: Horário habitual das aulas de EF E de Núcleos de Voleibol Feminino e de Ginástica (3ª, 4ª e 6ª 13.45/ 15h)	ETAPA 1 Área de Conhecimentos - Suporte Básico de Vida (todos os materiais e apoio ao estudo já foram enviados por email para todos os alunos) E Critérios de Avaliação de EF Aptidão Física – Capacidades físicas consideradas essenciais – Resistência, Força e Flexibilidade Atividades Físicas – Níveis I/ E das Matérias de Voleibol, Basquetebol, Ginástica e Dança ETAPA 2 A definir após conclusão de Etapa 1 e apuramento dos resultados	ETAPA 1 (Re)Avaliação do Desempenho da aluna nas 3 Áreas de EF: Área de Conhecimentos - Teste escrito sobre Suporte Básico de Vida – dia 30 de Fevereiro (todos os materiais e apoio ao estudo já foram enviados por email para todos os alunos) Aptidão Física – Avaliação das capacidades físicas consideradas essenciais – dia 20 de Fevereiro Atividades Físicas – Matérias de Voleibol, Basquetebol, Ginástica e Dança – todas as aulas de EF neste período	Nos espaços de EF e DE



Atividades de recuperação de aprendizagens / atividades de integração

(Art.º 20º da Lei n.º 51_2012, de 5 de setembro- Efeitos da ultrapassagem do limite de faltas injustificadas)

Disciplina: _____ Professor: _____ ___ / ___ / 202_	Data: DD/ MÉS/ ANO (<u>Feira</u>) Hora: 00:00H/ 00:00H			<input type="checkbox"/> Em casa <input checked="" type="checkbox"/> Biblioteca <input type="checkbox"/> Outro
Disciplina: _____ Professor: _____ ___ / ___ / 202_	Data: DD/ MÉS/ ANO (<u>Feira</u>) Hora: 00:00H/ 00:00H			<input type="checkbox"/> Em casa <input type="checkbox"/> Biblioteca <input type="checkbox"/> Outro
Disciplina: _____ Professor: _____ ___ / ___ / 202_	Data: DD/ MÉS/ ANO (<u>Feira</u>) Hora: 00:00H/ 00:00H			<input type="checkbox"/> Em casa <input type="checkbox"/> Biblioteca <input type="checkbox"/> Outro
Disciplina: _____ Professor: _____ ___ / ___ / 202_	Data: DD/ MÉS/ ANO (<u>Feira</u>) Hora: 00:00H/ 00:00H			<input type="checkbox"/> Em casa <input checked="" type="checkbox"/> Biblioteca <input type="checkbox"/> Outro
Disciplina: _____ Professor: _____ ___ / ___ / 202_	Data: DD/ MÉS/ ANO (<u>Feira</u>) Hora: 00:00H/ 00:00H			<input type="checkbox"/> Em casa <input checked="" type="checkbox"/> Biblioteca <input type="checkbox"/> Outro

Apêndice XXXIX – Diretor de Turma

O Diretor de Turma (DT) é a pessoa de referência de uma turma, para os alunos, para os pais e para os outros professores que lecionam nessa turma e tem um papel essencial para que tudo corra (aconteça) como está planeado.

O DT apresenta funções em relação à autonomia, administração e gestão das escolas, de acordo com o Decreto-Lei n.º 115-A/98. As funções que o DT tem são coordenar o plano de trabalho da sua turma, que é definido para “integrar estratégias de diferenciação pedagógica e de adequação curricular para o contexto da sala de atividades ou da turma” que vai ajudar a melhorar a aprendizagem e o vínculo entre a escola e a família (art.º 36.º, § 1).

O DT tem e deve acompanhar todos os alunos da sua turma individualmente, mas tem de trabalhar com eles como um grupo/turma, como um todo, porque eles não vão estar a aprender separadamente, mas sim em conjunto. Para além disto, o DT tem de cooperar com os EE individualmente de forma a poder acompanhar melhor cada um dos alunos. O DT tem de contactar e trabalhar com cada professor individualmente, criando estratégias para este estar com a turma, mas também deve fazer o mesmo com todos os professores como um coletivo, visto que todos esses professores ensinam a mesma turma. Para além da colaboração individual com cada um dos professores, o DT tem a tarefa de estabelecer a comunicação entre os professores, alunos e pais/EE.

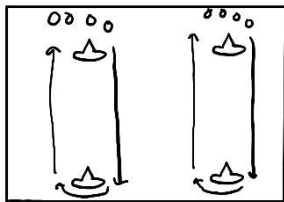
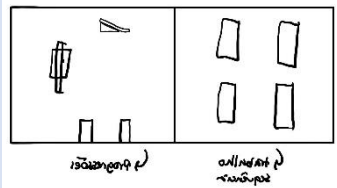
Apêndice XL – Grupos de Ginástica 2ºS

1. MG, NS, DC, FP, ML, EM;
2. LP, EC, MLN, FA, TC, MM2;
3. LL1, FC, FS, CC, JC, LF;
4. SS, MM1, GP, TF, JT, LL2.

Apêndice XLI – Horário do Professor a Tempo Inteiro

	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
8h00 - 8h50	Prof. João Costa				Prof. Ana Leite -
8h50 - 9h40	8º3				10º LH1
9h55 - 10h45	Prof. Eduarda -			Reunião com	
10h45 - 11h35	11ºCT1	10ºCT2			Orientador
11h50 - 12h40			Prof. Eduarda -	Prof. João Costa -	10ºCT2
12h40 - 13h30		Prof. Ana Leite -	11ºCT1	8º 3	
13h40 - 15h00		10ºLH1			
		DE Ginástica			DE Ginástica

Apêndice XLII – Draft da 1ª Proposta de Plano de Aula: Seminário

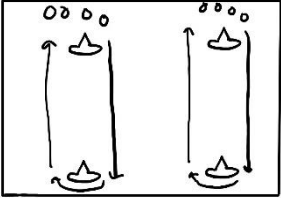
Plano de aula				
Turma				Datas
Objetivo da aula				Nº alunos
Matérias a serem desenvolvidas				Duração
Material necessário				Espaço
Tpar	Ttot	Situação de aprendizagem	Crítérios de êxito	Croqui
Parte inicial				
5'	5'	Introdução da aula	Apontar as presenças dos alunos; Apresentar os objetivos e matérias a serem abordadas na aula.	
5'	10'	Aquecimento – os alunos estão organizados em grupos e em filas. O aluno que está à frente de cada fila faz um determinado elemento gímnico ou movimento relacionado com o que vai ser trabalhado durante a aula (exemplo: rodar os braços para a frente, rodar os pulsos, rolamentos, ...) até ao cone e depois dar a volta. Depois o 2º elemento da fila/grupo faz outro movimento/elemento e assim sucessivamente até voltar ao início.		
Parte fundamental				
3'	13'	De acordo com os diferentes elementos gímnicos do programa, o professor ou os alunos definem uma sequência de elementos, para trabalharem. Organização dos grupos de trabalho – grupos heterogéneos.		
20'	33'	Treino da sequência com progressões: em grupos de trabalho, os alunos treinam a sequência definida, consoante as suas necessidades. Para além do trabalho da		

		sequência, há um espaço com progressões.		
Parte final				
7'	40'	Competição entre e inter grupos: nos grupos que estavam anteriormente, cada elemento do grupo demonstra a sequência que esteve a treinar e, depois cada um tem uma classificação de 1 a 5 dos outros elementos do grupo.	Realiza todas as habilidades gímnicas em sequência de acordo com o padrão global de execução e combinando-as com fluidez.	
5'	45'	O aluno que ganhar a competição de cada grupo, vai competir com os outros elementos que também ganharam nos seus grupos.	Realiza todas as habilidades gímnicas em sequência de acordo com o padrão global de execução e combinando-as com fluidez.	

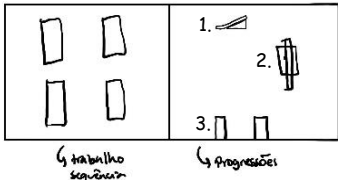
Apêndice XLIII – 1ª Proposta de Plano de Aula: Seminário

ANO:	TURMA:	DATA:	HORA:	DURAÇÃO: 50'	TEMPO ÚTIL: 45'
ESPAÇO: 2/3		AULA N.º:	N.º ALUNOS: 25	SEMESTRE: 2.º	
UNIDADE DIDÁTICA: GINÁSTICA DE SOLO		FUNÇÃO DIDÁTICA: EXERCITAÇÃO E CONSOLIDAÇÃO		Professor:	
OBJETIVOS DA AULA:					
Ginástica de Solo. Utilização de jogos para desenvolver as competências dos alunos.					
RECURSOS MATERIAIS: Colchões de ginástica, cones/marcadores, banco ou cabeça de um boque, plano inclinado.					

TEMPO		TAREFA/SITUAÇÃO DE APRENDIZAGEM	ESTRATÉGIAS DE ORGANIZAÇÃO	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	CRITÉRIOS DE ÊXITO (CE)
Tot	Par				
Parte Inicial					
5'	5'	Chamada e breve diálogo sobre os objetivos e conteúdos da aula.	Consoante os alunos vão chegando, formam um semicírculo para ouvir o professor.	Informar os alunos sobre os objetivos e conteúdos da aula.	O aluno ouve o professor e compreende os objetivos e conteúdos da aula.
10'	5'	Aquecimento Geral (AG)		Preparar o organismo para o esforço.	CE: O aluno realiza os exercícios de forma empenhada e de acordo com as orientações fornecidas.

			<p>AG: Os alunos dispostos em 5 filas de 5 alunos à frente dos cones. O primeiro aluno começa por realizar um determinado elemento gímnico e os outros têm de fazer o mesmo. Cada um dos alunos vai pensar numa forma de aquecer.</p> 		
--	--	--	--	--	--


Parte Fundamental

12'	2'	Instrução da tarefa e divisão dos grupos.	<p>O professor define a sequência que os alunos vão trabalhar durante a aula, de acordo o nível de cada um (nível I ou E). <u>Sequência I:</u> avião, pino de braços c/ ajuda ou roda, cambalhota à frente engrupada, meia-volta, cambalhota atrás, folha. <u>Sequência E:</u> pino cambalhota, cambalhota à frente com pernas afastadas, meia-volta, cambalhota atrás com pernas juntas e esticadas, roda, ponte.</p>	Explicar a tarefa e a organização aos alunos.	O aluno ouve o professor e compreende a instrução dada.
32'	20'	<p>Tarefa 1: Treino da sequência</p> <p>Instrução da tarefa</p> <p>Realização da tarefa - treino da sequência de acordo com o nível que os alunos estão a trabalhar.</p>	<p>Tarefa 1: Treino da sequência</p> <p>Os alunos em semicírculo ouvem atentamente a explicação do professor.</p> <p>Nos grupos de trabalho já definidos, os alunos treinam a sequência estipulada.</p> <p>Para além dos colchões para os alunos treinarem a sequência, há um espaço com progressões, onde os alunos podem ir treinar e trabalhar os elementos gímnicos onde têm dificuldade.</p>  <p>1. Plano inclinado: para os alunos realizarem as cambalhotas, quer à frente quer atrás.</p> <p>2. Banco sueco com um colchão por cima/cabeça de plinto: trabalhar a roda, passar as pernas de um lado ao outro, com as mãos em cima.</p> <p>3. colchões junto ao espaldar/parede: de forma a subir o espaldar ou fazer o pino contra a parede.</p>	<p>Explicar a tarefa aos alunos.</p> <p>Trabalho específico da sequência de cada um dos alunos.</p> <p>Avião: tronco paralelo ao chão; membros superiores, no prolongamento do corpo; membro inferior paralela ao solo e no prolongamento do tronco; membro inferior de apoio em extensão e o olhar dirigido para a frente.</p> <p>Cambalhota à frente: colocação do queixo ao peito e depois enrolar; impulsão das pernas; agarrar as pernas no terço abaixo dos joelhos.</p> <p>Cambalhota atrás: mãos sobre os ombros com a palma das mãos viradas para cima; queixo ao peito; a extensão dos braços assim que tocam no chão; finalizar o movimento de cócoras ou de pé.</p> <p>Pino: alinhamento de todos os segmentos corporais; membros superiores em extensão e à largura dos ombros; cabeça a olhar para as</p>	<p>O aluno ouve o professor e compreende a instrução dada.</p> <p>CE: O aluno utiliza os seus conhecimentos técnicos e táticos, anulando situações de finalização (defesa) e criando situações de finalização (ataque) para pontuar.</p> <p>O aluno ouve o professor e compreende a instrução dada.</p> <p>CE: O aluno participa no jogo de uma forma ativa, aplicando os seus conhecimentos técnicos e táticos, adequando as suas ações às situações de jogo, para marcar golo, cumprindo as regras.</p>

				<p>mãos; membros inferiores juntos e em extensão.</p> <p>Roda: início ao movimento com um pé à frente do outro; balanço do membro inferior de trás que está em extensão; apoio alternado da perna da frente; membros superiores e tronco alinhados na vertical; apoio dos pés alternado.</p> <p>Pino cambalhota: alinhamento do corpo; membros superiores em extensão e à largura dos ombros; cabeça a olhar para as mãos; membros inferiores juntos e em extensão; dobrar ligeiramente os membros superiores no início; queixo ao peito e a olhar para o umbigo; enrolamento na posição de engrupado.</p> <p>Cambalhota à frente de pernas afastadas: as pernas afastam, sempre em extensão; mãos colocadas entre as pernas, de forma a ajudar a levantar.</p> <p>Cambalhota atrás de pernas juntas e esticadas: queixo ao peito e a olhar para o umbigo; manutenção do corpo engrupado durante a cambalhota; realizar a extensão dos braços assim que estas tocam no chão; na parte final do movimento, pernas continuam juntas e esticadas.</p>	
--	--	--	--	--	--

35'	3'	Instrução da tarefa final da aula.	Os alunos colocam-se numa posição favorável para ouvir atentamente a explicação do professor e a respetiva demonstração.	Explicar e demonstrar as tarefas de cada estação aos alunos.	O aluno ouve o professor e compreende a instrução dada em cada uma das estações.
40'	5'	Tarefa 2: Competição intergrupos	Tarefa 2: nos grupos, cada aluno demonstra e realiza a sequência e os elementos que esteve a trabalhar durante a aula. Depois de a realizarem, os outros elementos do grupo fazem uma pequena avaliação (de 1 a 5), de acordo com a fluidez e com o padrão global de execução dos elementos.	Consolidar os elementos de Ginástica de solo. Fomentar a motivação dos alunos durante as aulas.	
45'	5'	Tarefa 3: competição entregrupos	Tarefa 3: o aluno que ganhou em cada grupo, vai competir com os outros alunos que ganharam nos outros grupos. Cada aluno vai realizar a sequência que esteve a treinar durante a aula. Depois de a realizarem, os outros elementos do grupo fazem uma pequena avaliação (de 1 a 5), de acordo com a fluidez e com o padrão global de execução dos elementos.		


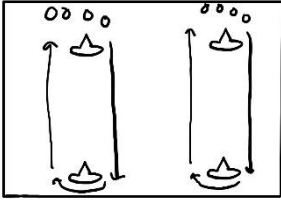
Parte Final

50'	5'	Retorno à Calma: - Revisão e reflexão sobre os objetivos e conteúdos abordados na aula; - Esclarecimento de dúvidas; - Trabalho a realizar na próxima aula; Arrumação do material.	Os alunos em semicírculo ouvem atentamente o professor e respondem às questões quando solicitados.  Os alunos arrumam o material.	Realizar um balanço das tarefas e aferir a aquisição de conhecimentos; Facultar aos alunos informações necessárias para a próxima aula. Arrumar e preservar o material.	O aluno ouve o professor e compreende o balanço da aula. O aluno compreende os conteúdos a abordar na próxima aula. O aluno colabora na arrumação e preservação do material.
-----	----	---	--	---	--

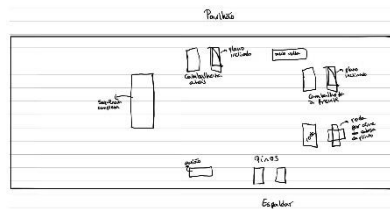
09h33

Apêndice XLIV – 2ª proposta de Plano de Aula: Seminário


ANO:	TURMA:	DATA:	HORA:	DURAÇÃO: 50'	TEMPO ÚTIL: 45'
ESPAÇO: 2/3		AULA N.º:	N.º ALUNOS: 25		SEMESTRE: 2.º
UNIDADE DIDÁTICA:		FUNÇÃO DIDÁTICA: EXERCITAÇÃO E CONSOLIDAÇÃO		Professor:	
OBJETIVOS DA AULA: Ginástica de Solo. Utilização de jogos e desafios para desenvolver as competências dos alunos.					
RECURSOS MATERIAIS: Colchões de ginástica, cones/marcadores, banco ou cabeça de um boque, plano inclinado.					

TEMPO		TAREFA/SITUAÇÃO DE APRENDIZAGEM	ESTRATÉGIAS DE ORGANIZAÇÃO	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	CRITÉRIOS DE ÊXITO (CE)
	P				
Parte Inicial					
5'	5'	Chamada e breve diálogo sobre os objetivos e conteúdos da aula.	Consoante os alunos vão chegando, formam um semicírculo para ouvir o professor.	Informar os alunos sobre os objetivos e conteúdos da aula.	O aluno ouve o professor e compreende os objetivos e conteúdos da aula.
10'	5'	Aquecimento Geral (AG)	<p>AG: Os alunos dispostos em 5 filas de 5 alunos à frente dos cones. O primeiro aluno começa por realizar um determinado elemento gímnico e os outros têm de fazer o mesmo. Cada um dos alunos vai pensar numa forma de aquecer.</p> 	Preparar o organismo para o esforço.	CE: O aluno realiza os exercícios de forma empenhada e de acordo com as orientações fornecidas.
Parte Fundamental					

12'	2'	Instrução da tarefa e divisão dos grupos.	O professor define a sequência que os alunos vão trabalhar durante a aula, de acordo o nível de cada um (nível I ou E).	Explicar a tarefa e a organização aos alunos.	O aluno ouve o professor e compreende a instrução dada.
32'	20'	<p>Tarefa 1: Treino da sequência</p> <p>Instrução da tarefa</p> <p>Realização da tarefa - em percurso, os alunos treinam a sequência de acordo com o nível que os estão, separadamente e com a sequência completa.</p>	<p>Tarefa 1: Treino da sequência em percurso</p> <p>Os alunos em semicírculo ouvem atentamente a explicação do professor.</p> <p>Os alunos treinam os elementos do nível I de Ginástica de solo, consoante uma sequência elaborada pelos alunos com os seguintes elementos: avião, pino de braços c/ ajuda ou roda, cambalhota à frente engrupada, meia-volta, cambalhota atrás, folha.</p> <p>Inicialmente, os alunos são divididos pelos diferentes exercícios do percurso. Realizam cada um dos exercícios 2/3 vezes.</p> <p>Os alunos treinam a sua sequência nos colchões. Estes podem utilizar as progressões que estão montadas no ginásio.</p> <p>Os exercícios têm diferentes pontuações que são afixadas na parede, consoante a dificuldade de cada. As pontuações são as seguintes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cambalhota à frente com plano inclinado: 1pto • Cambalhota à frente sem plano inclinado: 2pto • Cambalhota atrás com plano inclinado: 1pto • Cambalhota atrás com plano inclinado: 2pto • Pino a subir o espaldar: 1pto • Pino contra a parede: 1,5pto • Pino com ajuda: 2pto • Roda a passar com as pernas de um lado para o outro do colchão: 1pto • Roda com as mãos em cima da cabeça do plinto: 1,5pto • Roda no chão: 2pto • Fecho: 2pto • Avião: 2pto 	<p>Explicar a tarefa aos alunos.</p> <p>Trabalho específico da sequência definida no percurso.</p> <p>Avião: tronco paralelo ao chão; membros superiores, no prolongamento do corpo; membro inferior paralela ao solo e no prolongamento do tronco; membro inferior de apoio em extensão e o olhar dirigido para a frente.</p> <p>Cambalhota à frente: colocação do queixo ao peito e depois enrolar; impulsão das pernas; agarrar as pernas no terço abaixo dos joelhos.</p> <p>Cambalhota atrás: mãos sobre os ombros com a palma das mãos viradas para cima; queixo ao peito; a extensão dos braços assim que tocam no chão; finalizar o movimento de cócoras ou de pé.</p> <p>Pino: alinhamento de todos os segmentos corporais; membros superiores em extensão e à largura dos ombros; cabeça a olhar para as mãos; membros inferiores juntos e em extensão.</p> <p>Roda: início ao movimento com um pé à frente do outro; balanço do membro inferior de trás que está em extensão; apoio alternado da perna da frente; membros superiores e tronco alinhados na vertical; apoio dos pés alternado.</p> <p>Pino cambalhota: alinhamento do corpo; membros superiores em extensão e à largura dos ombros; cabeça a olhar para as mãos; membros inferiores juntos e em extensão; dobrar ligeiramente os membros superiores no início;</p>	<p>O aluno ouve o professor e compreende a instrução dada.</p>



				<p>queixo ao peito e a olhar para o umbigo; enrolamento na posição de engrupado.</p> <p>Cambalhota à frente de pernas afastadas: as pernas afastam, sempre em extensão; mãos colocadas entre as pernas, de forma a ajudar a levantar.</p> <p>Cambalhota atrás de pernas juntas e esticadas: queixo ao peito e a olhar para o umbigo; manutenção do corpo engrupado durante a cambalhota; realizar a extensão dos braços assim que estas tocam no chão; na parte final do movimento, pernas continuam juntas e esticadas.</p>	
35'	3'	Instrução da tarefa final da aula.	Os alunos colocam-se numa posição favorável para ouvir atentamente a explicação do professor e a respetiva demonstração.	Explicar como a competição e como se vai proceder. Dividir os alunos pelos grupos heterogéneos.	O aluno ouve o professor e compreende a instrução dada em cada uma das estações.
40'	5'	Tarefa 2: Competição intergrupos	<p>Tarefa 2: nos grupos, cada aluno demonstra e realiza a sequência que esteve a trabalhar durante a aula.</p> <p>Depois de a realizarem, os outros elementos do grupo fazem uma pequena avaliação (segundo os pontos de cada elemento gímico), de acordo com a fluidez e com o padrão global de execução dos elementos.</p> <p>Na competição, os alunos podem utilizar as progressões utilizadas durante a parte fundamental, para fazer os elementos da sequência.</p>	Consolidar os elementos de Ginástica de solo. Fomentar a motivação dos alunos durante as aulas.	
45'	5'	Tarefa 3: competição entregrupos	<p>Tarefa 3: o aluno que ganhou em cada grupo, vai competir com os outros grupos.</p> <p>Depois de a realizarem, cada um dos grupos fazem uma pequena avaliação (segundo os pontos definidos para cada elemento gímico), de acordo com a fluidez e com o padrão global de execução dos elementos.</p> <p>Na competição, os alunos podem utilizar as progressões utilizadas durante a parte fundamental, para fazer os elementos da sequência.</p>		

Parte Final				
09h30	3'	<p>Retorno à Calma:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Revisão e reflexão sobre os objetivos e conteúdos abordados na aula; - Esclarecimento de dúvidas; - Trabalho a realizar na próxima aula; <p>Arrumação do material.</p>	<p>Os alunos em semicírculo ouvem atentamente o professor e respondem às questões quando solicitados.</p>  <p>Os alunos arrumam o material.</p>	<p>Realizar um balanço das tarefas e aferir a aquisição de conhecimentos; Facultar aos alunos informações necessárias para a próxima aula.</p> <p>Arrumar e preservar o material.</p>
09h33				<p>O aluno ouve o professor e compreende o balanço da aula.</p> <p>O aluno compreende os conteúdos a abordar na próxima aula.</p> <p>O aluno colabora na arrumação e preservação do material.</p>

Apêndice XLV – Cronograma do Projeto Seminário

	Janeiro				Fevereiro				Março				Abril				Maio			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Formulação do tema																				
Reunião com o Prof. Mário Guimarães																				
Definir 3/4 problemas relacionados com o tema																				
Fazer guião da entrevista e questionário																				
Escolher os professores com quem vou falar																				
Fazer diagnóstico c/ professores (através das entrevistas e questionário)																				
Perceber como é que os professores ensinam Ginástica																				
Procurar bibliografia que justifique os problemas observados																				
Apresentar proposta de ensino em Rúbricas																				

Apêndice XLVI – Classificações da Avaliação Inicial

Alunos	Área da Atividade Física										Área da Aptidão Física							Desempenho durante as aulas				
	JDC					Ginástica		Atletismo		Dança		Milha	Flexões	Abdominais	Sent. e Alc.		Flex. Omb.		Imp. Hor.	Equipamento EF	Pontualidade	Empenho nas atividades
	A	B	F	V	Badmín	Acro	Solo	Vel.	Bar.	Mer.	RQ				D	E	D	E				
CC											9'	16	13									
DC	PA										16	20	20	21								
ER											7	20										
FC											7	20	27	22								
FP	PA										16	20	22	23								
FS		PA									7'20"	16	5	31	27							
FA		PA										15		8	6							
GP		PA									16	20	22	26								
JC											9'48"	11	20	16	18							
JT												6	20	25	23							
LL1																						
LP											9'15"		20	16	16							
LB						PA						9	20	21	20							
LF			PA								8'	10	13	5	3							
LL2												7	15	22	23							
ML											9'30"	7	19	27	27							
MLN												10	20	23	26							
MB						PA	PA				10'10"			29	32							
MM1			PA									7	20	21	20							
MM2													20	11	9							
MG							PA				10'25"		20	28	30							
MC																						
NS						PA	PA						2	20								
SS						PA	PA						16	27	25							
TC		PA									7'40"	16		15	13							
TF		PA										16	20									

Legenda:	
	Cumpre
	Potencial para cima
	Falta alguma coisa
	Não cumpre, potencial para baixo
	Pontual
	Não é pontual
	Empenho em todas as tarefas
	Empenho em algumas tarefas
	Não se empenha
	PA Professor adjunto

Apêndice XLVII – Resultados dos Testes da Aptidão Física

Nome CT2	Avaliação 2º Semestre										O que falta	Aptidão Física
	Milha (min)	Vai-vém (nº percursos)	Flexões (nº repetições)	Abdominais (nº repetições)	Senta e alcança (cm)	Flexibilidade ombros (S/N)	Impulsão Horizontal (m)	Resumo Dados 2ºS				
CC	7'20"		14	0		N					Flexões; Abdominais	I
DC		43	20	30		N						I
ER			7	26							Resistência	I-
FC											Sem dados	I-
FP		43	19	30								I
FS	7'15"		25	20		Esq não					Abdominais	I
FA		44	14	25		Esq não					Flexões de braços	I
GP			20	28							Sem dados na Resistência	I
JC		29	10	27		N						I
JT		43	5	18							Flexões, Abdominais	I
LL1		29	10	7							Abdominais	I
LP	NF	NF	NF								Sem dados	I
LB	NPF		10								Sem dados Abdominais e Resistência	(I)
LF	7'20"		10	13							Abdominais	I
LL2	10'05"		9	17							Abdominais	I-
ML		28	7	18							Resistência	I
MLN		40	7	24								I
MM1											Sem dados	I
MM2			8	20							Resistência	I-
MG	9'13"		8	18		Esq não						I
MC			NPF	NPF							Sem dados	I
NS		24		22							Resistência, sem dados Flexões	I
SS											Sem dados	NF
TC	7'15"		17	18							Abdominais	I
TF		46	10	13							Abdominais, Flexões	I
EM											Sem dados	

Apêndice XLVIII – Resultados Projeto Específico Direção de Turma

As professoras mencionaram que o comportamento é um conjunto de estímulos ou ações face a uma determinada situação ou contexto, no nosso caso seria o ambiente escolar e nas aulas. Relativamente ao que os alunos entendem por comportamento, estes disseram que são as ações de um indivíduo a um determinado estímulo e são as maneiras e as atitudes de estar em sala de aula e para um melhor ambiente entre todos.

Comportamento disciplinado, segundo as professoras, é o cumprimento das regras, com a capacidade para refletir sobre as mesmas, manifestando as ações a partir de um estímulo inicial. Os comportamentos disciplinados, para os alunos, é um comportamento regularmente positivo e educado, cumprindo as regras definidas, neste caso, pelo professor, promovendo um bom ambiente e funcionamento da aula.

De acordo com as professoras, o comportamento indisciplinado são ações em que os alunos perturbam o funcionamento ou bom funcionamento da aula, apresentando posturas que não vão de acordo com o definido. Para os alunos, um comportamento indisciplinado é promover um ambiente negativo entre os colegas e os professores, com uma conotação negativa, relacionada com os maus comportamentos, como a falta de respeito e a má educação.

Em relação ao comportamento do 10ºCT2, as professoras referiram que a turma tem um comportamento irregular, desafiador e turbulenta, devido ao facto de haver algum desinteresse pela área de estudos que frequentam, mas que apesar disso houve uma tentativa por parte de alguns alunos, como a professora ES disse, de “moderarem a postura de alguns dos seus colegas”.

As professoras apresentaram respostas diferentes em relação à melhoria do comportamento da turma ao longo do ano. Por um lado, a DT mencionou que alguns alunos estão “mais permeáveis à necessidade de melhorar o seu sucesso”, mas que outros vão optar por caminhos diferentes e que não apresentam melhorias no comportamento, influenciado pelo desinteresse pela escola. Por outro lado, a professora ES observou que o maior desafio foi o de estimular e motivar as competências dos alunos, mas que o comportamento de alguns influencia negativamente as dinâmicas da sala de aula.

Relativamente à melhoria do comportamento da turma ao longo do ano, 2 alunos consideraram que a turma tem vindo a melhorar, pois consideraram que a turma está menos agitada e a respeitar as regras definidas. Os outros 3 alunos consideraram que o comportamento não tem vindo a ser melhor, pois continuam a fazer barulho nas aulas.

Em relação a se o comportamento da turma tem vindo a piorar, foi mencionado pelas professoras que, ao longo do ano, a turma teve momentos em que trabalhou, tendo uma postura de compromisso, mas que também houve momentos em que teve de haver conversas entre alunos e professores. Os alunos consideraram que não, afirmando que o comportamento tem vindo a ser igual ao longo do ano, não havendo melhorias nem repercussão no comportamento.

Apêndice XLIX – Modelos de Betts (1986, 1991) e Treffinger (1986, 1995)

O Modelo do Educando Autónomo desenvolvido por Betts (1986, 1991) tem o objetivo de ajudar as crianças e jovens, durante a escolaridade obrigatória, a serem autónomos e criativos no que toca à sua aprendizagem e aos professores a terem um papel que facilite a aprendizagem dos alunos, a fazer caminhos para que se tornem mais autónomos.

No Modelo de Betts (2004), existem 3 níveis para o aluno ser autónomo. O 1º nível centra-se nas orientações prescritas, onde se inclui as aprendizagens básicas e o desenvolvimento de competências transversais. O 2º nível corresponde a opções diferenciadas, mas sempre com o professor a o controlo sobre as decisões dos alunos. No 3º nível, o aluno tem mais liberdade sobre o seu processo de aprendizagem, existindo a alteração do currículo por parte do próprio aluno, em que trabalha e escolhe aquilo que lhe dá mais gosto em desenvolver.

O Modelo de Treffinger (1986, 1995) foi desenvolvido com o objetivo de promover o apoio ao desenvolvimento da criatividade e autonomia dos indivíduos sobredotados.

Apêndice L – PASEO

O PASEO é o “referencial para as decisões a adotar por decisores e atores educativos ao nível dos estabelecimentos de educação e ensino e dos organismos responsáveis pelas políticas educativas, constituindo-se como a matriz comum para todas as escolas e ofertas educativas no âmbito da escolaridade obrigatória, designadamente ao nível curricular, no planeamento, na realização e na avaliação interna e externa do ensino e da aprendizagem” (Despacho n.º 6478/2017, 26 de julho).

O Pensamento Crítico e o Pensamento Criativo são princípios que orientam o PASEO e que ajudam a perceber como é que se pode trabalhar a criatividade com as crianças e jovens.

O Pensamento Criativo e o Pensamento Crítico vão fazer com que os alunos consigam:

- Ter um pensamento mais abrangente e profundo, observar e analisar informação fornecida, argumentando com critério, tendo um ponto de vista fundamentado;
- Reunir conhecimento diversificado, utilizando diferentes formas e ferramentas para pensarem com critério;
- Prever e avaliar o impacto das decisões tomadas;
- Formar novas ideias e soluções, através da interação com os outros e/ou através da reflexão individual, utilizando-as nas diferentes áreas de conhecimento.

Apêndice LI – Resposta da Entrevista Semiestruturada professor MG

A primeira entrevista semiestruturada realizada foi ao professor Mário Guimarães (MG). Comecei por perguntar ao professor qual era, para ele, a definição de criatividade. O professor definiu o conceito em termos de EF e depois especificou para a Ginástica.

Na EF, a criatividade é com aquilo que os alunos aprenderam e utilizam de uma forma motivadora e que sentem que o que lhes foi ensinado tem um significado para a sua aprendizagem. O professor deu o exemplo dos JDC, onde é fácil de perceber. Através das pequenas decisões e aprendizagens, os alunos são mais autónomos nas aprendizagens adquiridas, ou seja, são capazes de decidir o que devem fazer, são mais criativos nas suas decisões.

Na Ginástica, não é mais do que aquilo que os alunos aprendem e obtenham num conjunto de aprendizagens para que possam aplicar com algum nível de autonomia. Isto vai implicar que a Ginástica tenha uma aprendizagem sequencial, começando com o mais fácil e ir acrescentando e aumentando a dificuldade consoante o que vão aprendendo.

Segundo o professor MG, a criatividade pode ser definida como uma forma de autonomia, em que modificamos e ajustamos a aprendizagem consoante as competências dos alunos. Ou seja, estimular a criatividade é incluir e organizar as realizações do que os alunos sabem fazer, não ser propostas fechadas para o aluno, é a forma de criar condições para que os estes consigam criar o seu jogo.

A Ginástica não tem só a criatividade, mas também a competição, sem criatividade não existe competição. A criatividade é a base do desporto, é a forma dos alunos criarem

e perceberem como devem realizar os diferentes momentos consoante as suas competências.

Uma estratégia para desenvolver a criatividade é através de esquemas e sequências. Deve-se utilizar sequências, de acordo com o tipo de ginástica, por exemplo, na ginástica de solo, para desenvolver a criatividade, devemos utilizar sequências, de acordo com as competências dos alunos, para serem autónomos.

Ao juntar tudo o que os alunos aprenderam e o sabem vai ajudar a que todos contribuam para um trabalho em comum, sendo uma ótima forma para os alunos conseguirem adaptar o que cada um sabe fazer, para que todos os alunos consigam mostrar o que sabem fazer. Aqui é que está o verdadeiro trabalho de criatividade.

Outra estratégia para trabalhar a criatividade é através da competição. Neste caso, a competição não deve ser utilizada como classificação dos alunos, mas sim como forma de premiar, pois só assim os alunos conseguem desenvolver as suas competências. Aqui, as competições devem ser ligadas à organização de roteiros e mapas de desempenho, em que os alunos decidem o percurso que vão fazer para atingirem o objetivo estipulado.

A criatividade tem de ser trabalhada de acordo com o que queremos que os alunos realizem. Só depois de termos os objetivos definidos com os alunos é que podemos começar a trabalhar a criatividade com eles, primeiro perceber as suas dificuldades e particularidades e, com isso, colocar progressões se necessário, sempre com os objetivos presentes.

Podemos incluir os alunos na criação de esquemas, mas para isso, o professor deve introduzir e realizar um trabalho com os alunos antes de começarem a incluí-los na criação dos esquemas. É necessário estimular os alunos a trabalharem diversas formas de sequências, para estarem preparados para serem eles próprios a construir os esquemas.

É importante que seja o professor a começar a criar a coreografia e depois, a pouco e pouco, integrar os alunos na criação do mesmo. O professor pode fornecer o início do esquema/sequências e pedir aos alunos formas de juntar determinados elementos. Mais tarde, o professor pode pedir juntarem e organizarem aquilo que estiveram a trabalhar.

Apêndice LII – Resposta da Entrevista Semiestruturada professor PS

A segunda entrevista realizada foi ao Professor PS, também professor da cadeira Didática da Ginástica no MEEFEBS, no 1º ano, e trabalhou bastantes anos na FGP.

Comecei por perguntar, para o professor, qual era a definição de criatividade. Este acredita que a imaginação e a criatividade são conceitos bastante semelhantes e que podem ser utilizados como sinónimos.

Segundo o professor, a imaginação é ser fértil na produção de representações abstratas, imaginação para dentro. E a criatividade é um processo que é exterior, vem a partir de um pensamento, de uma ideia, em que produzimos algo e que é realizado, onde se pode trazer imaginação e criação. A criatividade é sempre o produto de alguma coisa e leva a um determinado produto e só existe efetivamente criatividade em coisas que são realizadas.

Em relação à vantagem de trabalhar a criatividade para o desenvolvimento dos alunos, é algo benéfico, pois é um motor de inovação e uma ótima forma de aproveitarmos o bom de cada um. Por isso, a criatividade pode ajudar e potenciar a inovação. Uma criança é criativa quando traz coisas da sua imaginação para o seu dia a dia.

Quando os alunos se estão a adaptar, eles estão a inovar, pois as situações são sempre diferentes. O professor mencionou que isto é bom e importante para os alunos, porque a criatividade é sempre um exercício em que se está a aproveitar o máximo que cada um tem e apresenta. Isto é o fundamento da educação, onde cada um consegue encontrar o caminho em que se sente competente.

Para os alunos, é bastante importante o trabalho da criatividade, pois dá-lhes a oportunidade para perceberem que podem inovar adaptando, não apenas a reproduzir, dando a possibilidade de os alunos fazerem aquilo que sabem e se sentem mais confiantes de fazer.

No caso da Ginástica, mas também nas outras matérias, há a ideia de que os alunos reproduzem aquilo que lhes pedimos o que deve ser realizado. Em vez disso, os professores devem dar espaço para eles fazerem aquilo que queremos que eles façam, de acordo com o seu potencial, isto é, partir do aluno em vez do professor.

O professor mencionou que a criatividade faz com que o aluno sinta que faz parte da solução dos problemas que podem surgir. Isto acontece bastante nas produções gímnicas e é difícil para os professores, pois o que eles têm de reproduzir é uma reprodução expressiva.

Existem 2 formas de trabalhar a criatividade. Por um lado, através de um trabalho fechado, onde o professor tem uma determinada ideia do que quer realizar, transmitir a ideia aos alunos e estes reproduzem aquilo que foi pensado, trazendo uma competência técnica. Por outro lado, através de um determinado objetivo, isto é, o professor dar uma ideia do que quer fazer e, depois, os alunos escolhem aquilo que querem fazer. Por exemplo, o professor dá um determinado espaço, tempo, figuras/elementos que os alunos conseguem fazer e depois os alunos constroem consoante o que foi pedido.

No que diz respeito às estratégias que podem ser utilizadas para desenvolver a criatividade, é importante trabalhar com um tema capaz de trazer mensagens que precisem de ser transmitidas. Ao trabalhar esses temas com os alunos, depois de apresentados pelo professor, os alunos podem perceber como é que observam o tema, descobrindo formas para construir o esquema.

O professor pode utilizar, como estratégia, um determinado verbo de ação, onde os alunos interpretam essas ações em movimentos. Estes verbos de ação podem estar relacionadas com coisas que podem ser transmitidas e, mais tarde, transformadas em ações.

Relativamente à avaliação da criatividade, estivemos a perceber a diferença entre avaliar e classificar, pois são conceitos diferentes. Segundo o professor PS, avaliar é produzir juízos acerca de qualquer coisas que observamos e classificar é atribuir um juízo de valor para definir quem fica em 1º, 2º, ... lugar.

O professor referiu ainda que a criatividade é bastante difícil de classificar, pois se estamos a trabalhar em coisas abertas, pode haver elementos que são considerados melhores para um aluno do que para outro. A criatividade tem uma dimensão muito pessoal e uma dimensão desse género ser classificada é bastante problemática. Por isso, classificar a criatividade, pode não ajudar no seu trabalho e desenvolvimento.

Em termos de avaliação, a criatividade pode ser trabalhada e é bastante importante ser avaliada. Existem 2 dimensões para avaliar a criatividade:

1. Inovação: até que ponto é que um produto criativo é inovador? Isto quer dizer uma nova forma de encontrar respostas para os problemas;
2. Qualidade da realização: se aquilo que foi produzido obedece a um padrão técnico. Podemos observar uma produção criativa do ponto de vista técnico e, aqui, está inserido o juízo de valor, ou seja, se está bem ou mal-executado, entre outros.

Neste caso, o professor referiu que, na ginástica, a criatividade deve ser abordada na perspetiva da inovação e qualidade técnica da execução.

Por último, em relação à forma como a criatividade pode ser trabalhada, perguntei se o trabalho em coreografias ou esquemas podia ser uma dessas formas e o professor referiu que claramente é um trabalho para desenvolver a criatividade.

A criatividade pode ser um instrumento que se propõe de fora para dentro, ou seja, estamos a trabalhar com um conjunto de alunos e queremos que eles desenvolvam o seu processo criativo e para conseguirmos que eles desenvolvam esse processo, temos de lhes

dar espaço. Podemos fazê-lo ao criar um tema, fornecendo uma música, dar ideias de equipamentos que podem usar e, a partir daí, termos um determinado percurso. A partir daqui o professor está a desenvolver e a estimular a criatividade dos seus alunos.

Outra forma de trabalhar a criatividade é o professor apresentar uma competição e os alunos enriquecerem-na como uma dimensão expressiva. Este trabalho pode não ser visto como desenvolvimento da criatividade, mas pode trazer a expressividade de cada um, ou seja, como expressam as suas emoções e se relacionam uns com os outros.

Dar espaço aos alunos é bastante importante para os alunos serem criativos, mas um grande desafio para os professores, porque quem controla o processo são os alunos, o professor apenas tem o trabalho de regular o processo dos alunos.

Apêndice LIII – Respostas dos Professores ao Questionário do Projeto Específico da Lecionação

1. O que entende por comportamento?

DL: Comportamento é o conjunto de reações de uma pessoa.

AL: Reações que se observam numa pessoa ou grupo, perante um estímulo.

PC: Atitudes do aluno face às tarefas e propostas de aula.

EV: Atitude de acordo com algum acontecimento ou com outras pessoas

2. O que entende por comportamento disciplinado?

DL: O comportamento com ausência de educação e princípios básicos de um indivíduo.

AL: Uma reação adequada ao contexto

PC: Comportamento correto, de acordo com princípios de respeito e cordialidade para com os colegas e professores.

EV: Ter a atitude correta de acordo com as normas/regras estabelecidas

3. O que entende por comportamento indisciplinado?

DL: Indivíduo que não respeita regras.

AL: Uma reação desadequada ao contexto

PC: Comportamentos sistemáticos fora da tarefa e/ou ausência de princípios de respeito e cordialidade mencionados em cima.

EV: O contrário de. Disciplinado

4. Que estratégias utiliza para reduzir comportamentos indisciplinados durante as suas aulas?

DL: Conversa com os alunos, de forma a que percebam que estão a prejudicar o bom funcionamento da aula. Também utilizo “o colocar-se no lugar do outro”.

AL: Aula organizada atempadamente, quer os grupos de alunos, quer as atividades, com objetivos definidos

PC: Procuo ter aulas o mais cativantes e direcionadas ao nível dos alunos, tanto quanto possível.

EV: Alunos sempre em atividade, separação de grupos problemáticos e regras bem definidas

5. Como é que o professor reage quando um aluno tem um comportamento indisciplinado?

DL: Reage com chamadas de atenção e uma conversa mais profunda de maneira a que o aluno entenda que não está a colaborar. Em caso de necessidade, uma ida à rua respirar fundo durante alguns minutos.

AL: Depende naturalmente do tipo de comportamento, mas procuro coloca-lo na tarefa, faço lhe ver que aquele tipo de comportamento não é aceitável

PC: Deve chamar a atenção

EV: Depende do comportamento de indisciplina

6. Deve-se colocar castigos e consequências quando um aluno tem um comportamento indisciplinado?

DL: Sim, se o aluno não respeitar as chamadas de atenção e continuar a ser indisciplinado.

AL: Sim, claro que depende uma vez mais do comportamento

PC: Não sou muito a favor de castigos, prefiro conversar e prevenir futuras ocorrências.

EV: Sim

7. Que estratégias utiliza para que os alunos tenham comportamentos disciplinados durante as aulas?

DL: Exposição das regras da aula.

AL: Aulas organizadas, adequadas ao nível dos alunos, com desafios e sem tempos mortos

PC: Tratar com respeito e cordialidade todos os alunos, aulas o mais cativantes e adaptadas ao nível dos alunos possível.

EV: Regras bem definidas e alunos sempre ativos

8. Utiliza regularmente um aluno como exemplo de comportamento disciplinado como estratégia utilizada durante as aulas?

DL: Sim, algumas vezes.

AL: Nem por isso.

PC: Por vezes

EV: Às vezes

Apêndice LIV – Cronograma das Tarefas da Saída de Campo

	26/2 - 1/3	4-8 Março	11-15 Março	18-22 Março	25-29 Março	Páscoa	8-12 Abril	15-19 Abril	22-26 Abril	29-3 Mai	10/17 Maio
Contactar o Centro Desportivo Nacional do Jamor;											
Contactar a empresa de arborismo do Jamor para perceber os preços e se as datas estão disponíveis para marcação;											
Ver quais os transportes públicos a serem utilizados até ao local da Saída de Campo;											
Perceber com o professor Fernando Ferro, quais os documentos necessários para se realizar uma visita de estudo;											
Falar com a professor Nani para obter mais contactos do CDNJ;											
Falar com o professor Carlos para a utilização da aplicação de Orientação na SC;											
Tratar dos passes/bilhetes de viagens;											
Organização de um almoço saudável partilhado por parte dos alunos;											
Perceber com os alunos, quais os primeiros socorros que temos de levar?											
Contactar os professores para perceber quem pode acompanhar os alunos na SC;											
Atividades interdisciplinares com os outros professores;											
Perceber que alunos não estão interessados em participar na SC, quem possui vertigens, alunos que tomem medicação ao longo do dia, alunos com ASE.											

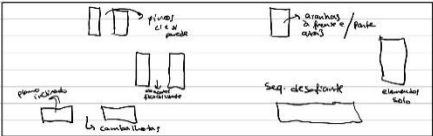
Apêndice LV – Unidade Didática Desporto escolar

Semanas	1ª semana		2ª semana		3ª semana		4ª semana		5ª semana		6ª semana	
Data	21 nov	24 nov	28 nov	01 dez	05 dez	08 dez	12 dez	15 dez	19 dez	21 dez	02 jan	05 jan
Espaço	2+3	2+3	2+3	2+3	2+3	2+3	2+3	2+3	2+3	2+3	2+3	2+3
Desporto Escolar	Aquecimento específico; Circuito de Ginástica de Solo; Figuras de Ginástica Acrobática.	Aquecimento específico; Circuito de Ginástica de Solo.	Aquecimento específico; Circuito de Ginástica de Solo.	Feriado	Aquecimento específico; Circuito de Ginástica de Solo.	Feriado	Aquecimento específico; Circuito de Ginástica de Solo.	Aquecimento específico; Circuito de Ginástica de Solo.	Aquecimento específico; Circuito de Ginástica de Solo.	Aquecimento específico; Circuito de Ginástica de Solo.	INTERUPÇÃO NATAL	
												Aquecimento específico; Circuito de Ginástica de Solo.

7ª semana		8ª semana		9ª semana		10ª semana		11ª semana		
09 jan	12 jan	16 jan	19 jan	23 jan	26 jan	30 jan	02 fev	06 fev	09 fev	
2+3	2+3	2+3	2+3	2+3	2+3	2+3	2+3	2+3	2+3	
Aquecimento específico; Circuito de Ginástica de Solo.	Aquecimento específico; Circuito de Ginástica de Solo.	Aquecimento específico; Circuito de Ginástica de Solo.	Aquecimento específico; Circuito de Ginástica de Solo.	Aquecimento específico; Circuito de Ginástica de Solo.	Aquecimento específico; Circuito de Ginástica de Solo.	Aquecimento específico; Circuito de Ginástica de Solo.	Aquecimento específico; Circuito de Ginástica de Solo.	Aquecimento específico; Circuito de Ginástica de Solo.	Dia do Padre António Vieira	FINAL DE SEMESTRE


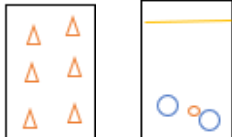
Apêndice LVI – Plano de aula do Desporto Escolar (2ª Etapa)

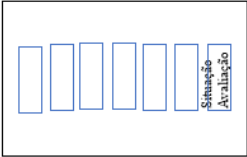
Plano de Treino									
Desporto Escolar					Duração: 01:20:00			Data: 09/01; 12/01	
Tpar	Ttot	Situação de aprendizagem			Critérios de êxito			Croqui	
Parte inicial									
5'	5'	Instrução inicial			Perceber quais são as alunas que estão presentes no treino				

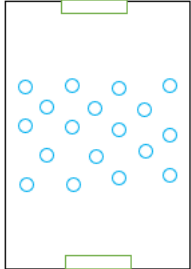
15'	20'	Aquecimento – Jogo da mata com a aplicação de consequências, em que as alunas trabalham a força. As consequências podem ser as seguintes: 1. Agachamentos; 2. Flexões de braços; 3. Saltos de tesoura; 4. Saltos de canguru; 5. Barquinho.	Trabalhar da capacidade motora, força.	
15'	35'	Aquecimento articular e de flexibilidade – em xadrez, as alunas realizam exercícios de aquecimento da cabeça, ombros, pernas, pulsos, costas e pés. Exercícios de flexibilidade.	Trabalho das capacidades motoras, coordenação e flexibilidade.	
25'	60'	Realização de um circuito de Ginástica de Solo para as alunas com mais dificuldades (elementos gímnicos do nível I) e um circuito para as alunas com mais facilidade nas aprendizagens (elementos gímnicos do nível E).	Realiza todas as habilidades gímnicas em sequência de acordo com o padrão global de execução e combinando-as com fluidez	
10'	70'	Realização de uma pequena competição, em que as alunas são premiadas pelo número de elementos que conseguem realizar com sucesso.		
10'	80'	Alongamentos e instrução final.		

Apêndice LVII – Plano da 1ª Etapa da Lecionação

Plano de aula	
Turma 10°CT2	Data 13/10/2023
Objetivo da aula Desenvolver e avaliar as matérias de Futebol, Dança social foxtrot e Testes FITescola	Nº alunos 28
Matérias a serem desenvolvidas Futebol, Dança social Rumba Quadrada, Ginástica de Solo e testes FITescola (abdominais, flexões de braços, flexibilidade e impulsão horizontal)	Duração 01:40:00
Material necessário Futebol – bolas de futebol; Dança social – coluna; FITescola – caixa com fita métrica (senta e alcança) e fita métrica (impulsão horizontal), Ginástica de Solo – colchões	Espaço 5 + Interior (2)
Regras de funcionamento Quando apitar:	

		<ul style="list-style-type: none"> Levantar as duas mãos, os alunos têm de se juntar e fazer meia-lua; Apitar 1 vezes e gritar troca, os alunos têm de trocar de equipa; Apitar 2 vezes, o tempo de exercício acabou e os alunos têm de arrumar os materiais. 		
Tpar	Ttot	Situação de aprendizagem	Critérios de êxito	Croqui
Parte inicial				
5'	5'	Introdução da aula	Apontar as presenças dos alunos; Apresentar os objetivos e matérias a serem abordadas na aula.	
Parte fundamental				
2'	7'	<p style="text-align: center;">Percurso e jogo de Futebol</p> <p>Os alunos vão ser divididos nas equipas, uma vez que 2 das equipas vão estar a fazer jogo de futebol e as outras 4 equipas vão estar a fazer um percurso de andebol. Cada jogo vai ter a duração de 10 minutos.</p> <p>Equipas (3 equipas de 5 elementos e 3 equipas de 4 elementos):</p> <ol style="list-style-type: none"> Lara, Tomás Ferreira, Nina, Chirag, Mariana Branco Mariana Mendes, Gonçalo, Laura, Francisco Policarpo, Mariana Medeiros Simone, Daniel, Eduarda, Leonor Leonardo, Tomás Costa M^a Leonor, Francisca, Esmael, Francisco Souza Jéssica, Francisco Amorim, Leonor Fino, Mara Mariana Gouveia, João, Leonor Bernardo, Matilde 		
30'	37'	<p style="text-align: center;">Futebol – 4x4</p> <p>Alunos são divididos em equipas de 5 ou 4 elementos, e ao fim de 10 minutos trocam as 2 equipas.</p>	Coopera com os companheiros e adequa as ações às regras básicas do jogo; recebe, controla-a e enquadra-se ofensivamente; remata se tem a baliza ao seu alcance; conduz a bola na direção da baliza, e/ou passa-a a um companheiro desmarcado; desmarca-se para criar linhas de passe; como defesa marca o adversário escolhido.	
		Os alunos estão a pares, com uma bola. 1º exercício: em fila, os alunos contornam os cones até ao ponto de chegada;		

		2º exercício: em dupla, os alunos realizam passes até ao ponto de chegada.		
2'	39'	Arrumar o material e mudar de espaço (do 5 para o 2).		
20'	59'	<p>Testes FITescola – senta e alcança, flexibilidade de ombros, impulsão horizontal, abdominais e flexões de braços. Primeiro todos os alunos fazem o teste dos abdominais e das flexões e depois divide-se em grupos.</p>	<p>Cumprir os resultados dentro da zona saudável da aptidão física estipulada no regulamento dos testes FITescola.</p>	
		<p>Enquanto um grupo está a fazer os testes, o outro grupo está a fazer ginástica de solo.</p>		
		<p>Ginástica de solo – Num conjunto de 2 colchões, os grupos de 2/3 alunos realizam a sequência de habilidades gímnicas da situação de avaliação. Sequência de avaliação: pino com ajuda ou roda, avião, cambalhota à frente, meia pirueta, cambalhota à retaguarda e folha.</p>	<p>Realiza todas as habilidades gímnicas em sequência de acordo com o padrão global de execução e combinando-as com fluidez.</p>	
25'	84'	<p>Dança social – Rumba Quadrada (I) Os alunos em xadrez, demonstração/explicação da coreografia completa e depois os alunos juntam-se a pares e dançam. Sequência da coreografia: passo básico; passo progressivo; volta e contravolta</p>	<p>Dança de acordo com a coreografia, respeitando os passos, posturas e posições características da dança, em sincronia com a música</p>	

10'	94'	<p>Tabata – 20 segundos de prática de cada exercício com 10 segundos de repouso entre os exercícios. Os alunos fazem 4 repetições da série dos exercícios seguintes: jumping jacks, agachamento com salto, extensões de braços, mountain climbers, broad jump – backpedal, agachamento completo, bicycle crunch e prancha de braços/antebraços.</p>	<p>Aquecimento da temperatura corporal; Conseguem acompanhar o ritmo estabelecido pela música; Conseguiram manter o ritmo de execução (não ocorre a necessidade de parar a atividade).</p>	 <p>O diagrama mostra um retângulo dividido horizontalmente por uma linha verde. Acima da linha verde, há 10 círculos azuis distribuídos aleatoriamente. Abaixo da linha verde, há 10 retângulos verdes distribuídos aleatoriamente, representando períodos de descanso.</p>
Parte final				
5'	100'	<p>Balço da aula</p>	<p>Recapitulação do que foi feito na aula; ligação com a aula seguinte.</p>	

Apêndice LVIII – Avaliação Final 10ºCT2

Nome CT2	Avaliação 10ºCT2																													
	Avaliação 1º Semestre												Avaliação 2º Semestre																	
	Andebol	Basquetebol	Futebol	Voleibol	Badminton	Ginástica Acrobática	Ginástica solo	Merengue	Rumba Quadrada	Orientação	Aptidão Física	Níveis	Autoavaliação	Nota Final	Andebol	Basquetebol	Futebol	Voleibol	Voleibol Prof AL	Badminton	Ginástica Acrobática	Salsa	Rumba Quadrada	Orientação	Aptidão Física	Conhecimentos	Níveis	Autoavaliação	Nota Final	
	I	E	I	E	I	E	I	E	I	E	I	E	I	E	I	E	I	E	I	E	I	E	I	E	I	E	I	E	I	E
CC	I	I	I	I	I	I+	I-	I	I-	I-	Abdominais	11+	4I	\\	11	I+/E	I	I+	I/I+	I	I/I+	E	E	I+	E	Abdominais	I	2E, 1I+/E, 3I+	12	15
DC	I	I	I-	I-	I	I+	I	I	I-	I-		11+	4I	13	11	I+	I	I-	I	I	I/I+	E-	I+/E-	I+	E		I	2E, 3I+, 1I	13	14
ER	I-	I-	I-	I	I	I	I-	I-	I-	I-	Resistência	5I	12	10.	I	I	I	I+	I+	I+/E-	E	I+/E	I+	I	Resistência	E	1E, 1I+/E-, 2I+, 2I	16	13	
FC	I-	I	I	I+	I	I	I-	I	I-	I+	Resistência	2I+	3I	13	12	I-	I	I	I++/E-	I+		I+	I+/E-	I	E	Resistência	I	1E, 1I++/E-, 2I+, 2I	12	12
FP	E	I+	E-	E	I	I+	I	I	I+	I-		2E	2I+	\\	17	E	I+/E	E	I++/E-	I	I+/E-	E-	I+/E-	E	E		E	3E, 2E-, 1I+/E-	16	19
FS	E	I+	E-	I+	I	I+	I-	I	I	I-	Abdominais	2E	1I+	18	16	E	I+/E	E	I+	I/I+	E	I+	I+/E-		E		I	4E, 1I+/E-, 1I+		19
FA	I+	I+	E	I	I	I+	I-	I	I+	I	Flexões de Braços	1E	3I+	14	15	E-	I+/E	I+/E	I+/E-	I+/E-	E	E	I+/E-		E		I	4E, 1E-, 1I+/E	17	20
GP	E	I+	E	I	I	I+	I-	I-	I-	I-		2E	1I+	\\	16	E	NF	E	E	I/I+	I+/E-	E	I+	E	E		I	4E, 1I+/E-, 1I+	17	19
JC	I-	I-	I	I+	I	I+	I-	I	I	I-		2I+	3I	16	12	I+	I	I	E	E	I	E	E	E	E		E	4E, 1I+, 1I	14	19
JT	I-	I-	I-	I-	I	I+	I-	I	I-	I+	Flexões de Braços	2I+	3I	\\	12	I	I-	I-	NI/I-	NI	I-/I	E	E-	I+/E	E		E	3E, 1I, 2I-	13	13
LL1	I-	I-	I-	I	I	I+	I-	I	I-	I+	Abdominais	2I+	3I	14	12	I-	I-	I-	NI/I-	I	I	E	E	I	E		E	2E, 1I+, 2I, 1I-	14	12
LP	I	I+	I	I+	I	I+	I-	I	I+	I-	Flexões de Braços	4I+	1I	18	14	I+/E	I+/E	I+	I+/E-	I+	I+/E-	E	I+/E	E	E		E	3E, 3I+/E-	17	20
LB	I	I-	I-	I+	I	I	I	I	I+	I	Resistência	5I	15	12	1	I	I-	I-	I-	I-	I	NPF	E	E	E	Não pode fazer	E	2E, 2I, 1I-	15	13
LP	I	I	I	I+	I	I+	I-	I	I-	I+	Abdominais	3I+	2I	18	13	I+	NF	I	I+/E-	E	I+	E	I	E	E	Abdominais	I	3E, 3I+	15	18
LL2	I-	I-	I-	I	I	I+	I-	I	I+	I+	Resistência, Flexões de Braços	2I+	3I	12	12	I-	NF	I-	I/I+	I	I/I+	E	E	I+/E-	E	Abdominais, Resistência	E	3E, 2I/I+, 1I-	13	15
ML	I	I	I	I	I	I	I-	I	I+	I-		11+	4I	14	11	I	I	I+/E	I	F	I/I+	E	I+/E-	I+	I		E	1E, 2I+/E-, 1I/I+, 2I	14	13
MLN	I-	I-	I-	I-	I	I+	I-	I	I-	I+		2I+	3I	15	12	I	I-	I-	NI/I-	I-	I+/E-	E	I+/E-	E	E		E	3E, 1I+/E, 1I, 2I-	15	15
MM1	I-	I	I	E	I	I+	I	I	I+	I+		1E	3I+	15	15	I+	NF	I	E	E	I/I+	E	E	E	E		E	4E, 1I+, 1I/I+	15	18
MM2	I-	I-	I-	I-	I	I+	I-	I	I-	I-	Resistência	11+	4I	13	11	I	I-	I-	NI/I-	I-	I	E	I+/E-	E	E	Resistência	E	3E, 2I, 1I-	13	15
MG	I	I	I	I	I	I+	E	I	I	I-		1E	1I+	17	14	I+	I	I	I/I+	I+	I/I+	E	I+	I+	E		E	2E, 3I+, 1I		15
MC					I			I						NF	15		I	I									E		17	17
NS	I-	I-	I-	I-	I	I+	E	I	I+	NF	Flexões de Braços	1E	1I+	16	9	I-	I	I	I-	I-	I-/I	E	E	E	E		I	3E, 2I, 1I-/I	16	14
SS	NI	NI	I-	NI	I	NI	NI	I	NF	Não fez	Tudo			NF	4	I-	I-	I-					E	I	Resistência, Abdominais	I			8	
TC	E	I+	I+	I+	I	I+	I-	I	I	I+	Abdominais	1E	3I+	16	15	E	I+/E	E	I+	I/I+	E	E	I/I+	I/I+	E		E	5E, 1I+	18	20
TF	I-	I+	I	E	I	I+	I-	I	I-	I-	Resistência	1E	2I+	15	14	I+	I+	I	E	E	I+/E-	E	I+/E	I+/E-	E		E	3E, 1E-, 2I+	14	19
EM																I-	I-	I-	NI/I-	NI	I	E	I+	I+/E-	E	Resistência	E	2E, 1I+, 1I, 2I-	11	14

Apêndice LIX – Proposta dos Subníveis dos JDC

2 Subníveis do Nível I

1. NI1– nível preliminar (I-)
2. NI2 – nível final, ou seja, nível I

FUTEBOL

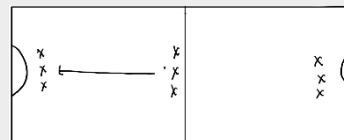
Descritores de Sucesso	
NI1	NI2
Coopera com os companheiros e adequa as ações às regras básicas do jogo	Coopera com os companheiros e adequa as ações às regras básicas do jogo
Recebe, enquadra-se ofensivamente	Recebe, enquadra-se ofensivamente
Desmarca-se para criar linhas de passe	Desmarca-se para criar linhas de passe
Remata se tem a baliza ao seu alcance	Remata se tem a baliza ao seu alcance
Como defesa marca o adversário escolhido	Como defesa marca o adversário escolhido
	Conduz a bola na direção da baliza e/ou passa-a a um companheiro desmarcado

Progressões de Aprendizagem	
NI1	NI2
Percurso técnico simples	Superioridade numérica ofensiva 3x2 ou 4x3
Rabia 4x1	4x4 sem Guarda-Redes
Bola ao fundo	4x4 com 2 apoios laterais
Bola ao capitão	Situação de Avaliação 4x4
Situação de 2x0 com passe e remate	

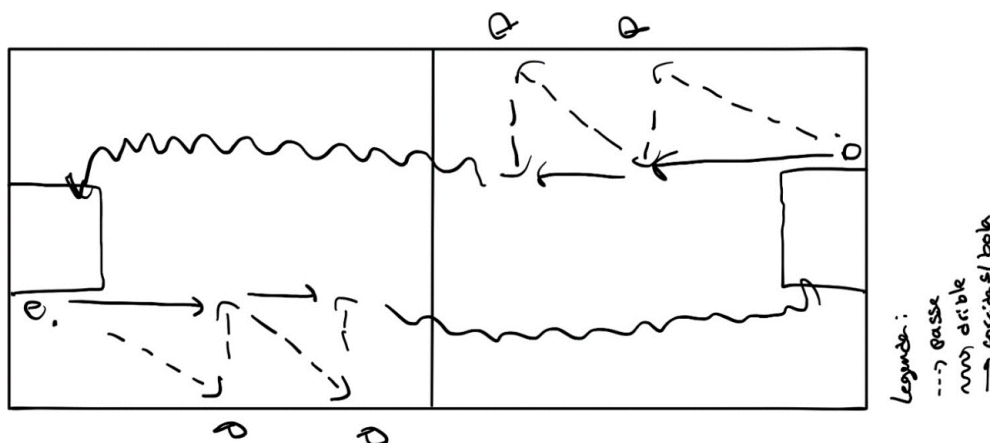
BASQUETEBOL

Descritores de Sucesso	
NI1	NI2
Coopera com os companheiros e adequa as ações às regras básicas do jogo	Coopera com os companheiros e adequa as ações às regras básicas do jogo
Receção da bola com as 2 mãos e enquadra-se com o cesto	Receção da bola com as 2 mãos e enquadra-se com o cesto
Realiza lançamento na passada/parado de curta distância	Realiza lançamento na passada/parado de curta distância
Desmarca-se oportunamente, criando linha de passe, ocupando o espaço de forma equilibrada	Desmarca-se oportunamente, criando linha de passe, ocupando o espaço de forma equilibrada
O defesa coloca-se entre o adversário direto e o cesto	O defesa coloca-se entre o adversário direto e o cesto
	Utiliza o drible/passa a um companheiro desmarcado e/ou para ultrapassar o seu adversário direto

Progressões de Aprendizagem	
NII	N12
Percurso técnico simples	Superioridade numérica ofensiva 2x1 ou 3x2
Bola ao fundo	Passes e corte
Bola ao capitão	Lançamento na passada após passe
Monocorfebol	3x3x3 (3 defendem, 3 atacam e 3 defendem)
Situação 2x0 com passe e lançamento	3x3 com 2 apoios laterais
	Situação de Avaliação 3x3



Percurso técnico



ANDEBOL

Descritores de Sucesso	
NII	N12
Coopera com os companheiros e adequa as ações às regras básicas do jogo	Coopera com os companheiros e adequa as ações às regras básicas do jogo
Pega a bola, arma o braço e passa a um colega mais ofensivo	Pega a bola, arma o braço e passa a um colega mais ofensivo
Desmarca-se oferecendo linhas de passe	Desmarca-se oferecendo linhas de passe
Finaliza com remate em salto se tiver condições favoráveis	Finaliza com remate em salto se tiver condições favoráveis
Quando perde a posse de bola assume a atitude defensiva	Quando perde a posse de bola assume a atitude defensiva
	Utiliza o drible de progressão para finalizar

Progressões de Aprendizagem	
NII	N12
Percurso técnico simples	Superioridade numérica ofensiva 4x3
Bola ao fundo	5x5 sem Guarda-Redes

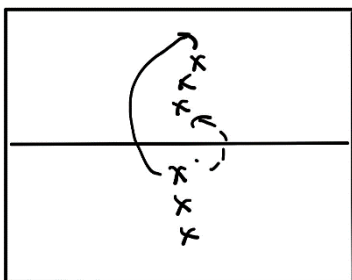
Bola ao capitão	5x5 com 2 apoios laterais
Situação de 2x0 com passe e remate	Situação de Avaliação 5x5

VOLEIBOL

Descritores de Sucesso	
NI1	NI2
Coopera com os companheiros e adequa as ações às regras básicas do jogo	Coopera com os companheiros e adequa as ações às regras básicas do jogo
Realiza toques com as 2 mãos por cima	Realiza toques com as 2 mãos por cima
Posiciona-se de forma correta e oportunamente, colocando a bola em trajetória descendente sobre o colega	Posiciona-se de forma correta e oportunamente, colocando a bola em trajetória descendente sobre o colega
Realiza manchetes	Realiza manchetes
Como recetor, recebe a bola em passe/manchete	Como recetor, recebe a bola em passe/manchete
	Realiza serviço por baixo

Progressões de Aprendizagem	
NI1	NI2
1+1 e 1x1 com serviço em passe	1+1 à rede, um aluno executa o serviço por baixo e o outro agarra a bola e vice-versa
Progressão em passe de uma linha à outra	1+1 à rede, um aluno executa o serviço por baixo e o outro recebe em passe e vice-versa
Jogo da “Volta ao mundo” em passe	1+1 à rede, um aluno executa serviço por baixo e o outro recebe em manchete
1+1 fora da rede, um aluno atira a bola e o outro executa manchete e vice-versa	2+2, com serviço por baixo e no mínimo 10 ralis
1+1 à rede, um aluno executa passe e o outro recebe um manchete	Situação de Avaliação 2+2
2+2 só com toque de dedos e tentar fazer 5 ralis (passar a bola de um lado para o outro)	

Jogo da “Volta ao Mundo” em passe



--> circulação da bola
 → deslocamento dos jogadores

Apêndice LX – Avaliação Intercalar dos JDC

	Andebol	Basquetebol	Futebol	Voleibol
CC	I+	I	I+	I
DC	I	I	I-	I-
ER	I	I	I	I+
FC	I-	I	I	I+
FP	PE	I+/E	PE	PE
FS	PE	I+/E	PE	I+
FA	DC	I+/E	DC	I
GP	PE	NF	PE	NF
JC	I	I	I	PE
JT	I-	I-	I-	I-
LL1	I-	I-	I-	I
LP	I	I+/E	I+	I+
LB	I	I-	I-	I+
LF	I	NF	I	NF
LL2	I-	NF	I-	NF
ML	I	I	DC	I
MLN	I-	I-	I-	I-
MM1	I	NF	I	PE
MM2	I-	I-	I-	DB
MG	I	I	I	DC
MC	I	I	I	
NS	I-	I	I	I-
SS	I	I-	I-	I-
TC	PE	I+/E	PE	I+
TF	I-	I+	I	E
EM	I-	I-	I-	I-

Apêndice LXI – Grupos Heterogéneos da 2ª Etapa de Lecionação

1. FC (Futebol, Ginástica), ER (Ginástica), CC (Atletismo), LF (Voleibol, Basquetebol), MLN (Ginástica, Voleibol), LL2 (Ginástica)

2. FA (Futebol, Atletismo), LB (Ginástica, Basquetebol), ML (JDC, Atletismo), FP (Andebol, Voleibol), LP (Voleibol), MB (Voleibol, Basquetebol), LL1 (Badminton, Atletismo)
3. GP (Futebol, Badminton), MG (Ginástica, Futebol), SS (JDC, Ginástica), MM1 (Voleibol, Badminton), TF (Voleibol, Basquetebol), MM2 (JDC), DC (Basquetebol, Voleibol)
4. TC (Futebol), NS (Ginástica, JDC), FC (Atletismo), JT (Futebol, Voleibol), JC (Voleibol, Futebol), MC (Futebol).

Apêndice LXII – Grupos Heterogêneos de Ginástica 2ª Etapa de Lecionação

1. MG, CC, GP, JC, ML
2. LB, FP, TC, LP, MC
3. NS, TF, JT, LL2, MM1
4. MB, FS, ER, LL1, MM2, DC
5. SS, FA, FC, LF, MLN

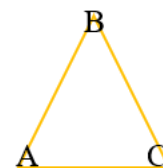
Apêndice LXIII – Exercícios para o DE de Voleibol

Exercícios para Passe em Toque de Dedos

1. Individualmente, ir até à rede a realizar autopasse passe;
2. A pares ou trios, fazem progressão realizando passe em toque de dedos, se deixar cair a bola volta ao início do campo;
3. A pares, um passa a bola “normalmente” e o outro recebe em autopasse passe;
4. A pares, 1 aluno faz passe e o outro recebe em autopasse passe;
5. 1+1 fora da rede, os alunos realizam autopasse passe (mínimo 10 toques);
6. 1+1 à rede, os alunos realizam autopasse passe (mínimo 8 passagem sobre a rede);
7. 2+2, os alunos realizam apenas passe em toque de dedos.

Exercícios para Dinâmica dos 3 Toques

1. 2+2: o 1º toque é realizado pelo aluno que está mais afastado da rede; o 2º toque é realizado pelo aluno que está perto da rede; o 3º toque é realizado pelo aluno que está mais afastado para rede que se desloca para perto da rede;
2. 3+3, criação do “triângulo”: o 1º toque é realizado pelos alunos mais afastados da rede (A e C); o 2º toque é realizado pelo passador (B); o 3º toque é realizado pelos alunos A ou C que se deslocam para perto da rede.



Exercícios para Manchete

1. A pares, 1 aluno passa a bola e o outro recebe em manchete;
2. A pares, 1 aluno faz passe em toque de dedos e o outro recebe em manchete;
3. 1+1 à rede, 1 aluno faz passe e o outro recebe em manchete.

Exercícios para Serviço por Baixo

1. 1+1 fora da rede, 1 aluno realiza serviço por baixo e o outro agarra a bola;
2. 1+1 à rede, 1 aluno realiza serviço por baixo e o outro agarra a bola;
3. 1+1 à rede, 1 aluno realiza serviço por baixo e o outro recebe em passe;
4. 1+1 à rede, 1 aluno realiza serviço por baixo e o outro recebe em manchete.

Exercícios para deslocamento para o ponto de queda da bola:

1. A pares e fora da rede, os alunos têm de fazer passes entre eles;
2. Em grupos e fora da rede, os alunos estão a fazer passes entre si, e têm que se colocar sempre por baixo da bola;
3. Em grupos e fora da rede, os alunos têm que ir de uma linha à outra definida pelo professor a fazer toque de dedos e a passar por todos os alunos;
4. Em grupos e na rede, estão alunos de um lado e alunos do outro em fila. A fila que tem mais alunos começa com a bola. Os alunos fazem passes entre eles, em que sempre que fazem o passe, têm que ir para o final da fila do outro da rede, daquela que não estavam.

Jogos

1. Jogo cooperativo 2+2 e 3+3;
2. Jogo 2x2 e 3x3.

Anexos

Anexo 1 – Horário Ano Letivo 2023/24 10ºCT2

		Segunda		Terça		Quarta		Quinta		Sexta	
8:00	BG A-T2 B.2.02 FQ A-T1 B.1.02	BG A	A.2.07	FQ A	A.2.07	MAT A	A.2.07	FQ A	A.2.07		
8:50											
9:40											
9:55	BG A-T1 B.2.02 FQ A-T2 B.1.02	ING	A.2.07								
10:45											
10:45		EF	G3								
11:35											
11:50	BG A-T1 B.2.02 FQ A-T2 B.1.02	MAT A	A.2.07	MAT A	A.2.07	PORT	A.2.07	EF	G 4		
12:40											
12:40											
13:30											
13:40											
14:30											
14:30	PROJ.										
15:20											
15:35											
16:25											
16:25											
17:15											
17:20											
18:10											
18:10											
19:00											

Professor	Disciplinas
Manuela Arriaga	FIL DT-ALU
Esmeralda Santo	PORT
Paulo Domingos	ING
Sandra Martins	MAT A
Alexandra Gonçalves	FQ A FQ A-T1 FQ A-T2
Teresa Carvalho	BG A BG A-T2 BG A-T1
João Silva	EF
?	PROJ. CID

Anexo 2 – Mapa de Rotações dos Espaços de EF ESPAV 1º e 2º Semestres

ROTAÇÃO DOS ESPAÇOS DE EDUCAÇÃO FÍSICA
2023 - 2024 - 1º Semestre

Início a 25 Setembro

	2ª feira		3ª feira		4ª feira		5ª feira		6ª feira	
	Turma	Espaço	Turma	Espaço	Turma	Espaço	Turma	Espaço	Turma	Espaço
8.00	SH+DCG21	1 4 3 5	12 CT2	1 4 3 5	12 LH1	1 4 3 5	10 CT3	1 4 3 5	11 CSE	1 3 5
	TC+DCG23	4 3 5 1	10 CSE	4 3 5 1	TD 23	4 3 5 1	8ª 1	4 3 5 1	10 LH1	3 5 1
	TD 23	3 5 1 4	TD 22	3 5 1 4	PI 22	3 5 1 4	TD 23	3 5 1 4	11 LH2	5 1 3
	8ª 3	5 1 4 3	9ª 3	5 1 4 3	11 CSE	5 1 4 3	8ª 4	5 1 4 3		
8.50	TD 22	2 2 2 2			12 LH1	1 3 5	10 CT3	1 4 3 5	11 CSE	1 4 3 5
	SH+DCG21	1 4 3 5	12 CT2	1 4 3 5	12 LH1	1 3 5	10 CT3	1 4 3 5	11 CSE	1 4 3 5
8.50	TC+DCG23	4 3 5 1	10 CSE	4 3 5 1	TD 23	3 5 1	8ª 1	4 3 5 1	10 LH1	4 3 5 1
	TD 23	3 5 1 4	TD 22	3 5 1 4	PI 22	5 1 3	TD 23	3 5 1 4	11 LH2	3 5 1 4
	8ª 3	5 1 4 3	9ª 3	5 1 4 3			12 CT2	5 1 4 3	9ª 5	5 1 4 3
9.40	TD 22	2 2 2 2			TD 22	2 2 2 2	TD 22	2 2 2 2		
9.55	TD 22	1 4 3 5	12 CSE	1 3 5	12 CT1	1 4 3 5	12 CT1	1 4 3 5	10 CT1	1 4 3 5
	11 CT1	4 3 5 1	10 CT1	3 5 1	TD 22	4 3 5 1	8ª 2	4 3 5 1	11 LH1	4 3 5 1
	7ª 4	3 5 1 4	TD 23	3 5 1 4	9ª 1	3 5 1 4	9ª 2	3 5 1 4	9ª 3	3 5 1 4
	7ª 3	5 1 4 3	7ª 4		8ª 4	5 1 4 3	12 LH2	5 1 4 3	7ª 3	5 1 4 3
10.45	12 LH1	1 4 3 5	12 CSE	1 3 5	TD 23	2 2 2 2	TD 23	2 2 2 2	10 CT1	1 4 3 5
	TD 22	4 3 5 1	10 CT2	5 1 3	TD 22	4 3 5 1	8ª 2	4 3 5 1	11 LH1	4 3 5 1
10.45	11 CT1	3 5 1 4	TD 23	5 1 3	9ª 1	3 5 1 4	9ª 2	3 5 1 4	9ª 3	3 5 1 4
	7ª 5	5 1 4 3	7ª 4		8ª 4	5 1 4 3	12 LH2	5 1 4 3	7ª 3	5 1 4 3
11.35					TD 23	2 2 2 2	TD 23	2 2 2 2		
11.50	PI 23	1 3 5	8ª 1	1 4 3 5	12 LH2	1 4 3 5	PI 23	1 4 3 5	10 CT2	1 3 5
	9ª 4	3 5 1	10 CT3	4 3 5 1	10 LH2	4 3 5 1	TD 22	4 3 5 1	10 CSE	3 5 1
	8ª 5	5 1 3	10 LH2	3 5 1 4	11 CT1	3 5 1 4	9ª 5	3 5 1 4	7ª 2	5 1 3
			11 CT2	5 1 4 3	7ª 1	5 1 4 3	8ª 3	5 1 4 3	7ª 5	
12.40	TD 23	2 2 2 2			TD 23	2 2 2 2	TD 23	2 2 2 2		
	7ª 1	1 4 3 5	8ª 2	1 4 3 5	10 LH2	1 3 5	11 LH1	1 4 3 5	10 CT2	1 E I
12.40	9ª 4	4 3 5 1	10 LH1	4 3 5 1	11 CT2	3 5 1	TD 22	4 3 5 1	7ª 2	E I I
	8ª 5	3 5 1 4	9ª 4	3 5 1 4	7ª 1	5 1 3	9ª 5	3 5 1 4	7ª 5	
	7ª 2	5 1 4 3	11 CT2	5 1 4 3			8ª 5	5 1 4 3		
13.30	TD 23	2 2 2 2			TD 23	2 2 2 2	TD 23	2 2 2 2		
13.40	TIRO c/ ARCO		VOLEIBOL masc		VOLEIBOL fem+masc		TIRO c/ ARCO		VOLEIBOL fem	
	ATIV. COMUNID.		ESCOLA ATIVA		NATAÇÃO		ATIV. COMUNID.			
	NATAÇÃO		FUTSAL				ESCOLA ATIVA			
14.30							FUTSAL			
			VOLEIBOL masc				TIRO c/ ARCO		VOLEIBOL fem	
			ESCOLA ATIVA				ATIV. COMUNID.			
			FUTSAL							
15.20										
15.35	9ª 3	full house					11 LH2	full house		
16.25										
17.15										

JOÃO

FERRO

CARLOS

NANI

GUSTAVO

RAQUEL

JOÃO Costa

SUSANA

EDUARDA

ANA

PEDRO

Quem está no espaço 3 (exterior descoberto) tem primazia de utilizar o 2 (gin. pequeno): porta lateral

ROTAÇÃO DOS ESPAÇOS DE EDUCAÇÃO FÍSICA
2023 - 2024

> 22 Abril

	2ª feira		3ª feira		4ª feira		5ª feira		6ª feira	
	Turma	Espaço	Turma	Espaço	Turma	Espaço	Turma	Espaço	Turma	Espaço
8.00	SH+DCG21	1 4 3 5	12 CT2	1 3 5	12 LH1	1 4 3 5	10 CT3	1 4 3 5	11 CSE	1 3 5
	TC+DCG23	4 3 5 1	10 CSE	3 5 1	TD 23	4 3 5 1	8ª 1	4 3 5 1	10 LH1	3 5 1
	TD 23	3 5 1 4			PI 22	3 5 1 4	TD 23	3 5 1 4	11 LH2	5 1 3
	8ª 3	5 1 4 3	9ª 3	5 1 3	11 CSE	5 1 4 3	8ª 4	5 1 4 3		
8.50	SH+DCG21	1 4 3 5	12 CT2	1 3 5	12 LH1	1 3 5	10 CT3	1 4 3 5	11 CSE	1 4 3 5
8.50	TC+DCG23	4 3 5 1	10 CSE	3 5 1	TD 23	3 5 1	8ª 1	4 3 5 1	10 LH1	4 3 5 1
	TD 23	3 5 1 4			PI 22	5 1 3	TD 23	3 5 1 4	11 LH2	3 5 1 4
	8ª 3	5 1 4 3	9ª 3	5 1 3			12 CT2	5 1 4 3	9ª 5	5 1 4 3
9.40					TD 23	2 2 2 2	TD 23	2 2 2 2		
9.55	11 CT1	1 3 5	12 CSE	1 4 3 5	12 CT1	1 3 5	12 LH2	1 4 3 5	10 CT1	1 3 5
	7ª 4	3 5 1	10 CT1	4 3 5 1	TD 22	4 3 5 1	8ª 2	4 3 5 1	11 LH1	3 5 1
	7ª 3	5 1 3	7ª 4	5 1 4 3	8ª 4	5 1 3	12 CT1	5 1 4 3	7ª 3	natação
10.45			12 CSE	1 4 3 5	12 CT1	1 3 5	12 LH2	1 4 3 5	10 CT1	1 3 5
	11 CT1	1 3 5	10 CT2	4 3 5 1			8ª 2	4 3 5 1	11 LH1	3 5 1
	7ª 5	3 5 1	TD 23	3 5 1 4	9ª 1	3 5 1	9ª 2	3 5 1 4	9ª 3	5 1 3
	12 LH1	5 1 3	7ª 4	5 1 4 3	8ª 4	5 1 3	12 CSE	5 1 4 3	7ª 3	natação
11.35					TD 23	2 2 2 2	TD 23	2 2 2 2		
11.50	PI 23	1 3 5	8ª 1	1 4 3 5	12 LH2	1 3 5	PI 23	1 3 5	10 CT2	1 3 5
	9ª 4	3 5 1	10 CT3	4 3 5 1	10 LH2	3 5 1			10 CSE	3 5 1
	8ª 5	5 1 3	10 LH2	3 5 1 4	11 CT1	5 1 3	9ª 5	3 5 1	7ª 2	5 1 3
			11 CT2	5 1 4 3	7ª 1	natação	8ª 3	5 1 3	7ª 5	Natação
12.40	TD 23	2 2 2 2			10 LH2	1 E I	TD 23	2 2 2 2	10 CT2	1 E I
	7ª 1	1 4 3 5	8ª 2	1 4 3 5	10 LH2	1 3 5	11 LH1	1 3 5	7ª 2	E I I
12.40	9ª 4	4 3 5 1	10 LH1	4 3 5 1	11 CT2	E I I			7ª 2	E I I
	8ª 5	3 5 1 4	9ª 4	3 5 1 4	7ª 1	natação	9ª 5	3 5 1	7ª 5	Natação
	7ª 2	5 1 4 3	11 CT2	5 1 4 3			8ª 5	5 1 3		
13.30	TD 23	2 2 2 2			TD 23	2 2 2 2	TD 23	2 2 2 2		
13.40	TIRO c/ ARCO		VOLEIBOL masc		VOLEIBOL fem+masc		TIRO c/ ARCO		VOLEIBOL fem	
	ATIV. COMUNID.		ESCOLA ATIVA		NATAÇÃO		ATIV. COMUNID.			
	NATAÇÃO		FUTSAL				ESCOLA ATIVA			
14.30							FUTSAL			
			VOLEIBOL masc				TIRO c/ ARCO		VOLEIBOL fem	
			ESCOLA ATIVA				ATIV. COMUNID.			
			FUTSAL							
15.20										
15.35	9ª 3	full house					11 LH2	full house		
16.25										
17.15										

JOÃO

FERRO

CARLOS

NANI

GUSTAVO

RAQUEL

JOÃO Costa

SUSANA

EDUARDA

ANA

Pedro SILVANA

Quem está no espaço 3 (exterior descoberto) tem primazia de utilizar o 2 (gin. pequeno): porta lateral

Anexo 3 – Critérios de avaliação do secundário definido pelo Departamento de EF da ESPAV

secundário	1-7	8-9	10-11	12-13	14-15	16-17	18-19	20	Obs
10.º	≤ 4I	5I	5I 1E	3I 2I+ 1E	2I 2I+ 2E	2I 1I+ 3E	1I 2I+ 3E	2I+ 4E	<i>2jdc+1gin+1dan+2matérias diferentes das subareas Atletismo, Raquetas e Outras</i>
11.º	≤ 5I	5I 1E	4I 2E	3I 3E	2I 1I+ 3E	1I 2I+ 3E	2I+ 4E	1I+ 5E	<i>2jdc+1gin/atl+1dan+2matérias diferentes das subareas Raquetas e Outras</i>
12.º	≤ 5I	4I 2E	3I 3E	2I 1I+ 3E	1I 2I+ 3E	2I+ 4E	1I+ 5E	6E	

Anexo 4 – Protocolo da Avaliação Inicial da ESPAV

1.2. Subárea - JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS

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

Voleibol - INTRODUÇÃO (I)		
SITUAÇÃO DE AVALIAÇÃO	CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO	INDICADORES DE OBSERVAÇÃO
Jogo 2+2 de cooperação na rede (altura 2m)	Coopera com os companheiros e adequa as ações às regras básicas do jogo.	<ul style="list-style-type: none"> Há sequência de jogo, a bola anda no ar (mínimo de 4 passagens de bola na rede). Maior parte dos toques por cima (desloca-se!). Coloca a bola jogável, bolas altas, não perde a bola.
	Efetua toques com as duas mãos por cima.	
	Efetua toques por baixo com os antebraços (em extensão).	
	Posiciona-se correta e oportunamente, colocando a bola em trajetória descendente sobre o colega.	
Situação de exercício na rede (altura 2m)	Realiza serviço por baixo, colocando a bola no colega em trajetória descendente.	<ul style="list-style-type: none"> Serve a 6m da rede e coloca a bola no campo adversário. Recebe a bola de acordo com a trajetória da bola.
	Como recetor atrás da linha de fundo recebe a bola em passe ou manchete.	
Voleibol - ELEMENTAR (E)		
SITUAÇÃO DE AVALIAÇÃO	CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO	INDICADORES DE OBSERVAÇÃO
Jogo 4x4 (campo reduzido 12mx6m)	Respeita as regras do jogo e trata os companheiros e adversários com cordialidade.	<ul style="list-style-type: none"> Maioria das jogadas com 3 toques - Recepção para passador - passe para finalização em passe colocado ou remate (Bola alta entre a equipa e com trajetória tensa para o outro campo) Movimenta-se para se ajustar às ações dos companheiros e adversários Serve com intenção de dificultar a recepção
	Recebe a bola colocando-a no passador.	
	Como passador faz passe alto para finalização.	
	Finaliza em passe colocado ou remate em apoio.	
	Serve por baixo ou por cima.	
	Movimenta-se ajustando-se às ações dos companheiros e adversários.	
Andebol - INTRODUÇÃO (I)		
SITUAÇÃO DE AVALIAÇÃO	CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO	INDICADORES DE OBSERVAÇÃO
Jogo 4+1x4+1 (campo reduzido)	Coopera com os companheiros e adequa as ações às regras básicas do jogo.	<ul style="list-style-type: none"> Jogo de "costa a costa". Muitos golos na sequência de remate em salto. Armação do braço no passe e remate. Andam "aos pares" e procura recuperar a bola.
	Desmarca-se oferecendo linhas de passe.	
	Pega a bola, arma o braço e passa-a a um jogador mais ofensivo.	
	Utiliza o drible de progressão para finalizar.	
	Finaliza com remate em salto se tiver condições favoráveis.	
	Quando perde a posse de bola assume a Atitude Defensiva.	
Andebol - ELEMENTAR (E)		
SITUAÇÃO DE AVALIAÇÃO	CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO	INDICADORES DE OBSERVAÇÃO
Jogo 5x5	Respeita as regras do jogo e trata os companheiros e adversários com cordialidade.	<ul style="list-style-type: none"> Contacto físico (marcação de controlo). Muitas situações de 1x1. Trapézio ofensivo c/ circulação da bola (largura e profundidade). Existe contra-ataque. Marca consoante o seu jogador tem bola, aproximando-se, ou acompanhando a sua movimentação quando não tem bola.
	Desmarca-se rapidamente oferecendo linhas de passe mais ofensivas.	
	Finaliza em remate em salto ou em apoio, utilizando fintas e mudanças de direção.	
	Ataca organizado em trapézio ofensivo.	
	Ultrapassa o adversário direto (1x1) (exploração horizontal e exploração vertical).	
	Tenta interceptar a bola, intervindo na linha de passe.	
Quando perde posse de bola recua para o seu <u>meio campo</u> e executa marcação de vigilância e de controlo.		

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

1.3. Subárea - GINÁSTICA

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

Acrobática - INTRODUÇÃO (I)			
SITUAÇÃO DE AVALIAÇÃO		INDICADORES DE OBSERVAÇÃO	
Pares	4.1. (I) - Equilíbrio em Prancha. 4.2. (I) - Equilíbrio em Pino. 4.3. (I) - Equilíbrio do volante sobre um pé.	<ul style="list-style-type: none"> • Definem a posição da figura de forma equilibrada durante 3 segundos. • Apresentam o número de figuras obrigatórias de forma sequencial. 	
Trios	5.1. (I) - Prancha dorsal sobre os bases. 5.2. (I) - Equilíbrio em pé nas coxas das bases. 5.3. (I) - Apoio em prancha facial. 5.4. (I) - Após impulso dos bases, o volante efetua um vo. 5.5. (I) - Pino sobre as coxas dos bases.		
CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO			
Em situação de exercício de grupo realiza <u>três</u> habilidades gímnicas de pares e <u>três</u> habilidades de gímnicas de trios , com coordenação, fluidez de movimentos e segurança.			
Acrobática - ELEMENTAR (E)			
SITUAÇÃO DE AVALIAÇÃO		INDICADORES DE OBSERVAÇÃO	
Pares	4.1. (E) - Prancha Facial sobre os pés do base. 4.2. (E) - Equilíbrio sobre as coxas. 4.3. (E) - Pino de ombros sobre o base deitado. 4.4. (E) - Cambalhota à retaguarda sobre as costas do base.	<ul style="list-style-type: none"> • Definem a posição da figura de forma equilibrada durante 3 segundos. • Realizam a coreografia com fluidez. 	
Trios	5.1. (E) - Estufa 5.2. (E) - Equilíbrio nas coxas e pino. 5.3. (E) - Equilíbrio nas coxas do base intermédio sustentado pelo base. 5.4. (E) - Prancha facial nos pés do base, apoiado num base intermédio.		
CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO			
Em coreografia de grupo realiza <u>três</u> habilidades gímnicas de pares e <u>três</u> de trios , com coordenação, fluidez de movimentos e segurança.			
Rítmica - INTRODUÇÃO (I)			
SITUAÇÃO DE AVALIAÇÃO		INDICADORES DE OBSERVAÇÃO	
Situação de habilidade gímnica	Salta à corda no lugar e em progressão.	<ul style="list-style-type: none"> • Salta à corda sem interrupções, com pés juntos e alternados (mínimo 5 saltos sem deslocamento e 5 saltos em progressão). • Tronco direito a saltar à corda. • Escapada simples com uma mão. Lança a corda, num movimento ascendente, agarrando-a com a mesma mão. • Não deixa cair a bola, larga e recebe no ponto mais alto, sem ressalto. • Rola o arco no solo imprimindo efeito vaivém. • Rola o arco na mão, no braço, na cintura e no solo num movimento de rotação constante. 	
	Lança e recebe a corda		
	Bate a bola no solo, em sequências (para a frente e para trás, para a esquerda e para a direita).		
	Lança a bola no plano sagital (de uma mão para a mesma, de uma mão para a outra).		
	Lança o arco com efeito vaivém.		
	Roda o arco em diferentes partes do corpo (mão, braço, cintura e no solo).		
CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO			
Realiza <u>todas</u> as habilidades gímnicas de acordo com o padrão global de execução e fluidez.			

1.5. Subárea - ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS

DANÇA - INTRODUÇÃO (I)				
ANO	SITUAÇÃO DE AVALIAÇÃO		CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO	INDICADORES DE OBSERVAÇÃO
5.º	"Merengue"	Passos no lugar progredindo à frente e atrás / passos laterais alternados.	Dança de acordo com a coreografia, respeitando os passos, posturas e posições característicos da dança, em sincronia com a música.	<ul style="list-style-type: none"> De acordo com a música, variando os tempos. Passos corretos, característicos da coreografia. Postura, não olha para os pés.
		Passos laterais à direita e à esquerda alternados / passos cruzados frente e trás.		
		Passos à frente e atrás alternados / voltas à direita e à esquerda.		
	"Erva Cidreira"	1.ª Figura (executa "passe passeio", com apoios sucessivos alternados).		
		2.ª Figura (trajetória circular com palmas, avança para o par voltado para o mesmo sentido).		
		3.ª Figura ("passe passeio" em trajetória circular com o par entrelaçado; posição inicial).		
6.º	"Merengue"	Passos no lugar progredindo à frente e atrás / passos laterais alternados.	Dança de acordo com a coreografia, respeitando os passos, posturas e posições característicos da dança, em sincronia com a música.	<ul style="list-style-type: none"> De acordo com a música, variando os tempos. Passos corretos, característicos da coreografia. Postura, não olha para os pés.
		Passos laterais à direita e à esquerda alternados / passos cruzados frente e trás.		
		Passos à frente e atrás alternados / voltas à direita e à esquerda.		
	"Regadinho"	Inicia o passo saltado cruzado (perna direita cruza à frente).		
		Oscila os membros superiores em oposição aos membros inferiores.		
		Realiza "passo saltitado" com impulsão.		
7.º	"Rumba Quadrada"	Passo básico.	Dança de acordo com a coreografia, respeitando os passos, posturas e posições característicos da dança, em sincronia com a música.	<ul style="list-style-type: none"> Olha para o par. De acordo com a música, variando os tempos. Passos corretos, característicos da coreografia.
		Passo progressivo		
		Volta e contravolta.		
	"Sariquité"	Passo corrido.		
		Salto lateral.		
		Rodopios.		
8.º	"Rumba Quadrada"	Passo básico.	Dança de acordo com a coreografia, respeitando os passos, posturas e posições característicos da dança, em sincronia com a música.	<ul style="list-style-type: none"> Dança duas danças Sociais. Olha para o par. De acordo com a música, variando os tempos. Passos corretos, característicos da coreografia.
		Passo progressivo		
		Volta e contravolta.		
	"Foxtrot"	"Passos progressivos" repetindo uma sequência em cada direção (à frente/atrás).		
		Passo de espera/time step.		
		Passo de canto/rock turn, virando ¼ de volta à esquerda.		
9.º	"Merengue"	Passos no lugar progredindo à frente e atrás / passos laterais alternados.	Dança de acordo com a coreografia, respeitando os passos, posturas e posições característicos da dança, em sincronia com a música.	<ul style="list-style-type: none"> De acordo com a música, variando os tempos. Passos corretos, característicos da coreografia. Postura, não olha para os pés.
		Passos laterais à direita e à esquerda alternados / passos cruzados frente e trás.		
		Passos à frente e atrás alternados / voltas à direita e à esquerda.		

	"Foxtrot"	"Passos progressivos" repetindo uma sequência em cada direção (à frente/atrás).		<ul style="list-style-type: none"> • De acordo com a música, variando os tempos. • Passos corretos, característicos da coreografia. • Postura, não olha para os pés.
		Passo de espera/time step.		
		Passo de canto/rock turn, virando ¼ de volta à esquerda.		
	1 dança Tradicional de nível de Introdução	-		
		-		<ul style="list-style-type: none"> • Postura (Manel e Maria). • No ritmo e de acordo com a música. • Passos corretos, característicos da coreografia.
10.º	"Merengue"	Passos no lugar progredindo à frente e atrás / passos laterais alternados.	Dança de acordo com a coreografia, respeitando os passos, posturas e posições característicos da dança, em sincronia com a música.	<ul style="list-style-type: none"> • Dança três danças Sociais. • Olha para o par. • De acordo com a música, variando os tempos. • Passos corretos, característicos da coreografia.
		Passos laterais à direita e à esquerda alternados / passos cruzados frente e trás.		
		Passos à frente e atrás alternados / voltas à direita e à esquerda.		
	"Foxtrot"	"Passos progressivos" repetindo uma sequência em cada direção (à frente/atrás).		
		Passo de espera/time step.		
		Passo de canto/rock turn, virando ¼ de volta à esquerda.		
"Rumba"	Passo básico.			
	Passo progressivo			
	Volta e contravolta.			
11.º	"Merengue" ou "Rumba"	Passos no lugar progredindo à frente e atrás / passos laterais alternados.	Dança de acordo com a coreografia, respeitando os passos, posturas e posições característicos da dança, em sincronia com a música.	<ul style="list-style-type: none"> • Dança duas danças Sociais. • Olha para o par. • De acordo com a música, variando os tempos. • Passos corretos, característicos da dança.
		Passos laterais à direita e à esquerda alternados / passos cruzados frente e trás.		
		Passos à frente e atrás alternados / voltas à direita e à esquerda.		
	"Valsa Lenta"	Realiza sequências de 6 passos em 6 tempos.		
		Realiza 6 passos em 6 tempos alternando à frente e atrás, mantendo-se no mesmo lugar.		
		Realiza 6 passos em 6 tempos, virando durante os 6 passos até ¼ de volta para a esquerda.		
12.º	"Valsa Lenta"	Realiza sequências de 6 passos em 6 tempos.	Dança de acordo com a coreografia, respeitando os passos, posturas e posições característicos da dança, em sincronia com a música.	<ul style="list-style-type: none"> • Dança duas danças Sociais. • Olha para o par. • De acordo com a música, variando os tempos. • Passos corretos, característicos da dança.
		Realiza 6 passos em 6 tempos alternando à frente e atrás, mantendo-se no mesmo lugar.		
		Realiza 6 passos em 6 tempos, virando durante os 6 passos até ¼ de volta para a esquerda.		
	1 Dança Social à escolha	-		
-				
-				

1.4. Subárea - ATLETISMO

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

Atletismo - ELEMENTAR (E)		
SITUAÇÃO DE AVALIAÇÃO	CRITERIOS DE AVALIAÇÃO	INDICADORES DE OBSERVAÇÃO
Velocidade (60m, c/ partida de tacão ou de pé)	<p>Realizando apoios ativos sobre a parte anterior do pé (extensão completa da perna de impulsão).</p> <p>Termina com inclinação do tronco à frente nas duas últimas passadas.</p>	<p>Corrida contínua sem interrupções visíveis (sem quebras).</p>
Estafetas	<p>Recebe o testemunho em movimento, na zona de transmissão.</p> <p>Entrega o testemunho, após sinal sonoro, com segurança e sem acentuada desaceleração.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Entrega e recebe o testemunho dentro da zona de transmissão sem desaceleração.
Barreiras (60/80cm altura a uma distância de 8/10 metros)	<p>Ataca a barreira, com a elevação do joelho e a extensão da perna de ataque.</p> <p>Passa as barreiras mantendo o equilíbrio nas receções ao solo e sem desaceleração nítida.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Não diminui acentuadamente a velocidade e não salta. Ataca a barreira com extensão da perna na direção da barreira (pé de apoio longe). Receção equilibrada, com terço anterior do pé.
Salto em Comprimento (voo na passada)	<p>Aumenta a cadência nas últimas passadas para realizar a impulsão, mantendo o tronco direito.</p> <p>"Puxa" a perna de impulsão para junto da perna livre na fase descendente do voo.</p> <p>Toca o solo o mais longe possível, com flexão do tronco à frente.</p>	
Salto em Altura (Técnica de Garça)	<p>Apoia o pé de chamada, com elevação da coxa da perna livre, conduzindo o joelho para dentro.</p> <p>Transpõe a fasquia com o corpo "arqueado", fletindo as coxas e estendendo as pernas na fase voo.</p> <p>Cai de costas no colchão com os braços afastados lateralmente.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Transpõe a fasquia. Corrida com últimas passadas em curva. Define uma fase de voo. Receção com as omoplatas.
Lançamento da Bola (4 a 7 passadas em aceleração progressiva)	<p>Executa as três passadas finais com os apoios e ritmo corretos.</p> <p>Mão à retaguarda e o braço em extensão.</p> <p>Realiza o último apoio pelo calcanhar da perna contrária.</p>	
Lançamento do Peso (3Kg/4Kg num círculo de lançamento)	<p>Roda e avança a bacia do lado do peso com extensão total.</p> <p>Empurra o engenho para a frente e para cima.</p> <p>Mantém o cotovelo afastado em relação ao tronco.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Peso junto ao pescoço e cotovelo afastado, apoio do peso nos dedos. Empurra o peso, ângulo de saída: 40-45º. Ultrapassa a distância fixada.
Tripla Salto	<p>Corrida de balanço seis a dez passadas e impulsão na tábua de chamada.</p> <p>Realiza os apoios 1.º salto a <u>pé-cosinho</u>, 2.º salto com outro pé e último com técnica de passada.</p> <p>Queda a dois pés na caixa de saltos.</p>	
NOTA: Elementar = <u>uma corrida</u> , <u>um salto</u> e <u>um lançamento</u> .		

Badminton - INTRODUÇÃO (I)		
SITUAÇÃO DE AVALIAÇÃO	CRITERIOS DE AVALIAÇÃO	INDICADORES DE OBSERVAÇÃO
Jogo de Cooperação 1+1 <small>(distância de 6 a 8 metros)</small>	Coopera com os companheiros e adequa as ações às regras básicas do jogo. Inicia o jogo, executando o serviço. Mantém a posição base, deslocando-se com oportunidade para bater o volante. Executa "Clear" - na devolução do volante com trajetória alta. Executa "Drop" - na devolução do volante com trajetória abaixo da cintura. Diferencia os tipos de pega da raquete (dir. e esq.) de acordo com a trajetória do volante.	<ul style="list-style-type: none"> Sustentação em "clear" (mínimo 7 batimentos), a 3 metros da rede; coloca o volante jogável companheiro. Braço armado, no batimento por cima, cotovelo para fora lado ou atrás (sem obrigatoriedade de rotação do tronco, mas com pé contrário à frente).
Badminton - ELEMENTAR (E)		
SITUAÇÃO DE AVALIAÇÃO	CRITERIOS DE AVALIAÇÃO	INDICADORES DE OBSERVAÇÃO
Jogo 1x1	Joga de acordo com as regras do jogo e trata o adversário com cordialidade. Utiliza o serviço curto e longo (na área de serviço na diagonal). Bate o volante num movimento contínuo, em "Clear" (rotação do tronco) e em "Drop" (avanço da perna). Executa "Amorti" (à dir. e à esq.), colocando o volante junto à rede. Executa "Drive" (à dir. e à esq.), imprimindo o volante uma trajetória tensa.	<ul style="list-style-type: none"> Joga de acordo com regras. Intencionalidade – varia batimentos e trajetórias, de acordo com leitura do jogo (posição do adversário e a situação de jogo). Após batimento regressa posição central. No serviço coloca dificuldades ao adversário.
Situação de exercício	Realiza "remate" na sequência do serviço alto do companheiro.	<ul style="list-style-type: none"> Após serviço realiza com sucesso o remate.
Ténis de Mesa - INTRODUÇÃO (I)		
SITUAÇÃO DE AVALIAÇÃO	CRITERIOS DE AVALIAÇÃO	INDICADORES DE OBSERVAÇÃO
Jogo de Cooperação 1+1	Mantém a pega correta da raquete. Inicia o jogo, deixando cair a bola na mesa para bater de seguida. Devolve a bola, devolução simples à esquerda e à direita. Posiciona-se corretamente à frente da mesa. Em situação de exercício, executa o serviço curto e comprido quer para o lado esquerdo, quer para o direito, na diagonal ou paralela à linha lateral.	<ul style="list-style-type: none"> Devolve a bola em boas condições. Regressa à posição inicial após o batimento.
Ténis de Mesa - ELEMENTAR (E)		
SITUAÇÃO DE AVALIAÇÃO	CRITERIOS DE AVALIAÇÃO	INDICADORES DE OBSERVAÇÃO
Jogo 1x1	Pega clássica da raquete, utilizando a face direita ou o revés, consoante a direção da bola. Utiliza diversos tipos de batimentos de esquerda e de direita. Inicia o jogo em serviço curto ou comprido, dificultando a receção do companheiro. Desloca-se e posiciona-se para devolver a bola; após cada batimento regressa à posição. Realiza batimentos com intenção de dificultar a ação do adversário.	<ul style="list-style-type: none"> Joga de acordo com regras. Intencionalidade – varia batimentos e trajetórias, de acordo com leitura do jogo (posição do adversário e a situação de jogo). Após batimento regressa posição central. No serviço coloca dificuldades ao adversário.
Situação de exercício	Realiza "remate" na sequência do serviço alto do companheiro.	<ul style="list-style-type: none"> Após serviço realiza com sucesso o remate.

Orientação - INTRODUÇÃO (I)		
SITUAÇÃO DE AVALIAÇÃO	CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO	INDICADORES DE OBSERVAÇÃO
Percurso a pares, com mapa da escola, com vários pontos de controlo	Respeita as regras estabelecidas e coopera para alcançar o objetivo da tarefa. Identifica no percurso a simbologia básica na carta/mapa. Orienta o mapa corretamente (mapa/terreno). Identifica a sua localização no espaço envolvente e no mapa. Preenche corretamente o cartão de controlo. Cumpre o percurso de orientação, a pares, resistindo à fadiga.	<ul style="list-style-type: none"> • Cumpre o percurso até 15 minutos. • Assinala os vários pontos no cartão de controlo. • Sabe orientar o mapa com pontos de referência do terreno.
<p>Notas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nível I (3.º ciclo) - Realiza um percurso de orientação simples, a par, na escola, segundo um mapa simples (croqui ou planta), preenchendo corretamente o cartão de controlo com pelo menos 16 pontos corretos e não ultrapassando os 15 minutos; • Nível I (ensino secundário) - Realiza um percurso de orientação simples, a par, na escola, segundo um mapa simples (croqui ou planta), preenchendo corretamente o cartão de controlo com pelo menos 18 pontos corretos e não ultrapassando os 15 minutos; • Nível I* (ensino secundário) - Realiza um percurso de orientação simples, a par, na escola, segundo um mapa simples (croqui ou planta), preenchendo corretamente o cartão de controlo com os 20 pontos corretos e não ultrapassando os 15 minutos. 		
Orientação - ELEMENTAR (E)		
SITUAÇÃO DE AVALIAÇÃO	CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO	INDICADORES DE OBSERVAÇÃO
Percurso a pares, com 12 a 18 pontos de controlo, fora da escola, no parque, com mapa de 1:5000	Identifica no percurso toda a simbologia inscrita no mapa/carta. Orienta o mapa corretamente com ajuda da bússola. Identifica a melhor opção de percurso para atingir os pontos de passagem. Utiliza a melhor opção para cumprir o percurso o mais rapidamente possível. Preenche corretamente todos os pontos do cartão de controlo. Cumpre o percurso de orientação, a pares, dentro do tempo definido.	<ul style="list-style-type: none"> • Cumpre o percurso até 25 minutos • Assinala todos os pontos no cartão de controlo.

Anexo 5 – Calendário Escolar/PAA ESPAV 2023-2024



CALENDÁRIO ESCOLAR/PAA ESPAV 2023-2024

	SET	OUT	NOV	DEZ	JAN	FEV	MAR	ABR	MAI	JUN
Q1A			200. TÓRRE GARDENS						200. TÓRRE GARDENS	
Q1B										
SEX				200. INTERMEDIÓRIA						
S										
D										
SEX					ANO NOVO			PAUSA PÁSCOA		
TÉN	Conselho Pedagógico	Conselho Pedagógico	Conselho Pedagógico	Conselho Pedagógico	PAUSA NATAL	INÍCIO 2º SEM	Conselho Pedagógico	PAUSA PÁSCOA	Conselho Pedagógico	Conselho Pedagógico FIM AULAS 9º, 10º, 12º ANOS TORNEIO INTERTURMAS
Q1A			TC Departamento	TC Departamento FORMAÇÃO RECÍPROCA DANÇA NÍVEL I		Avaliação 2º Semestre		PAUSA PÁSCOA	EP 9º, 10º, 12º, CP 21	TC Departamento
Q1B			INFLUENCIA ESPORTIVA			Avaliação 2º Semestre		PAUSA PÁSCOA		
SEX				ENCERRADA CONDIÇÃO		Avaliação 2º Semestre		PAUSA PÁSCOA		FIM AULAS 11º e 12º TORNEIO INTERTURMAS
S										
D										
SEX							CERIMÓNIA			DIÁ DE PORTUGAL
TÉN							CERIMÓNIA			
Q1A		EP 9º, 10º, 12º, CP 21	CP INTERCARRIOS	TC grupo - atividade FORMAÇÃO RECÍPROCA ORIENTAÇÃO	EP 9º, 10º, 12º, CP 21	CERIMÓNIA	EP 9º, 10º, 12º, CP 21	Conselho Pedagógico	EP 9º, 10º, CP 22	
Q1B			CP INTERCARRIOS					Informação Intercarros ORIENTAÇÃO 9º		SANTO ANTÓNIO
SEX	Início 1º Sem		CP INTERCARRIOS							
S										
D										
SEX										
TÉN										CERTIFICAÇÃO 11ª e 12ª ANOS
Q1A	8. Ano / Países	EP 9º, 10º, 12º, CP 21	CORTA-MATO	TORNEIO INTERTURMAS	EP 9º, 10º, 12º, CP 21	TC Departamento FORMAÇÃO RECÍPROCA DANÇA NÍVEL I	EP 9º, 10º, 12º, CP 21	DIÁ D		CERTIFICAÇÃO 11ª e 12ª ANOS
Q1B				PAUSA NATAL				DIÁ D		CERTIFICAÇÃO 11ª e 12ª ANOS
SEX				PAUSA NATAL				DIÁ D ORIENTAÇÃO SEC		CERTIFICAÇÃO 11ª e 12ª ANOS
S										
D				DIÁ NATAL						
SEX				PAUSA NATAL						
TÉN				PAUSA NATAL						
Q1A	TC Departamento	EP 9º, 10º, 12º, CP 21		PAUSA NATAL	EP 9º, 10º, 12º, CP 21		EP 9º, 10º, 12º, CP 21	EP 9º, 10º, 12º, CP 21	TC Departamento	CP INTERCARRIOS
Q1B				PAUSA NATAL				PAUSA PÁSCOA	DIÁ DA LIBERDADE	
SEX	DIÁ EUROPEU DO DESPORTO			PAUSA NATAL				PAUSA PÁSCOA		
S										
D										
SEX										
TÉN					Conselho Pedagógico					
Q1A					TC Departamento					

Anexo 6 – Ficha de Ginástica: Cambalhota à frente Saltada

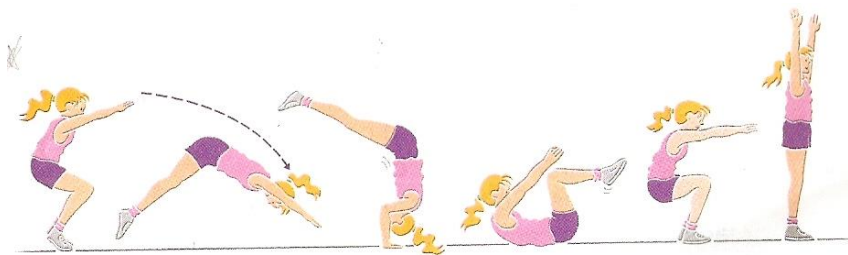
Componentes críticas – impulsão das pernas, saltar para cima e para a frente; colocação das mãos o mais à frente possível e à largura dos ombros; cabeça na posição anatómica;

assim que as mãos chegam ao solo, fazer a posição de engrupado e colocar o queixo ao peito; apoio da nuca no chão; manutenção da posição de engrupado durante a cambalhota; terminar em pé.

Ajudas – mão mais afastada do executante é colocada ao nível das omoplatas; mão mais próxima do executante é colocada ao nível das pernas ou das coxas do executante.

Progressões:

1. Com ajuda:
 - a. Professor ajuda no peito até a ginasta conseguir um bom apoio nas mãos;
 - b. Controla a descida, suave e em segurança no solo.
2. Cambalhota saltada num trampolim elástico ou sobre um obstáculo;
3. Cambalhota saltada sem obstáculo.



Anexo 7 – Ficha de Ginástica: Pino de Braços

Componentes críticas – alinhamento de todos os segmentos corporais; membros superiores em extensão e à largura dos ombros; cabeça a olhar para as mãos; membros inferiores juntos e em extensão.

Ajudas – uma mão coloca-se na parte anterior e a outra na parte posterior das pernas, junto dos gêmeos do aluno que está a realizar o elemento.

Progressões:

1. Subir a parede/espaldar com os pés, ficando com a barriga junto aos mesmos;
2. Pino de braços junto contra a parede/espaldar com e sem ajuda;
3. Pino de braços fora da parede com e sem ajuda.



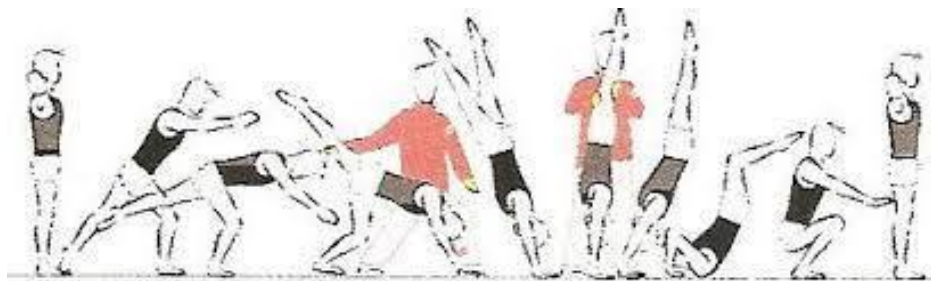
Anexo 8 – Ficha de Ginástica: Pino Cambalhota

Componentes críticas – pino: alinhamento de todos os segmentos corporais; membros superiores em extensão e à largura dos ombros; cabeça a olhar para as mãos; membros inferiores juntos e em extensão; passagem para cambalhota: dobrar ligeiramente os membros superiores no início; queixo ao peito e a olhar para o umbigo; enrolamento na posição de engrupado.

Ajudas – uma mão coloca-se na parte anterior e a outra na parte posterior das pernas, junto dos gêmeos do aluno que está a realizar o elemento. Quem está a ajudar deve estar de lado do executante, de forma a ser mais fácil para depois ajudar a realizar a passagem do pino para a cambalhota.

Progressões:

1. Pino de braços ao pé de uma parede ou espaldar, com a barriga junto da mesma, e depois fazer cambalhota à frente. Com e sem ajuda;
2. Com um boque ou um plinto (de espuma ou normal), o aluno começa de barriga para baixo e coloca as mãos no chão e tem de fazer a passagem por pino e depois faz cambalhota à frente. Com e sem ajuda;
3. Pino cambalhota sem a parede. Com e sem ajuda.



Anexo 9 – Ficha de Ginástica: Cambalhota à Frente

Componentes críticas – mãos apoiadas no solo à largura dos ombros e à frente do corpo; dedos devem estar sempre direcionados para a frente; colocação do queixo ao peito e depois enrolar; elevação da bacia; impulsão das pernas; omoplatas tocam no colchão; agarrar as pernas no terço abaixo dos joelhos; extensão das pernas, de forma a conseguir levantar.

Ajudas – mão mais afastada do executante é colocada ao nível das omoplatas; mão mais próxima do executante é colocada ao nível das pernas ou das coxas do executante.

Progressões

1. Noção de balançar o corpo;
2. Noção da subida do corpo para a posição de cócoras;

3. Cambalhota à frente no plano inclinado com e sem ajuda;
4. Cambalhota à frente sem plano inclinado com e sem ajuda.



Anexo 10 – Ficha de Ginástica: Cambalhota à Frente de Pernas Afastadas

Componentes críticas – mãos apoiadas no solo à largura dos ombros e à frente do corpo; dedos devem estar sempre direcionados para a frente; colocação do queixo ao peito e depois enrolar; elevação da bacia; impulsão das pernas; omoplatas tocam no colchão; as pernas afastam, sempre em extensão; mãos colocadas entre as pernas, de forma a ajudar a levantar.

Ajudas – mão mais afastada do executante é colocada ao nível das omoplatas; mão mais próxima do executante é colocada ao nível das pernas ou das coxas do executante.

Progressões

1. Noção de balançar o corpo;
2. Noção da subida do corpo para a posição de cócoras;
3. Cambalhota à frente no plano inclinado com e sem ajuda;
4. Cambalhota à frente sem plano inclinado com e sem ajuda.



Anexo 11 – Ficha de Ginástica: Cambalhota atrás

Componentes críticas – mãos sobre os ombros com a palma das mãos viradas para cima; queixo ao peito e a olhar para o umbigo; manutenção do corpo engrupado durante a cambalhota; realizar a extensão dos braços assim que estas tocam no chão; finalizar o movimento de cócoras ou de pé.

Ajudas – o professor/ajudante coloca-se de lado do executante. Para ajudar, na fase inicial colocar a mão mais perto do aluno nas costas e a outra na barriga para controlar a transição

do desequilíbrio e o contacto com o colchão e depois colocar as mãos na cintura do executante.

Progressões

1. Em posição de bolinha, o aluno faz movimentos sobre as costas para a frente e para trás;
2. De cócoras, o aluno desequilibra-se para trás e faz uma bolinha;
3. Realizar a cambalhota atrás no plano inclinado com e sem ajuda;
4. Realizar a cambalhota atrás sem plano inclinado com e sem ajuda.



Anexo 12 – Ficha de Ginástica: Cambalhota Atrás com Pernas Juntas e Esticadas

Componentes críticas – mãos sobre os ombros com a palma das mãos viradas para cima; queixo ao peito e a olhar para o umbigo; manutenção do corpo engrupado durante a cambalhota; realizar a extensão dos braços assim que estas tocam no chão; na parte final do movimento, pernas continuam juntas e esticadas..

Ajudas – o professor/ajudante coloca-se de lado do executante. Para ajudar, na fase inicial colocar a mão mais perto do aluno nas costas e a outra na barriga para controlar a transição do desequilíbrio e o contacto com o colchão e depois colocar as mãos na cintura do executante.

Progressões

1. Em posição de bolinha, o aluno faz movimentos sobre as costas para a frente e para trás;
2. De cócoras, o aluno desequilibra-se para trás e faz uma bolinha;
3. Realizar a cambalhota atrás no plano inclinado com e sem ajuda;

4. Realizar a cambalhota atrás sem o plano inclinado com e sem ajuda.



Anexo 13 – Ficha de Ginástica: Roda

Componentes críticas – dar início ao movimento com um pé à frente do outro; avanço de um dos membros inferiores e afundo lateral; balanço energético do membro inferior de trás que se encontra em extensão; apoio alternado da perna de chamada (perna da frente); membros superiores e tronco alinhados na vertical dos membros; na trajetória aérea, os membros inferiores realizam o máximo afastamento possível e em extensão completa; no contacto ao solo o apoio dos pés é alternado na linha do movimento.

Ajudas – quem ajuda coloca-se de lado de quem vai realizar, do lado da perna de impulsão, para estar nas costas do aluno que vai realizar. Vai ajudar na cintura do aluno, de forma a dar equilíbrio e fazer com que o aluno passe as pernas por cima e manter a velocidade do movimento.

Progressões

1. Colocar no chão 4 arcos em meia-lua, o aluno vai colocar os pés dentro dos primeiros 2 arcos (o pé da frente deve ser aquele que lhe dá mais jeito fazer a roda) e depois vai colocar as mãos nos outros arcos e fazer a roda;
2. Fazer a roda por cima de um banco ou cabeça de um plinto de madeira ou espuma, obrigando os alunos a passar as pernas por cima;
3. Em cima de um banco sueco, os alunos fazem a roda para o chão;
4. No chão, os alunos realizam a roda, em cima de uma linha (uma corda por exemplo).

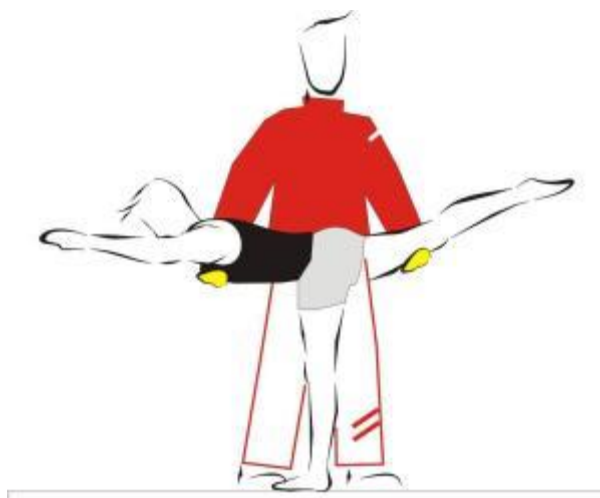


Anexo 14 – Ficha de Ginástica: Avião

Componentes críticas – tronco paralelo ao chão; membros superiores em extensão, no prolongamento do corpo; membro inferior em elevação, paralela ao solo e no prolongamento do tronco; outro membro inferior de apoio em extensão e o aluno deve ter o olhar dirigido para a frente.

Ajudas – uma das mãos vai estar na perna que está em elevação, puxando-a para cima para estar na posição correta e a outra vai estar no tronco do aluno que está a realizar, de forma a posicionar melhor o tronco.

Progressões – não existem progressões.



Anexo 15 – Ficha de Ginástica: Ponte

Componentes críticas – extensão dos membros superiores e inferiores; palma das mãos completamente apoiadas no solo e viradas para a frente; elevação significativa da bacia; empurrar com os pés tentando estender completamente os membros inferiores e forçar com isso a colocação dos ombros numa linha perpendicular ao apoio das mãos no solo.

Ajudas – o professor/ajudante coloca as mãos nos ombros do executante, empurrando-os para cima e traz. O professor/ajudante coloca-se com os pés junto à cabeça e das mãos do executante.

Progressões:

1. Realizar a cambalhota atrás no plano inclinado com e sem ajuda;

2. Realizar a cambalhota atrás sem plano inclinado com e sem ajuda.

