



UNIVERSIDADE
LUSÓFONA

Centro Universitário de Lisboa

Faculdade de Educação Física e Desporto

Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário

Relatório de Estágio Pedagógico em Educação Física realizado na Escola Básica do Bom Sucesso

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

Pedro Tiago Gamito Ribeiro nº22401230

2025



Centro Universitário de Lisboa

Faculdade de Educação Física e Desporto

Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário

Relatório de Estágio Pedagógico em Educação Física realizado na Escola Básica do Bom Sucesso

“Versão Final”

Relatório de Estágio defendido em provas públicas na Universidade Lusófona, Centro Universitário Lisboa no dia 8 de janeiro de 2026 perante o júri, com o Despacho de Nomeação Nº 657 / 2025, com a seguinte composição:
Presidente: Prof.^a Doutora Rosa Maria da Silva Serradas
Duarte Arguente: Prof. Doutor Eduardo Jorge Brazão Vacas
de Sousa da Silva Orientador: Prof. Doutor António Manuel
Moreno Quaresma

Pedro Tiago Gamito Ribeiro nº22401230

2025

Agradecimentos

O meu estágio pedagógico representou para mim um caminho de aprendizagem, superação e crescimento. É com profundo orgulho e sincera gratidão que expresso o meu reconhecimento a todas as pessoas que, de forma direta ou indireta, contribuíram para o meu crescimento enquanto professor e enquanto ser humano ao longo deste ano.

Um agradecimento especial ao professor Fernando Soares, o meu orientador escolar, pelo acompanhamento, pela orientação e pelos conselhos sempre tão valiosos ao longo do ano letivo. Ao professor António Quaresma, orientador universitário, que me guiou neste estágio e foi fundamental para a concretização deste trabalho.

Agradeço à minha família, que sempre esteve ao meu lado em cada etapa: mãe, pai e irmão, que são o meu maior alicerce, que acreditaram em mim e me incentivaram a nunca desistir, mesmo quando os desafios se mostravam maiores. À minha namorada, Mariana Mineiro, pelo apoio constante, pela paciência, pelo amor e por estar presente em todos os momentos, acreditando sempre em mim e dando-me força para seguir em frente.

Ao meu grande amigo e companheiro de estágio, David Reis, por ter partilhado comigo este percurso, pelas aprendizagens em conjunto e pelo companheirismo em todos os momentos. Agradecer ainda aos meus amigos, Tomás Carvela, Tiago Pereira e Ricardo Rodrigues por me terem apoiado e terem estado presentes nesta fase da minha vida.

Não poderia deixar de mencionar também a professora Felismina Afonso, Diretora de Turma da turma que acompanhei, com quem trabalhei ao longo do ano e que sempre se mostrou disponível e dedicada, com quem criei uma excelente relação e a quem agradeço de coração todos os momentos de partilha que tivemos.

Agradeço também a todos os professores do GEF da EB 1,2,3 do Bom Sucesso, pela presença diária e por todo o contributo positivo para o sucesso deste percurso.

Um agradecimento sentido vai ainda para todos os funcionários da EB 1,2,3 do Bom Sucesso, em especial à D. Cesaltina e à D. Irene, que com a sua simpatia e boa disposição me encheram de alegria todos os dias.

Por fim, à minha turma 8.ºB e a todos os alunos da EB 1,2,3 do Bom Sucesso que passaram por mim, agradeço cada momento partilhado, pela motivação que me deram e por me lembrarem diariamente a verdadeira razão de ter escolhido ser professor.

A todos, o meu mais sincero obrigado.

Resumo

O presente relatório apresenta o trabalho desenvolvido no âmbito do Estágio Pedagógico em Educação Física, realizado na Escola Básica 1,2,3 do Bom Sucesso.

Na vertente da Lecionação, além do planeamento anual e da dinamização das aulas da turma que me foi atribuída (8.ºB), foram aplicadas metodologias que valorizam a cooperação e a participação ativa dos alunos, potenciando a sua evolução física e o sucesso escolar.

No que diz respeito à Direção de Turma, ocorreu um acompanhamento próximo da Diretora de Turma, colaborando nas suas responsabilidades, tanto nas aulas de Cidadania e de Oficina do Saber, como no apoio às reuniões com os Encarregados de Educação e na gestão do grupo-turma. Paralelamente, também participei na elaboração de um projeto interdisciplinar que ligou a escola e a comunidade.

Na área do Desporto Escolar, participei no núcleo de Ténis de Mesa, inicialmente em colaboração com o Professor responsável, assumindo progressivamente funções mais autónomas na condução dos treinos. Esta experiência permitiu-me aplicar métodos de ensino ajustados aos diferentes níveis de desempenho e contribuir para o desenvolvimento técnico e motor dos alunos.

No Seminário, o principal objetivo foi refletir e propor melhorias nos processos de avaliação da modalidade de Futebol dentro do GEF, de modo a promover uma maior equidade e transparência. Para tal, recorri à gravação de jogos, selecionando diferentes situações que serviram de ponto de partida para um debate que evoluiu da análise coletiva do jogo até à avaliação individual de cada aluno, culminando na apresentação de uma proposta de instrumento de avaliação que pudesse apoiar e enriquecer esse processo.

Este estágio constituiu uma experiência de grande valor formativo, permitindo consolidar competências pedagógicas, aprofundar a prática em contexto escolar e reforçar a dimensão humana e reflexiva que caracteriza a profissão docente.

Palavras-chave: Educação Física, Lecionação, Direção de Turma, Desporto Escolar, Seminário

Abstract

This report presents the work developed during my Pedagogical Internship in Physical Education, carried out at Escola Básica 1,2,3 do Bom Sucesso. The internship was structured into four main areas: Teaching and Learning (Teaching), School Relations (Class Management), School Participation (School Sports), and Scientific-Pedagogical Activities (Seminar).

In the Teaching component, in addition to annual planning and teaching the assigned class (8th grade, class B), I implemented methodologies that fostered cooperation and active student participation, promoting both physical development and academic success.

Within Class Management, I closely followed the Class Director, collaborating in various responsibilities, such as Citizenship and Knowledge Workshop lessons, supporting parent-teacher meetings, and managing daily class dynamics. Additionally, I contributed to the development of an interdisciplinary project that connected the school with the surrounding community.

In School Sports, I participated in the Table Tennis club, initially assisting the teacher responsible and progressively taking on more independent roles in training sessions. This experience allowed me to adapt teaching strategies to different performance levels and contribute to students' technical and motor development.

Regarding the Seminar, the main objective was to reflect upon and propose improvements in the assessment processes of Football within the Physical Education Department, aiming to promote greater fairness and transparency. For this purpose, I used video recordings of games, selecting specific situations that served as the basis for a debate which progressed from a collective analysis of the game to the individual evaluation of each student. This culminated in the presentation of a new assessment tool to support and enrich the process.

This internship proved to be a highly valuable learning experience, enabling the consolidation of pedagogical skills, deepening practice in a real school context, and reinforcing the human and reflective dimension that defines the teaching profession.

Keywords: Physical Education, Teaching Practice, Class Council, School Sports, Seminar

Abreviaturas

A: Nível Avançado

ABCD: Aptidão Física, Bolas, Colchões e Dança

ACS: Adaptações Curriculares Significativas

AE: Aprendizagens Essenciais

AI: Avaliação Inicial

ASE: Apoio Socioeducativo

CEF: Cursos de Educação e Formação

CT: Conselho de Turma

DE: Desporto Escolar

DT: Diretor de turma

E: Nível Elementar

EBBS: Escola Básica do Bom Sucesso

EE: Encarregados de Educação

EF: Educação Física

EP: Estágio Pedagógico

et al.: e colaboradores

FZAF: Fora da Zona Saudável de Aptidão Física

GEF: Grupo de Educação Física

I: Nível Introdução

JDC: Jogos Desportivos Coletivos

MAGIC: Metas, Avaliação, Gestão, Instrução, Clima

NEE: Necessidades Educativas Especiais

Nº: Número

OFS: Oficina do Saber

PA: Perfil Atlético

PAA: Plano Anual de Atividades

PT: Plano de Turma

PNEF: Programas Nacionais de Educação Física

PTI: Professor a Tempo Inteiro

SC: Saída de Campo

TM: Ténis de Mesa

TPA: Tempo Potencial de Aprendizagem

UD: Unidade Didática

ZSAF: Zona Saudável de Aptidão Física

Índice

Introdução	13
1. Lecionação	16
1.1 Caracterização da escola.....	16
1.2 Caracterização da Turma	17
1.3 Projeto Turma Partilhada 9.º C	18
1.4 Observação InterEstagiários	19
1.5 1ª Etapa – Prognóstico.....	20
1.5.1 Objetivos	20
1.5.2 Planeamento	20
1.5.3 Balanço.....	21
1.6 2ª Etapa – Prioridades.....	24
1.6.1 Objetivos	24
1.6.2 Planeamento	25
1.6.3 Balanço.....	29
1.7 Projeto Professor Tempo Inteiro (PTI).....	32
1.7.1 Objetivos	32
1.7.2 Planeamento	34
1.7.3 Balanço.....	35
1.8 3ª Etapa – Progresso	36
1.8.1 Objetivos	36
1.8.2 Planeamento	36
1.8.3 Balanço.....	39
1.9 4ª Etapa – Produto	43
1.9.1 Objetivos	43

1.9.2	Planeamento	43
1.9.3	Balanço.....	45
2.	Direção de Turma.....	46
2.1	Caracterização da Turma	47
2.2	1ª Etapa	48
2.2.1	Objetivos	48
2.2.2	Planeamento	48
2.2.3	Balanço.....	48
2.3	2ª Etapa	49
2.3.1	Objetivos	49
2.3.2	Planeamento	49
2.3.3	Balanço.....	50
2.4	3ª Etapa	51
2.4.1	Objetivos	51
2.4.2	Planeamento	52
2.4.3	Balanço.....	52
2.5	4ª Etapa	53
2.6	Objetivos.....	53
2.7	Saída de Campo.....	54
2.7.1	Planeamento e Objetivos.....	55
2.7.2	Balanço.....	57
3.	Desporto Escolar	59
3.1	Oferta do DE na escola do Bom Sucesso	60
3.2	1ª Etapa	60
3.2.1	Objetivos	60
3.2.2	Planeamento	60

3.3	2ª Etapa	62
3.3.1	Objetivos	62
3.3.2	Planeamento	62
3.3.3	Balanço.....	63
3.4	3ª Etapa	64
3.4.1	Objetivos	64
1.1.1	Planeamento	65
1.1.2	Balanço.....	67
1.2	4ª Etapa	67
1.2.1	Objetivos	67
1.2.2	Planeamento	67
1.2.3	Balanço.....	68
2.	Seminário “Uniformização dos critérios na Avaliação do Futebol”	69
2.1	1ª Etapa	69
2.1.1	Justificação	69
2.1.2	Objetivos	71
2.1.3	Revisão da Literatura	72
2.2	2ª Etapa	75
2.2.1	Objetivos	75
2.3	3ª Etapa	76
2.3.1	Objetivos	76
2.4	4ª Etapa	76
2.4.1	Objetivos	76
2.5	Conclusão.....	77

Conclusão	79
Referências	81
Outros documentos	86
Apêndices.....	i
Apêndice I – Adaptações Curriculares Significativas	i
Apêndice II – Grelha de observação Inter-Estagiários	iv
Apêndice III – Avaliação Inicial Área A (Atividades Físicas)	v
Apêndice IV – Avaliação Inicial Área B (Aptidão Física)	vi
Apêndice V – Prioridades dos alunos do 8ºB.....	vii
Apêndice VI – Planeamento da 2ª etapa (Prioridades)	viii
Apêndice IX – Grelhas de prioridades das Ginásticas (2ª etapa)	xi
Apêndice X – Plano de Treino Individual (Área C – Conhecimentos)	xiv
Apêndice XI – Avaliação do 1º Período (2ª etapa).....	xv
Apêndice XII – Horário do PTI.....	xvi
Apêndice XIII – Planeamento da 3ª etapa (Progresso)	xvii
Apêndice XIV – Coreografia de Ginástica Acrobática.....	xviii
Apêndice XV - Avaliação do 2º Período (3ª etapa).....	xxii
Apêndice XVI – Mapas de Orientação na escola	xxiii
Apêndice XVII – Avaliação do 3º Período (4ª etapa).....	xxv
Apêndice XVIII – Mapa da “Caminhada com História e Poesia”	xxvi
Apêndice XIX – Grupos da Saída de Campo.....	xxvii

Apêndice XX – Torneio Escada Semanal – Ténis de Mesa.....	xxviii
Apêndice XXI – Grelha de Avaliação do Futebol (Seminário)	xxix
Anexos.....	XXX
Anexo I – Calendário escolar 2024/2025.....	xxx
Anexo II – “roulement”	xxxi
Anexo III – Descritores de desempenho dos níveis de prossecução	xxxii
Anexo IV – Grelhas da Avaliação Inicial	1

Índice de Quadros

Quadro 1. Horário Semanal do Estágio	15
Quadro 2. Objetivos da 1ª etapa (Prognóstico).....	21
Quadro 3. Caracterização dos alunos na área das Atividades Físicas na 1ª Etapa.....	22
Quadro 4. Resultados da Avaliação Inicial da área da Aptidão Física	23
Quadro 5. Objetivos da 2ª etapa (Prioridades).....	25
Quadro 6. Grupos heterogéneos da 2ª etapa	26
Quadro 7. Objetivos do PTI.....	33
Quadro 8. Objetivos da 3ª etapa (Progresso)	36
Quadro 9. Comparação dos resultados dos testes FITEscola do 1º e 2º Período.....	42
Quadro 10. Objetivos da 4ª etapa (Produto)	43
Quadro 11. Objetivos da 1ª etapa da Direção de Turma	48
Quadro 12. Objetivos da 2ª etapa – Direção de Turma.....	49
Quadro 13. Objetivos da 3ª etapa da Direção de Turma	51
Quadro 14. Objetivos da 4ª etapa da Direção de Turma	53
Quadro 15. Objetivos da Saída de Campo.....	55
Quadro 16. Planeamento da Saída de Campo.....	56
Quadro 17. Objetivos da 1ª etapa do Desporto Escolar	60
Quadro 18. Objetivos da 2ª etapa do Desporto Escolar	62

Quadro 19. Objetivos da 3ª etapa do Desporto Escolar	65
Quadro 20. Objetivos da 4ª etapa do Desporto Escolar	67
Quadro 21. Cronograma do Seminário	69
Quadro 22. Objetivos Gerais e Específicos do Seminário	73

Introdução

Este relatório é o resultado do percurso realizado no âmbito do Estágio Pedagógico, desenvolvido no segundo ano do Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, da Universidade Lusófona no ano letivo de 2024/2025. O principal objetivo para este estágio foi a transposição dos conhecimentos adquiridos no primeiro ano de formação para a realidade prática letiva, promovendo o desenvolvimento profissional em ambiente escolar.

O Estágio Pedagógico foi realizado na Escola Básica do Bom Sucesso, integrada no Agrupamento de Escolas do Bom Sucesso, que inclui também a Escola Básica de Arcena e o Jardim de Infância do Bom Sucesso. Este Agrupamento, com origem no ano letivo de 1999/2000, serve uma comunidade educativa abrangente da freguesia de Alverca do Ribatejo, sendo que a maioria dos alunos provenientes das zonas do Bom Sucesso e Arcena.

Quadro 1. Horário Semanal do Estágio

<i>Horas</i>	<i>Segunda-feira</i>	<i>Terça-feira</i>	<i>Quarta-feira</i>	<i>Quinta-feira</i>	<i>Sexta-feira</i>
8:20 - 9:50	Lecionação (9°C) Turma Partilhada		Lecionação (8°B)		
10:10 - 11:40	Observação colega (8°D)	Reunião Orientador de Escola			
11:50 - 13:20	Lecionação (8°B)	DE (Ténis de Mesa)		Observação colega (8°D)	Reflexão sobre as práticas
	DE (Ténis de Mesa)			Lecionação (9°C) Turma Partilhada / Ed. Cidadania	
13:25 - 14:55					
15:10 - 16:30		Reunião Orientador Universitário	DE (Ténis de Mesa)	Reflexão sobre as práticas	Oficina do Saber (8°B)
18:00 - 19:30			Aulas na Universidade		
19:30 - 21:00					

A calendarização do estágio pedagógico foi orientada pelo horário semanal, exposto no Quadro 1, no qual apresenta a distribuição das diferentes tarefas ao longo da

semana.

Vários autores referem que o estágio pedagógico, mais do que uma simples exigência curricular, deve ser visto como uma oportunidade fundamental de aprendizagem prática e de crescimento profissional do futuro professor. Neste contexto, o trabalho do estagiário organiza-se em quatro grandes dimensões: Lecionação, Direção de Turma (DT), Desporto Escolar (DE) e Seminário, cada uma assumindo um papel determinante na construção da identidade de docente.

Na vertente da Lecionação, foi possível aprofundar competências na preparação, planificação, condução e análise crítica das aulas de EF de uma turma do 8º ano. A utilização de metodologias participativas permitiu que os alunos se tornassem parte ativa no processo de ensino-aprendizagem, refletindo sobre os objetivos e avaliando o seu próprio progresso. A aplicação destas práticas contribuiu para maior motivação, empenho e consciência das suas capacidades. O trabalho conjunto com o colega de estágio foi igualmente enriquecedor, pois proporcionou um espaço de partilha de ideias e estratégias, reforçado pelas observações mútuas e pelo feedback constante. Destaco ainda a oportunidade de lecionar em regime de professor a tempo inteiro (PTI) durante uma semana, experiência que me permitiu consolidar competências de gestão e instrução das aulas.

Na área da Direção de Turma, foquei-me nos temas da inclusão, da cooperação, do trabalho de equipa e na interdisciplinaridade. Participei ativamente no acompanhamento do grupo-turma, colaborando nas aulas de Cidadania e Oficina do Saber em conjunto com a DT. Uma das experiências mais marcantes foi a realização de um projeto interdisciplinar que aproximou a escola da comunidade, fomentando a responsabilidade social dos alunos e fortalecendo os laços entre os alunos e respetivos familiares e os professores.

Relativamente ao Desporto Escolar, integrei o núcleo de Ténis de Mesa, colaborando inicialmente com o professor responsável e assumindo gradualmente maior autonomia nos treinos. Esta experiência permitiu-me explorar metodologias diferenciadas, adaptadas aos vários níveis de desempenho, promovendo tanto a evolução técnica como a motivação dos alunos. Para além disso, tive também participação ativa na dinamização de eventos desportivos internos, que reforçaram o espírito de pertença e a prática de atividade física no seio da comunidade escolar.

Por fim, no Seminário, o trabalho desenvolvido centrou-se na reflexão sobre os processos de avaliação da modalidade de Futebol no GEF. O objetivo principal foi promover práticas avaliativas mais justas e transparentes. Para tal, em articulação com os professores

do GEF, foi construída uma nova grelha de avaliação. A análise de gravações de jogos, com diferentes situações, serviu de ponto de partida para um debate que evoluiu da apreciação coletiva para a análise individual. Desta reflexão resultou a apresentação de uma proposta de instrumento de avaliação mais justo e adaptado às necessidades concretas da disciplina.

Este conjunto de experiências contribuiu para um crescimento pessoal e profissional, consolidando competências pedagógicas, estimulando a reflexão crítica e reforçando a importância da dimensão humana na prática docente.

1. Lecionação

Ensinar é, em primeira instância, o ato de lecionar. Essa dimensão abrange todo o processo de planeamento, organização e avaliação de tudo o que acontece na aula, traduzindo aquilo que o professor vai aprendendo e desenvolvendo ao longo do seu percurso, processo esse que está em constante evolução. Enquanto professores estagiários, cabe-nos observar e entender bem o grupo de trabalho em que estamos, não somente a turma, mas a turma como um todo. O nosso foco deve estar em garantir a aprendizagem, adequando o nosso trabalho aos objetivos e construindo uma estratégia que os promova.

1.1 Caracterização da escola

A Escola Básica do Bom Sucesso, localizada em Alverca do Ribatejo, integra o respetivo agrupamento escolar e foi inaugurada em 1997. Esta instituição oferece os três ciclos do ensino básico e, no ano letivo 2024/2025, acolheu aproximadamente 665 alunos distribuídos pelos diferentes níveis de ensino, incluindo turmas de CEF. É uma escola com uma identidade muito própria, marcada pela diversidade da comunidade escolar e por uma forte aposta na inclusão. O corpo docente ultrapassa os cem professores, organizados por departamentos e áreas disciplinares, e existe um esforço claro em promover hábitos de vida saudável, o sucesso escolar e a participação ativa dos alunos, tal como está definido no seu Projeto Educativo.

No ano letivo de 2024/2025 (Anexo I), o Grupo de Educação Física (GEF) da escola era composto por cinco professores efetivos, dois do sexo feminino e três do sexo masculino, aos quais se juntaram dois professores estagiários. Este grupo revelou-se muito coeso e disponível, com uma cultura de trabalho baseada na partilha, na colaboração, cooperação e no apoio mútuo. Essa abertura foi fundamental para promover a integração e o desenvolvimento no âmbito da formação inicial de professores. A escola acolhe, todos os anos, estagiários da área de Educação Física (EF), o que faz com que já exista uma estrutura de suporte, bem afinada para nos receber, o que facilita bastante a adaptação inicial.

No que toca à organização das aulas de EF, o modelo seguido pela escola baseia-se em duas aulas por semana, uma de 90 minutos e outra de 45 minutos, lecionadas em dias distintos. Este formato não segue à risca as recomendações das Aprendizagens Essenciais (AE) que apontam para três blocos semanais de 50 minutos, no entanto, acaba por ser eficaz, sobretudo graças à gestão feita internamente. No total, o tempo semanal dedicado à

disciplina é de 135 minutos, o que, embora abaixo do ideal, permite cumprir os objetivos programados, com uma boa gestão do tempo e das atividades.

Existem três espaços para as aulas de EF, o campo de jogos exterior (espaço 1), o pavilhão (espaço 2) e o ginásio (espaço 3). Estes espaços são utilizados de forma rotativa, através de um sistema interno (“roulement”), garantindo uma distribuição equilibrada entre as turmas e os professores (Anexo II). Embora os espaços sejam todos polivalentes, cada espaço está naturalmente mais associado a determinados conteúdos. Por exemplo, o campo exterior é o mais indicado para a prática dos Jogos Desportivos Coletivos (JDC) assim como as corridas do atletismo, o ciclismo/*streetsurfing*. O pavilhão é utilizado para lecionar todas as modalidades exceto o ciclismo/*streetsurfing*. O ginásio é normalmente usado para abordar a matéria de ginástica e de dança principalmente por questões de segurança e para proteger o material, ainda assim, tem uma porta com acesso ao exterior, o que permite, quando necessário, realizar lá fora algumas atividades. O facto de os espaços serem polivalentes permite aos professores dar continuidade a diferentes matérias, mesmo com a rotação do 'roulement', garantindo maior flexibilidade e continuidade pedagógica.

A nível avaliativo, a escola segue um modelo progressivo, baseado nos níveis Introdução (I) 1 e 2, Elementar (E) 1 e 2, e Avançado (A) 1 e 2. Esta estrutura permite definir objetivos intermédios dentro de cada nível, onde segundo os Programas Nacionais de Educação Física (PNEF, 2001), os critérios definidos pelo grupo disciplinar avaliam não só o desempenho técnico, mas também a atitude, o empenho e a participação dos alunos nas diferentes atividades. Nos últimos anos, os efeitos da pandemia deixaram marcas nas aprendizagens, o que obrigou a uma reformulação temporária dos critérios de avaliação. A escola optou por baixar ligeiramente o nível de exigência, ajustando os objetivos ao ritmo real dos alunos. Atualmente, está a decorrer um esforço para recuperar os padrões anteriores, sem perder de vista a equidade. Para os alunos com medidas adicionais/seletivas, foram previstas adaptações específicas ao nível das tarefas, tempos e objetivos, respeitando sempre as suas limitações e potencialidades.

1.2 Caracterização da Turma

No ano letivo de 2024/2025 assumi a responsabilidade pela disciplina de EF da turma do 8.ºB. O grupo começou o ano com 20 alunos (11 raparigas e 9 rapazes), tendo-se juntado, no final do 1.º período, mais um aluno de 17 anos e com NEE. A média de idades da turma, no início do ano letivo, situava-se nos 13 anos, havendo alunos com 12 anos e um

com 17 anos. Este grupo revelou-se bastante diverso a vários níveis: desempenho motor, atitudes perante a disciplina, histórico escolar e contexto socioeconómico.

Em termos de percurso escolar, a maioria dos alunos encontrava-se em situação regular, embora houvesse quatro alunos com registo de retenções em anos anteriores. No que diz respeito ao Apoio Socioeducativo (ASE), verificou-se que cerca de metade da turma beneficiava de escalões A, B ou C, o que indicava algum grau de fragilidade social ou económica.

Foi ainda identificada a presença de três alunos com medidas adicionais/seletivas, cujas características exigiram adaptações curriculares significativas (ACS) ao nível das tarefas e dos critérios de avaliação, apenas para dois deles. O acompanhamento destes alunos foi articulado com os serviços especializados da escola e em coordenação com o GEF (Apêndice I).

A turma apresentava uma diversidade significativa de perfis ao nível motor, com alguns alunos a demonstrarem elevado domínio, muitos dos quais com prática desportiva fora da escola, e outros a revelarem maiores dificuldades, nomeadamente ao nível da coordenação e da resistência. As diferenças na aptidão foram visíveis nos testes físicos e no desempenho nas tarefas motoras, o que obrigou a uma abordagem diferenciada na planificação e na gestão das aulas. Apesar de no início do ano letivo a turma revelar alguma dificuldade em cooperar entre si, com comportamentos marcados por um certo excesso de competitividade, o ambiente nas aulas era, ainda assim, positivo. Com o passar do tempo, foi possível observar uma evolução no espírito de grupo, embora continuassem a surgir episódios pontuais de menor empenho ou distração. No geral, os alunos demonstravam respeito pelas orientações e disponibilidade para aprender. Do ponto de vista pedagógico, o grupo permitiu a implementação de estratégias diferenciadas e contribuiu para um ambiente de aprendizagem dinâmico e desafiador.

1.3 Projeto Turma Partilhada 9.º C

Durante o estágio, houve a oportunidade de fazer parte de um projeto de partilha de turma com o núcleo de estágio (professor orientador e professores estagiários). Esta experiência foi realizada com a turma do 9.º C, sendo esta uma etapa importante no nosso percurso enquanto futuros professores de EF.

A colaboração com o professor orientador e com o colega de estágio revelou-se bastante benéfica, permitindo partilhar estratégias, discutir práticas e refletir sobre as

mesmas. Esta cooperação contribuiu para uma gestão mais eficaz das aulas e para a criação de um ambiente positivo com os alunos. O 9.º C foi uma turma exigente, mas muito enriquecedora do ponto de vista pedagógico. O facto de serem alunos mais velhos, já com comportamentos mais maduros e a forma como encaravam as tarefas propostas foi um desafio enquanto professor estagiário, mas algo bastante enriquecedor. Apesar de alguns alunos manifestarem resistência à prática em determinados momentos, no geral, havia um bom espírito de grupo e disponibilidade para participar.

O foco deste projeto em conjunto foi a possibilidade de poder trabalhar diferentes áreas do modelo MAGIC (Metas, Avaliação, Gestão, Instrução e Clima) que precisava de melhorar. A intervenção pedagógica centrou-se, de forma particular, no feedback e na instrução, tentando aplicá-los de forma sistemática ao longo das aulas. Também foi dada uma especial importância ao ciclo feedback (observação, correção e reforço) como forma de promover uma aprendizagem mais ajustada às necessidades individuais de cada aluno, uma vez que foi um aspeto identificado como uma das áreas a carecer de aperfeiçoamento na intervenção pedagógica. Como referem Martins, Gomes, & Carreiro da Costa (2017), o feedback é uma ferramenta central no ensino da EF, possibilitando orientar o desempenho, corrigir erros e ajudar os alunos a desenvolverem as suas competências.

A partilha desta turma permitiu a aplicação de estratégias pedagógicas mais diferenciadas e o reforço da importância de uma comunicação clara e objetiva com os alunos. Tratou-se de uma experiência desafiante e marcante, que contribuiu de forma decisiva para o desenvolvimento profissional de docente.

1.4 Observação InterEstagiários

A prática de observação recíproca entre estagiários desempenhou um papel importante no nosso crescimento profissional. Esta consistia em assistir regularmente às aulas do colega de estágio, seguida de momentos de reflexão conjunta, muitas vezes informais, onde se analisava o que tinha resultado melhor e o que poderia ser ajustado. Embora não tenha sido sempre realizada de maneira totalmente estruturada, utilizámos como referência os domínios do modelo MAGIC, que ajudavam na organização da análise e do feedback. Em algumas situações, foram utilizadas grelhas contruídas com base nos critérios de avaliação, que permitiam uma avaliação mais concreta da nossa ação enquanto professores (Apêndice II). Esta troca de observações e experiências permitiu-nos identificar áreas concretas a melhorar e, com isso, investir de forma mais eficaz no nosso

desenvolvimento.

1.5 1ª Etapa – Prognóstico

1.5.1 Objetivos

Quadro 2. Objetivos da 1ª etapa (Prognóstico)

<i>Objetivos da 1ª etapa (Prognóstico)</i>
Conhecer os alunos e as suas características
Estabelecer rotinas e regras de comportamento
Analisar e Avaliar os níveis de desempenho dos alunos nas diversas matérias
Identificar os alunos críticos e as matérias prioritárias

Esta etapa teve início no dia 18 de setembro de 2024 e terminou a 30 de outubro de 2024, decorrendo ao longo das primeiras seis semanas do ano letivo. Durante este período, foram realizadas doze aulas práticas e uma aula teórica, organizadas em duas Unidades Didáticas (UD).

Na fase inicial, a prioridade foi criar proximidade com os alunos, definir rotinas de funcionamento e promover um ambiente de trabalho estável e positivo. Estes elementos mostraram-se decisivos para rentabilizar o tempo das aulas e garantir maior eficácia no processo de ensino-aprendizagem.

1.5.2 Planeamento

Durante esta primeira etapa realizou-se a Avaliação Inicial (AI), recorrendo ao protocolo já implementado na escola e aplicada nos três espaços disponíveis (campo exterior, pavilhão e ginásio). Esta avaliação possibilitou recolher dados importantes sobre o ponto de partida dos alunos, tanto de forma individual como em grupo, facilitando a identificação de necessidades de apoio, bem como a definição de objetivos e prioridades.

Para além da vertente física e técnica, esta fase serviu também para observar o comportamento dos alunos, a forma como se organizavam em grupo e como reagiam às rotinas que apliquei nas aulas. Foram ainda considerados aspetos relevantes como a segurança na execução das tarefas, a adequação dos grupos de trabalho e a gestão dos espaços.

A AI é uma etapa fundamental para a orientação do trabalho enquanto professor,

pois torna possível ajustar as estratégias pedagógicas às necessidades efetivas dos alunos (Fialho & Fernandes, 2011). Também Roldão (2005) defende a relevância de uma aprendizagem significativa, na qual os alunos são provocados a apropriar-se dos conhecimentos, quando estes são levados a concretizações em contextos apropriados e significativos.

Durante esta fase, também participei na construção de metas e objetivos com base num plano plurianual definido pelo GEF, em articulação com os outros professores da escola. Esta colaboração foi essencial para garantir coerência entre os anos de escolaridade e assegurar uma progressão adequada dos conteúdos.

Esta fase de inicial do ano letivo foi crucial para lançar as bases de um ano bem organizado, permitindo um conhecimento aprofundado dos alunos e uma planificação mais ajustada e eficaz do ensino da EF.

A partir do projeto curricular desenvolvido pelo GEF, baseado nos PNEF, constata-se três grandes domínios a serem compreendidos em todos os anos escolares na EBBS: Atividades Físicas, Aptidão Física e Conhecimentos. No domínio das Atividades Físicas, são trabalhadas todas as matérias preconizadas nos PNEF, como futebol, basquetebol, andebol, voleibol, ginástica de solo, ginástica de aparelhos, ginástica acrobática, danças, atletismo e badminton. No domínio da Aptidão Física foi trabalhado o conhecimento sobre as capacidades motoras (força, resistência, flexibilidade e velocidade) e o desenvolvimento das mesmas através de atividades orientadas. Este processo permite aos alunos compreender a importância da condição física para a saúde e o bem-estar, assim como melhorar progressivamente o seu desempenho físico. Já no domínio dos Conhecimentos os alunos aprenderam a elaborar planos de treino individuais e a participar em projetos interdisciplinares.

1.5.3 Balanço

Ao longo da fase de AI, para além da observação da adaptação dos alunos às rotinas e da dinâmica da turma nas aulas de EF, foi feita uma análise detalhada das competências demonstradas pelos alunos nas várias áreas da disciplina de EF (Apêndices III e IV). Esta etapa permitiu distinguir não só os alunos que revelavam maior domínio das matérias, como também aqueles que necessitavam de apoio adicional, quer por dificuldades técnicas, quer por falta de confiança na realização das tarefas. No domínio dos JDC, de acordo com o que é sugerido por Henriques (2012), a avaliação foi realizada em contexto de jogo, uma vez que

este tipo de situação permite observar os alunos de forma mais realista e significativa, tornando o processo avaliativo mais autêntico. Na ginástica de solo os alunos foram avaliados numa sequência gímnica (I2) e em alguns exercícios isolados dos vários níveis. Na ginástica de aparelhos os alunos foram avaliados nos diversos saltos no minitrampolim, boque e plinto e nos exercícios respetivos da trave dos níveis I1, I2, E1 e E2. Na dança os alunos foram avaliados em *line dance* e a pares na dança social Merengue. No badminton foram avaliados em situação de cooperação 1+1 e em jogo 1x1. No atletismo foram avaliados na corrida de barreiras, estafetas e velocidade. O facto de os alunos já conhecerem como é realizada a AI ajudou a que encarassem o processo com maior naturalidade e envolvimento, permitindo recolher dados mais fiáveis sobre o seu desempenho. No Quadro 3 é possível observar os resultados da AI. Organizei os alunos em três grupos de trabalho, os alunos críticos, os alunos fronteira e os alunos referência.

Quadro 3. Caracterização dos alunos na área das Atividades Físicas na 1ª Etapa

Matérias	Alunos Críticos	Alunos Fronteira	Alunos Referência
Basquetebol	1, 4, 5, 6, 7, 10, 12, 13, 16	8, 11, 14, 15	2, 3, 9, 17, 18, 19, 20
Voleibol	1, 3, 4, 5, 6, 7, 9, 10, 12, 13, 15, 16, 19, 20	2, 8, 17, 18	11, 14
Futebol	1, 5, 6, 10, 12, 13, 16, 17, 19	8, 11, 14, 15	2, 3, 4, 7, 9, 18, 20
Andebol	1, 4, 5, 6, 10, 12, 13, 16	17	2, 3, 7, 8, 9, 11, 14, 15, 18, 19, 20
Ginástica de Solo	1, 4, 12, 17, 18, 20	5, 7, 9, 10	2, 8, 11, 14
Ginástica de Aparelhos	6, 12, 16	4, 7, 9, 10	1, 2, 5, 8, 11, 14, 17, 18, 20
Dança	6, 16	7	1, 2, 3, 4, 5, 8, 9, 10, 11, 12, 14, 15, 17, 18, 19, 20
Badminton	1, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 16, 19	2, 3, 8, 14, 15, 18	4, 9, 17, 20
Atletismo	6, 12, 13, 15, 16	15	1, 2, 3, 4, 5, 7, 8, 9, 10, 11, 14, 17, 18, 19, 20

Como é possível observar no Quadro 3, a turma do 8.º B é bastante heterogénea na maioria das matérias. Foram observadas algumas dificuldades nos JDC de invasão, nomeadamente relacionadas com o controlo da bola, a tomada de decisão, a ocupação racional do espaço e os comportamentos sem bola. No voleibol, os principais obstáculos estavam ligados ao deslocamento para o ponto de queda da bola, ao posicionamento e ao toque de dedos. No que diz respeito aos JDC, a análise dos dados mostra que uma parte significativa dos alunos

ainda não atinge os objetivos definidos para o 7.º ano. Já os alunos de fronteira revelam, de uma forma geral, competência, mas ainda com pouca consistência ou qualidade na execução técnica, sendo visível alguma oscilação entre as matérias. Em particular, notei bastantes fragilidades no lançamento na passada no basquetebol, no remate em salto do andebol e pouco domínio técnico no futebol e voleibol. Na área das ginásticas, os níveis de execução foram bastante distintos. Enquanto alguns alunos conseguiram cumprir os elementos básicos com relativa facilidade, outros mostraram dificuldade, especialmente nos rolamentos e nas subidas para pino. Nas matérias de atletismo, nomeadamente nas corridas de barreiras, nas estafetas e nas corridas de velocidade a maioria dos alunos revelou um domínio das técnicas fundamentais e cumpriu os objetivos propostos, evidenciando uma execução adequada das tarefas. No badminton, surgiram dificuldades técnicas ligadas ao serviço, ao *lob* e ao *clear* e, principalmente, assim como no voleibol, à deslocação para o ponto de queda do volante, comprometendo a continuidade do jogo em contexto de cooperação 1+1.

No que diz respeito à área da aptidão física, os resultados obtidos nos testes aplicados foram organizados por categorias, permitindo identificar o nº de alunos inserida em cada uma delas: Zona Saudável (ZS), Perfil Atlético (PA) e Não Atinge a Zona Saudável (NAZS). Esta classificação teve por base as tabelas de referência utilizadas pelo programa FITEscola, servindo como critério para a análise dos dados recolhidos. No Quadro 4 é possível observar os resultados dos testes FITEscola realizados no final da AI.

Quadro 4. Resultados da Avaliação Inicial da área da Aptidão Física

Teste:	Não Atinge Zona Saudável (NAZS)	Zona Saudável (ZS)	Perfil Atlético (PA)
Vaivém	6, 12, 16	1, 3, 4, 5, 7, 10, 11, 15, 17, 20	2, 8, 9, 14, 18
Abdominais	1, 6	2, 3, 5, 9, 10, 11, 12, 14, 17, 18	4, 7, 8, 15, 20
Extensões de Braços	6, 12	1, 2, 3, 5, 7, 9, 10, 14, 15, 17, 18	4, 8, 11, 20
Flexibilidade (Direita)	4, 7, 9, 17	1, 3, 5, 10, 11, 12, 15, 18	2, 8, 14, 20
Flexibilidade (Esquerda)	1, 4, 7, 9, 11, 17	2, 3, 5, 12, 15, 18, 20	8, 10
Impulsão Horizontal		1, 3, 4, 9, 10, 12, 15, 16, 17, 18, 19, 20	2, 7, 8, 11, 14

Da leitura do Quadro 4 podemos verificar que os resultados foram bastante positivos. A grande maioria dos alunos encontrava-se dentro da (ZS), ou até mesmo no (PA). Existem ainda assim, alguns casos pontuais de alunos críticos que ainda (NAZS). É possível

também observar que os testes onde existe mais insucesso é o teste de Flexibilidade dos membros inferiores.

Em termos globais, os objetivos desta fase foram maioritariamente alcançados. Consegui conhecer os alunos nas várias matérias, estabelecer regras e rotinas claras, identificar grupos com diferentes níveis de desempenho e reconhecer as matérias mais críticas. Ainda assim, a experiência reforçou a importância de manter flexibilidade na abordagem pedagógica e ajustar os conteúdos sempre que necessário. Este contacto inicial permitiu lançar bases sólidas para o restante ano letivo, promovendo um ambiente seguro, organizado e orientado para a progressão de todos os alunos.

Tendo por base as observações realizadas durante esta 1.^a etapa e os resultados da AI, para a 2.^a etapa as prioridades passarão pelo reforço de competências técnicas fundamentais em diversas matérias. No voleibol, o foco irá centrar-se no desenvolvimento do toque de dedos, uma vez que se revela essencial para dar continuidade ao jogo. No basquetebol, irá ser bastante trabalhado o lançamento na passada, bem como aspetos táticos como a ocupação racional do espaço e os comportamentos sem bola, tendo em conta as dificuldades evidenciadas por grande parte da turma na leitura do jogo. Já na ginástica de solo, os rolamentos e as subidas para o pino foram definidos como prioridade para a turma, por serem elementos estruturantes e de maior exigência técnica, cuja consolidação permitiria uma progressão mais segura e eficaz nas aprendizagens futuras.

1.6 2ª Etapa – Prioridades

Nesta 2ª etapa da Lecionação, o foco esteve em estruturar e organizar o ensino com base nas informações recolhidas durante a fase de avaliação diagnóstica inicial. Nesta etapa, o papel do professor é estruturar as atividades de modo que os alunos trabalhem segundo as suas matérias prioritárias (Apêndice V). Este tipo de ensino personalizado permite que os objetivos de aprendizagem sejam moldados para refletir as particularidades de cada um dos alunos, ajustando assim as atividades e os conteúdos de modo a possibilitar que cada aluno atinja o sucesso de forma gradual e adequada ao seu ritmo de desenvolvimento.

1.6.1 Objetivos

O final da 1ª etapa constituiu um momento importante para avaliar o percurso dos alunos e orientar as intervenções futuras. A análise das informações recolhidas possibilitou

identificar o nível de desempenho dos alunos nas diferentes matérias, servindo de base para definir as prioridades desta etapa. No Quadro 5 é possível observar, de forma resumida, os principais objetivos definidos para a 2ª etapa da Lecionação.

Quadro 5. Objetivos da 2ª etapa (Prioridades)

<i>Objetivos da 2ª etapa (Prioridades)</i>
Definir estratégias de apoio para os “alunos críticos”
Potenciar um clima positivo na aula
Criar os Planos Individuais de Trabalho
Fomentar a cooperação dentro dos grupos de trabalho
Melhorar a gestão do tempo da aula e tornar mais eficazes os momentos de Instrução

1.6.2 Planeamento

Esta 2ª etapa do modelo do plano por etapas, as “prioridades” teve um foco maior nos conteúdos que se revelaram problemáticos e que necessitaram de uma atenção imediata. No entanto, os alunos que são identificados com maiores dificuldades, os "alunos críticos", os seus objetivos é que tenham um maior contato e exposição às matérias e conteúdos em que estão mais próximos de alcançar os objetivos de ano. Os alunos a trabalharem desta forma aumentam a possibilidade de vivenciarem o sucesso, promovendo dessa forma a motivação enquanto trabalham em direção aos objetivos. Por outro lado, os alunos com mais capacidades, os "alunos referência", além de trabalharem as suas prioridades e objetivos, desempenham o papel de agentes de ensino. Para isso, nesta etapa organizei grupos heterogêneos que possibilitaram aos alunos mais competentes auxiliarem e acompanhar os seus colegas que apresentam mais dificuldades nas diversas matérias. Esta organização favorece a troca de conhecimento e experiências dentro da turma, proporcionando aos "alunos críticos" uma ajuda adicional no seu processo de aprendizagem, enquanto os "alunos referência" entrelaçam as suas próprias competências através do ato de ajudar e ensinar, e, essencialmente através do ato de colaborar e cooperar com os seus colegas. Para esta etapa utilizei a diferenciação pedagógica que consiste na adaptação das estratégias de ensino e dos recursos educativos com o objetivo de responder às diversidades da turma e promover oportunidades de aprendizagem equitativas. Esta abordagem coloca o aluno no centro do

processo educativo e reconhece que cada estudante possui ritmos, necessidades e percursos distintos.

De realçar que na 2ª etapa, surgiu ainda a primeira abordagem à área C (Conhecimentos), que irá ditar um envolvimento dos alunos com a sua própria Aptidão Física, fazendo assim uma articulação com a área B (Aptidão Física).

A 2ª etapa teve uma duração global de 9 semanas, ao longo das quais foram concretizadas 17 aulas, distribuídas da seguinte maneira: 9 aulas de 45 minutos e 8 aulas de 90 minutos (Apêndice XI). Este período foi dividido em três UD, cada uma com objetivos específicos, ajustadas às necessidades dos alunos e focadas nas Prioridades. A 1ª UD foi de Introdução/Aprendizagem e as 2.ª e 3.ª UD de Aprendizagem/Consolidação (Apêndice VII, VIII).

Quadro 6. Grupos heterogéneos da 2ª etapa

Grupos 2ª etapa					
Grupo 1		Grupo 2		Grupo 3	
8	18	2	14	17	9
11	7	20	19	10	3
16	13	1	6 (NEE)	12	21 (NEE)

Na organização dos grupos de trabalho, foram planeados grupos heterogéneos onde no Quadro 6 os alunos destacados a verde foram identificados como alunos de referência, assumindo um papel de liderança informal ao apoiar os colegas com mais dificuldades. Os alunos identificados a amarelo são os alunos "fronteira", que revelavam competências mais desenvolvidas em certas matérias, mas ainda apresentavam fragilidades noutras. Já os alunos assinalados a vermelho correspondiam aos casos mais críticos, com maiores necessidades de acompanhamento. Destaca-se ainda que os alunos n.º 5 e 21, ambos com NEE, foram inseridos em grupos diferentes.

A matéria de voleibol esteve presente em todas as aulas desta etapa por ser uma das matérias prioritárias para a grande maioria da turma. Os JDC de invasão estiveram presentes nos espaços 1 (Exterior) e 2 (Pavilhão) onde um dos principais objetivos a desenvolver, no geral, foram os comportamentos sem bola, nomeadamente a desmarcação em direção ao alvo. Outros objetivos trabalhados nesta etapa nos JDC de invasão foram o após receber a bola enquadrar/apontar ao alvo e as tomadas de decisão do quando passar, driblar ou rematar/finalizar. No basquetebol, os principais constrangimentos delimitados apareceram

ao nível das tomadas de decisão e na concretização do lançamento na passada.

Está comprovado que a diminuição do número de jogadores por equipa possibilita um maior contacto com a bola por parte de cada aluno, aumentando as oportunidades de prática e de melhoria das ações técnicas individuais (Klusemann, Pyne, Foster, & Drinkwater, 2012). Desta maneira, esta etapa, foi dedicada à aprendizagem e à consolidação do lançamento na passada e de situações de superioridade numérica ofensiva (como 3x0 e 3x1), e foram também realizados exercícios variados de desenvolvimento dos diferentes tipos de drible e passe, geralmente no aquecimento onde não existe fadiga. Para os alunos que mostraram mais dificuldades, os objetivos estavam mais centrados na melhoria dos comportamentos sem bola. Nesse sentido, em situação de jogo, condicionou-se o drible, o que promovia a movimentação dos jogadores sem a posse da bola e obrigava, após a receção, a virarem-se para o alvo antes de tomarem qualquer decisão. Esta metodologia tinha como propósito automatizar comportamentos cruciais ao jogo. Já os alunos com mais competência no basquetebol, além de ajudar os colegas, os objetivos centravam-se na melhoria da qualidade dos seus gestos técnicos e da eficiência nas tomadas de decisão.

Tendo em conta as dificuldades genéricas da turma, trabalhei duas situações de jogo semelhantes: uma em 3x3 sem drible, e outra também em 3x3, em que o drible só era proibido no meio-campo defensivo, mantendo sempre o modelo de marcação homem a homem restrita. Muitos alunos mostraram também dificuldades na coordenação entre o movimento de aproximação ao cesto e o lançamento na passada, o que afetava a qualidade da finalização. Para responder a este problema, foram realizadas várias situações específicas focadas no mesmo. Um dos principais exercícios consistia numa combinação de passe-corte-lançamento na passada, seguida do ressaltado, permitindo repetição e reforço da técnica. Outro dos exercícios utilizados foi o lançamento da passada em ritmo (1-2-lançamento), reforçando a coordenação motora e a correta execução dos apoios. Organizei ainda concursos dinâmicos de lançamentos, valorizando a pontuação por cada cesto, o que aumentava a motivação dos alunos e impunha rapidez na execução, mantendo a exigência técnica. Estes momentos permitiram um aperfeiçoamento gradual da execução do gesto técnico e a melhoria da confiança dos alunos em situação de jogo formal.

No voleibol os “alunos críticos” tinham bastantes dificuldades no toque de dedos e na manutenção da bola no ar, o que, em situações de aquecimento nas aulas foram feitos exercícios de sustentação da bola no ar para a melhoria do toque de dedos e para melhorar o deslocamento para o ponto de queda da bola. Já os “alunos referência”, muitas das vezes

eram utilizados para ajudar os alunos com mais dificuldades, nomeadamente em jogos de cooperação 1+1. Além de servirem como agentes de ensino, também tinham os seus objetivos delineados, que, até ao final da etapa o objetivo era jogar um jogo de 2x2 com serviço por baixo, jogo do nível E1.

As matérias de futebol e do andebol foram os JDC menos lecionados nesta etapa, uma vez que não eram matérias prioritárias dentro da turma. No entanto, os objetivos passavam por melhorar o remate em salto do andebol, o passe e a receção no futebol, e, em ambos, a melhoria dos comportamentos sem bola e das tomadas de decisão. Foram utilizados exercícios de superioridade numérica (3x1), geralmente em vagas, onde colocassem os problemas em evidência.

Nas ginásticas os alunos tiveram acesso aos resultados da AI através de grelhas que elaborei com as classificações atribuídas a cada um dos elementos gímnicos realizados (Apêndice IX). Estas grelhas foram disponibilizadas tanto na plataforma Classroom como presencialmente nas aulas, permitindo aos alunos consultar e refletir sobre o seu desempenho. Foram criados pares heterogéneos, onde o objetivo concentrava-se no aperfeiçoamento dos elementos com pior avaliação, permitindo que cada aluno trabalhe de acordo com o seu nível, enquanto beneficiam da troca de conhecimentos e apoio do colega. O trabalho em pares permite a partilha de estratégias, o feedback entre alunos e o desenvolvimento da cooperação, promovendo aprendizagens mais significativas e autónomas (Leitão, 2010). Nesta etapa os alunos trabalharam apenas a ginástica de solo e a ginástica de aparelhos (minitrampolim, plinto, boque e trave). Na ginástica de solo a prioridade passou pelos alunos conseguirem fazer todos os elementos do nível Introdução em sequência gímica, de acordo com o protocolo de AI da escola.

Na dança, inicialmente foi consolidada a dança social do Merengue em formato de *line dance*, evoluindo depois para a dança a pares, uma vez que na AI os alunos demonstraram algumas dificuldades em dançar a pares. Assim que os alunos demonstraram confiança nesta matéria e atingiram os objetivos, foram introduzidas as danças tradicionais do Regadinho e da Erva Cidreira, onde no início do 2º Período alguns alunos da turma foram ensinar os alunos de Erasmus que visitavam a nossa escola.

No badminton, foram criados pares heterogéneos dentro dos grupos de trabalho, promovendo jogos de cooperação do tipo 1+1. Nestes pares, o aluno mais competente tinha como principal objetivo ajudar o colega com mais dificuldades, adaptando a velocidade e a direção das pancadas para garantir a continuidade da troca e facilitar a aprendizagem. Esta

dinâmica exigia também, por parte do aluno mais competente, um maior controlo técnico, nomeadamente no que diz respeito aos movimentos de deslocação e na realização das pancadas do *lob* e do *clear*, no sentido de colocar o volante de forma jogável para o colega. Por sua vez, os alunos com mais dificuldades beneficiam deste tipo de interação, uma vez que o aumento do volume de jogo seria fundamental para a melhoria dos deslocamentos e das pancadas. No entanto, os alunos mais competentes tinham também os seus objetivos, que passavam por melhorar os deslocamentos e iniciar o desenvolvimento de diversos tipos de serviço.

No atletismo, na corrida de estafetas, a dificuldade geral encontrada na AI foi a receção do testemunho em movimento. Para resolver este problema, formei grupos o mais homogéneo possível em função da velocidade dos alunos de modo a proporcionar uma maior coordenação e fluidez nas trocas.

Após a analisar os resultados dos testes FITEscola realizados pelos alunos na AI, a maior fragilidade, no geral, manifestou-se ao nível da flexibilidade. Foram verificados que 8 alunos (nº1, 4, 7, 9, 11, 12, 16 e 17) nos diferentes testes não alcançaram os valores mínimos, o que revela que existe melhorias a serem feitas. Para responder a esta problemática, na 2ª etapa foi estabelecido no planeamento a inclusão de uma estação específica para o desenvolvimento das capacidades físicas em cada aula, de forma a trabalhar de um modo contínuo e orientado os aspetos mais deficitários. No que diz respeito à Área C (Conhecimentos), os alunos foram desafiados a elaborar um plano de treino individual. Este plano de treino foi constituído com 8 exercícios, repartidos de forma equilibrada: 2 exercícios para treinar o grupo muscular dos abdominais, 2 exercícios para os membros inferiores, 2 exercícios para os membros superiores e 2 mais diretamente relacionados com a Aptidão Aeróbia (Apêndice X). Esta atividade permitiu aos alunos pesquisar, experimentar e aplicar os conhecimentos teóricos em contexto prático, tanto de forma autónoma em casa como na estação definida em aula, potenciando a autonomia, a capacidade de planear e o envolvimento com os conteúdos da EF de forma mais significativa.

1.6.3 Balanço

A 2ª etapa do plano de lecionação centrou-se na abordagem das matérias prioritárias, permitindo uma intervenção mais direcionada às necessidades específicas dos alunos. Neste sentido, foram traçadas estratégias que favoreceram não só a recuperação dos "alunos críticos", como também o desenvolvimento contínuo dos "alunos referência". A

organização de grupos heterogêneos revelou-se eficaz, criando um ambiente propício à cooperação, algo que esta turma tinha de melhorar, onde os alunos com mais competências puderam apoiar e ajudar os colegas com maiores dificuldades, reforçando, em simultâneo, os seus próprios conhecimentos.

A aplicação de metodologias diferenciadas, como os jogos condicionados, simplificados e reduzidos nos JDC, o trabalho específico por estações onde os alunos passavam mais tempo nas estações das suas matérias prioritárias, a utilização de grupos heterogêneos e a utilização de meios auxiliares de ensino nas ginásticas demonstrou resultados bastante positivos.

No que respeita ao ensino do basquetebol nesta 2ª etapa, a utilização de exercícios em situação de jogo com superioridade numérica revelou-se eficaz para promover a receção orientada e o enquadramento com o alvo, comportamentos fundamentais no jogo. A presença de alunos com uma maior competência técnica em diferentes grupos de trabalho contribuiu de forma positiva para o progresso dos colegas que apresentavam maiores dificuldades, potenciando um ambiente de apoio e partilha dentro das aulas. Contudo, ao longo das aulas, foi identificado um fator de desmotivação, principalmente nos “alunos referência”, uma vez que o nível de exigência e desafio nem sempre era suficiente para estimular a progressão. Para resolver esta situação, optei por ajustar pontualmente a composição dos grupos de trabalho nas aulas, criando grupos mais homogêneos, de forma que os alunos que já cumpriam com os critérios do nível I2 pudessem continuar a evoluir tecnicamente e manter-se envolvidos de forma ativa no processo de ensino-aprendizagem, com desafios adequados aos seus próprios objetivos.

Para além dos objetivos específicos do basquetebol, foi possível observar uma evolução nos comportamentos que são transversais aos JDC de invasão, nomeadamente os comportamentos sem bola, ou seja, as desmarcações em apoio (à distância de passe) e a desmarcação após passe, que passou a ser feita, na maioria dos casos, para a frente da linha da bola. Estes comportamentos, inicialmente pouco evidentes, foram-se consolidando com a prática regular. O jogo passou a apresentar uma maior intencionalidade e organização, uma vez que os alunos foram levados a cooperar e tomar decisões em conjunto, compreendendo que o sucesso coletivo exigia a participação ativa e articulada de todos os elementos da equipa.

Na matéria de voleibol, observou-se uma ligeira evolução no toque de dedos e na capacidade de manter a bola no ar, especialmente por parte dos “alunos críticos”. Para

responder às dificuldades identificadas, foram realizados exercícios simples de sustentação individual, com o objetivo de executar 10 toques consecutivos, focando na melhoria da técnica e na colocação do corpo por baixo da bola. Os alunos que já conseguiam realizar este exercício, passavam para o jogo de 1+1 em cooperação com colegas mais evoluídos tecnicamente, sendo que, em alguns casos, jogavam 1+1+1 com um passador fixo (aluno mais competente) para facilitar o sucesso na execução e promover a repetição do gesto técnico. Por sua vez, os “alunos referência” foram envolvidos em tarefas cooperativas de apoio à aprendizagem, servindo como facilitadores do progresso dos colegas. O objetivo inicialmente proposto para estes alunos era alcançar um nível de execução que lhes permitisse jogar 2x2 com serviço por baixo. No entanto, a meio da etapa, verifiquei que ainda não estavam totalmente preparados para alcançar esse objetivo. Assim, manteve-se o trabalho com jogos cooperativos de 2+2 e 1+1+1 com passador, centrando a atenção na melhoria da técnica do passe e na consolidação dos fundamentos do jogo.

Apesar de o futebol e o andebol não serem matérias prioritárias dentro da turma, foram trabalhadas através de exercícios de superioridade numérica (3x1 em vagas) que permitiram expor e intervir sobre os principais problemas identificados, nomeadamente ao nível da receção, remate e passe, bem como nos comportamentos de jogo sem bola. No andebol realizaram-se ainda vários exercícios de melhoria e consolidação do remate em salto, um dos problemas identificados na 1ª etapa.

Tanto na ginástica de solo como na ginástica de aparelhos foram as matérias onde verifiquei uma evolução mais significativa por parte da turma, tanto nos alunos que necessitavam de trabalhar elementos do nível de II e 2, como nos alunos que já estavam a trabalhar o nível E1. A organização dos alunos em pares heterogéneos revelou-se uma estratégia fundamental, permitindo ajustar os desafios ao nível individual de cada aluno e incentivando a partilha de conhecimento e o apoio entre colegas. O uso dos meios auxiliares de ensino teve um papel central neste progresso. Estes materiais permitiram aos alunos compreender em que nível se encontravam, perceber qual o próximo objetivo a atingir e visualizar a progressão necessária para puderem passar para o nível seguinte. Além disso, o trabalho mais autónomo por parte dos alunos permitiu-me, enquanto professor, estar mais disponível para observar e dar feedback individualizado, otimizando assim o acompanhamento e a qualidade da intervenção pedagógica.

Quanto à dança, consolidou-se o Merengue em formato *line dance*, evoluindo rapidamente para a dança a pares. O domínio desta base permitiu a introdução de danças

tradicionais portuguesas, como o Regadinho e a Erva Cidreira, que chegaram a ser ensinadas por parte dos alunos aos alunos de Erasmus que vieram de outros países, evidenciando a apropriação cultural e social da aprendizagem.

No badminton, as melhorias não foram tão evidentes, sobretudo ao nível dos deslocamentos, onde a maioria dos alunos continuaram a apresentar dificuldades. Tal como nos JDC de invasão, também aqui se verificou falta de motivação por parte dos alunos mais capacitados, o que exigiu a definição de estratégias específicas para manter o envolvimento de todos. Para responder a esta situação, optei por organizar os alunos em grupos heterogéneos, implementando uma dinâmica de 1+1+1, de jogo, no qual, após cada batimento de *lob* ou *clear*, o aluno tinha de se deslocar para o lado oposto da rede. Este exercício revelou-se eficaz, uma vez que permitiu dinamizar a prática, focando os batimentos específicos em causa, estimular os deslocamentos em campo e, simultaneamente, trabalhar a aptidão aeróbia. Desta forma, foi possível manter os alunos mais envolvidos e criar um ambiente de maior desafio e participação ativa para todos os níveis de desempenho.

No domínio da Aptidão Física, os alunos iniciaram a aplicação prática dos seus planos de treino individual, desenvolvidos anteriormente, com o acompanhamento e supervisão direta da minha parte, tendo como principais objetivos a melhoria das capacidades motoras e a realização de exercício físico de forma autónoma. No final do 1.º período, procedi à repetição dos testes FITEscola para aferir eventuais progressos. No entanto, os resultados obtidos não evidenciaram melhorias significativas face à AI, o que poderá estar relacionado com as condições adversas em que os testes foram realizados, nomeadamente às temperaturas muito baixas, o que pode ter condicionado o desempenho dos alunos (Apêndice XI).

De uma forma global, esta etapa permitiu consolidar as aprendizagens essenciais, adaptar os conteúdos às necessidades reais da turma e criar um ambiente de cooperação e responsabilidade partilhada, algo que era um objetivo desde para esta turma. A aposta em metodologias diferenciadas, aliada a um acompanhamento próximo, revelou-se eficaz na promoção de um ensino mais inclusivo, progressivo e centrado no sucesso dos alunos.

1.7 Projeto Professor Tempo Inteiro (PTI)

1.7.1 Objetivos

A semana do PTI foi, sem dúvida, uma ocasião privilegiada para melhorar a minha

intervenção pedagógica, pois lecionei a turmas que não conhecia e tive a oportunidade de estar em contacto com alunos de todos os anos do 2.º e 3.º ciclos. O PTI consta entre as experiências mais significativas do percurso de um professor estagiário, no sentido em que representa uma semana de lecionação intensa em turmas que não as nossas, replicando a realidade de um professor efetivo. O objetivo central desta experiência consistiu no alargamento das competências de lecionação e de intervenção no contexto escolar, contactando com outros ciclos de ensino, diferentes métodos de trabalho e turmas com características completamente distintas. Considerando que a minha turma está no 3.º ciclo, e que a escola também tem turmas de 2.º ciclo, optei por lecionar, para uma maior diversidade, em turmas de ambos os ciclos, como referido anteriormente.

Quadro 7. Objetivos do PTI

<i>Objetivos do PTI</i>
Colaborar e cooperar com os professores de EF sobre as respetivas turmas
Melhorar o MAGIC
Melhorar a conclusão dos ciclos de Feedback

Esta vivência trouxe novos desafios e responsabilidades, foi necessário adaptar a planificação das aulas, gestão do grupo-turma e avaliação às especificidades de cada turma e faixa etária, sempre em articulação com os professores titulares da turma. Com esta exposição a realidades diferentes, alargaram-se as perspetivas sobre o ensino da EF, o que favoreceu o amadurecimento enquanto docente e dotou a intervenção pedagógica de estratégias mais adequadas, eficazes e multifacetadas. Um dos principais objetivos traçados também para a semana de PTI foi o aperfeiçoamento do MAGIC, com especial foco na capacidade de encerrar de forma eficaz os ciclos de feedback. Apesar de ter existido uma evolução nesse domínio, foi identificado que ainda existiam momentos em que o feedback dado aos alunos não era devidamente acompanhado por uma confirmação de entendimento ou aplicação prática por parte dos mesmos. Assim, procurou-se dedicar uma maior atenção ao momento subsequente à instrução e ao feedback, reforçando a verificação da resposta do aluno, promovendo correções imediatas quando necessário e garantindo que a informação transmitida resultava efetivamente numa melhoria da ação. Esta atenção ao ciclo completo do feedback contribuiu para tornar a intervenção pedagógica mais clara, útil e ajustada às necessidades dos alunos. Outro objetivo consistiu no reforço da qualidade da instrução e da gestão da aula, procurando tornar a comunicação mais objetiva, eficiente e adaptada às

diferentes turmas e alunos. O contacto com alunos que não estavam familiarizados com professores estagiários, exigiu uma maior atenção à clareza das indicações, ao uso de uma linguagem mais acessível e à organização eficaz do espaço e dos tempos, de forma a manter as aulas dinâmicas e com um elevado nível de envolvimento.

1.7.2 Planeamento

O PTI foi realizado na semana de 20 a 24 de janeiro, numa fase que coincidia com o início da 3.^a etapa da leção. O planeamento para esta semana tinha como objetivo principal diversificar as experiências do ensino, onde lecionei a uma turma de cada ano de escolaridade do 2.º e 3.º ciclos, o que me possibilitou ter contacto com diferentes realidades, metodologias de trabalho, bem como com diferentes perfis de alunos, e, desta forma, enriquecer a minha prática profissional. Foi particularmente interessante e enriquecedor planejar as aulas para diferentes níveis de ensino e para os três espaços distintos da escola, numa só semana, o que exigiu uma maior capacidade de organização, flexibilidade e adaptação às especificidades de cada turma e contexto.

Antes de iniciar o PTI, foi realizada uma fase de observação prévia das turmas selecionadas, durante as duas semanas que o antecederam, acompanhando, sempre que possível, as aulas dessas turmas. Essa etapa foi crucial para entender a dinâmica das aulas, identificar as principais características dos alunos e, principalmente, prever os desafios que poderiam surgir durante a minha leção. Com o suporte e ajuda dos professores responsáveis pelas turmas, em conjunto estabelecemos quais os objetivos para as aulas, respeitando as planificações em andamento e incorporando as necessidades identificadas por cada professor. Os momentos de planeamento e observação foram importantes para preparar melhor as aulas, e para entrar nas turmas com mais confiança, já que os alunos já estavam familiarizados com a minha presença. A articulação com os restantes professores do GEF revelou-se fundamental para o sucesso da minha intervenção. Desde o início, existiu uma comunicação fluida, partilha de estratégias e um alinhamento claro quanto aos objetivos definidos para essa semana. A escolha das turmas para o PTI teve como objetivo permitir-me conhecer e lecionar a todos os anos de escolaridade, desde o 5º ano ao 9º ano. No Apêndice XII está representado o horário que tive na semana do PTI.

1.7.3 Balanço

A semana do PTI é um momento decisivo e marcante no percurso de um professor estagiário, pois permite viver, intensamente, o papel de professor em diferentes condições e fora da turma de estágio.

Durante a semana, foram lecionadas aulas a turmas de diferentes anos de escolaridade, abrangendo turmas do 5º ao 9º ano. Essa diversidade foi particularmente desafiante, mas também gratificante, uma vez que exigiu uma adaptação da comunicação, da gestão das aulas, das estratégias metodológicas e dos objetivos pedagógicos, à medida que se alterava o perfil dos alunos e as características de cada turma. Por exemplo, nas turmas de 5º e 6º ano (2º ciclo) era necessário estar constantemente presente nas atividades para manter a disciplina e regular os comportamentos desviantes, principalmente na turma do 5º ano que lecionei no Ginásio. Foi necessária a adaptação à forma como atuava nas aulas para conseguir estar mais presente, circulando pelas diferentes estações de forma a garantir o apoio e o acompanhamento equilibrado a todos os alunos.

Foi também interessante planejar e lecionar nos três espaços da escola ao longo da mesma semana, o que exigiu um planeamento mais atento e flexível, adaptado aos objetivos e orientações definidos por cada professor.

Ao longo da semana, percebi a evolução nas minhas competências enquanto professor, principalmente no que diz respeito à gestão de aula e da aplicação de feedbacks mais regulares e eficazes. Um dos objetivos centrais foi potenciar o encerramento do ciclo de feedback, algo que considero ter melhorado, sobretudo ao criar momentos de reforço e de retorno das ações dos alunos. A relação estabelecida com os professores titulares foi muito positiva, havendo sempre abertura para o diálogo, momentos de partilha e colaboração no planeamento das aulas. Também os alunos demonstraram abertura à minha presença e, no final da semana, muitos expressaram o desejo de que eu voltasse para lhes dar aulas, o que foi, sem dúvida, gratificante.

Segundo Perrenoud (2001), “a formação em contexto real é imprescindível para a construção de saberes profissionais e para a consolidação da identidade docente.” Deste modo, a semana do PTI permitiu sair da zona de conforto e alargar a visão sobre a prática pedagógica e a realidade da profissão docente a tempo inteiro, contribuindo para um desenvolvimento profissional mais abrangente e para o aperfeiçoamento das competências em EF.

1.8 3ª Etapa – Progresso

1.8.1 Objetivos

O planeamento da 3.ª etapa teve como principal objetivo o Progresso dos alunos, sendo planeada de forma a consolidar as aprendizagens adquiridas nas etapas anteriores e aprofundar as competências específicas de cada matéria lecionada. Esta fase coincidiu com um período de maior estabilidade comportamental e crescente autonomia por parte dos alunos, o que permitiu implementar propostas pedagógicas mais exigentes e diferenciadas.

Quadro 8. Objetivos da 3ª etapa (Progresso)

<i>Objetivos da 3ª Etapa (Progresso)</i>
Criar diferentes grupos de trabalho
Fomentar a progressão das aprendizagens dos alunos
Planear situações de aprendizagem para que os “alunos referência” possam atingir os seus objetivos
Introduzir a matéria de Ginástica Acrobática
Introduzir a matéria de Orientação de modo a preparar a Saída de Campo
Valorizar o progresso alcançado pelos alunos com mais dificuldades
Atualizar os meios auxiliares de ensino para manter os alunos envolvidos na sua aprendizagem
Iniciar o desenvolvimento do projeto específico da Lecionação “Coreografia de Ginástica Acrobática”

1.8.2 Planeamento

Esta etapa teve uma duração de 10 semanas, sendo que se iniciou no dia 20 de janeiro e finalizou-se no fim do 3º Período, ou seja, dia 2 de abril. Esta etapa dividiu-se em 3 UD com um total de 20 aulas lecionadas (Apêndice XIII). Para esta etapa tornou-se fundamental acompanhar a evolução individual dos alunos em relação ao ponto de partida e avaliar até que ponto se aproximavam das metas de aprendizagem definidas. Com base nos objetivos anteriormente estabelecidos, reajuste essas metas sempre que já tinham sido atingidas ou se revelavam desproporcionadas face às capacidades dos alunos. Mantive, maioritariamente, a organização em grupos heterogêneos, promovendo a continuidade da cooperação entre pares, estratégia que, segundo os autores Leitão (2010) e Yang, Guo, Luo, & Hong (2021) potencia a aprendizagem. No entanto, optei também por constituir pontualmente grupos homogêneos, garantindo que os alunos com competências mais avançadas se mantinham desafiados e envolvidos, através de tarefas de maior complexidade.

Na matéria do basquetebol, o planeamento para esta 3.^a etapa teve como principal objetivo consolidar e aprofundar os comportamentos já trabalhados nas etapas anteriores, com especial foco na melhoria da desmarcação, do lançamento na passada e nas tomadas de decisão. A progressão das aprendizagens foi orientada pelos seguintes objetivos: receber e enquadrar com o alvo, realização de passe e de seguida uma desmarcação, aperfeiçoamento do lançamento na passada, reconhecer-se como defesa e participar ativamente nos ressaltos, e, por fim, a dificuldade apresentada na grande maioria da turma a ocupação racional do espaço de jogo. Para atingir estes objetivos, foram aplicadas diferentes situações de aprendizagem, como jogos de 3x3 com marcação individual e sem drible, jogos com joker (1x1+1 e 2x2+1) com o objetivo de promover a superioridade numérica ofensiva e que aumentassem as oportunidades de decisão, e, foram também promovidos concursos de lançamentos e de dribles, com o intuito de reforçar a técnica e aumentar a motivação dos alunos.

A escolha por estas dinâmicas procurou dar resposta às dificuldades observadas nos alunos com mais dificuldades, particularmente na tomada de decisão e na coordenação dos gestos técnicos. Em simultâneo, os alunos mais competentes foram desafiados em contextos de maior exigência, em que a complexidade das situações e a responsabilidade tática aumentavam, nomeadamente com as restrições defensivas que os obrigavam a pensar mais rapidamente e a agir com maior eficácia. Este equilíbrio entre desafio e apoio permitiu manter todos os alunos envolvidos e em progressão. Posteriormente na etapa, foram criados alguns grupos mais homogêneos, com o intuito de permitir que os “alunos críticos” demonstrassem de forma mais autónoma as aprendizagens realizadas com o apoio anterior dos colegas mais competentes. Ao mesmo tempo, os “alunos referência” puderam focar-se nos seus próprios objetivos, enfrentando desafios mais exigentes e adequados ao seu nível de desempenho.

No voleibol, os alunos com maiores dificuldades permaneceram a trabalhar nas situações de cooperação 1+1 e 1+1+1 (com passador), priorizando a continuidade do jogo mediante o toque de dedos e o deslocamento para o ponto de queda da bola. Para esses alunos, foram propostos também exercícios analíticos ligados com o objetivo de desenvolver essa capacidade de antecipação e posicionamento. Já os alunos que tinham um maior domínio da modalidade prosseguiram com o trabalho em situações 2+2, tendo sido introduzido, de forma gradual, o serviço por baixo. O objetivo geral nesta fase foi desenvolver a dinâmica dos três toques, ou seja, a continuidade do jogo em função da

utilização do toque de dedos. A introdução do serviço por baixo foi feita de forma analítica, permitindo uma aprendizagem mais controlada, para depois ser utilizada na prática em situação de jogo. O objetivo da etapa para os alunos mais evoluídos era conseguirem jogar um jogo de 2x2 onde já houvesse intenção nas finalizações, algo que não foi conseguido na etapa anterior.

Nos JDC de invasão, um dos principais focos desta etapa foi a melhoria dos comportamentos sem bola, em especial as desmarcações em direção ao alvo, que ainda não estavam totalmente adquiridas e ainda a ocupação racional do espaço de jogo. Para tal, foram aplicadas abordagens semelhantes no basquetebol, futebol e andebol, com a utilização de exercícios de superioridade numérica ofensiva, como o 3x1 em vagas ou jogos reduzidos (3x3 e 4x4) com a inclusão de um joker. Nos grupos com mais dificuldade utilizou-se ainda jogos de 3x0 antes de evoluir para o 3x1. Paralelamente, procurou-se consolidar e aperfeiçoar aspetos técnicos específicos, como o remate em salto no andebol e o lançamento na passada no basquetebol, que começaram a surgir com maior frequência e qualidade nas situações de jogo.

Um dos principais objetivos para esta etapa era também dar início à lecionação da ginástica acrobática e ao projeto que tinha preparado para a mesma. O projeto tinha como objetivo a montagem de uma coreografia de ginástica acrobática em grupos heterogéneos onde os alunos tinham de cooperar e colaborar na criação da mesma. A criação destas coreografias serviu também para proporcionar aos alunos uma experiência completa em EF, juntando a ginástica de solo, a ginástica acrobática e a dança num só trabalho (Apêndice XIV). A intenção foi que cada grupo criasse uma composição coreográfica que refletisse não só o domínio técnico dos elementos aprendidos ao longo do ano, mas também a capacidade de trabalhar em equipa, ser criativo e expressar-se através do movimento. Para isso, os alunos tiveram de selecionar uma música, estruturar uma frase de movimento com 16 tempos e integrar, de forma harmoniosa, as figuras acrobáticas e os elementos de solo com momentos de transição e expressão corporal inspirados na dança. Esta abordagem procurou promover a autonomia, o sentido estético e a responsabilidade coletiva, valorizando a cooperação e a coordenação entre pares. A ginástica esteve presente em praticamente todas as aulas (exceto no Exterior), permitindo que os alunos experimentassem em grupo as diversas figuras da ginástica acrobática e aperfeiçoassem os elementos gímnicos de solo. Além da criação desta coreografia, os alunos continuaram a trabalhar com o auxílio dos meios auxiliares de ensino, algo que foi bastante positivo para a aprendizagem na etapa anterior, o que me permitia

enquanto professor estar mais liberto para dar feedback uma vez que os alunos trabalhavam de forma autónoma e em grupo.

O badminton teve um desenvolvimento mais limitado nesta etapa, uma vez que os espaços das aulas no pavilhão por vezes eram dedicados à ginástica. No entanto, os alunos continuaram a trabalhar os batimentos de *lob* e *clear*, assim como os diferentes tipos de serviço (colocação), aplicando-os tanto no jogo de 1+1 como no jogo competitivo 1x1. Na dança, o objetivo passava pela aprendizagem de uma nova dança social, a Rumba Quadrada. Foi ainda introduzida a matéria de Orientação, com o objetivo de preparar a Saída de Campo (SC) e o projeto interdisciplinar “Caminhada com história e poesia”. Uma vez que os alunos já tinham tido contacto com esta matéria no ano anterior, através da aplicação *IOrienteering* realizaram-se várias provas de Orientação ao longo das aulas.

Na área da Aptidão Física, manteve-se uma estação específica dedicada ao trabalho da condição física, foram também realizados jogos interativos de forma a motivar os alunos para esta área. Nas estações dedicadas à Aptidão Física, os alunos levavam consigo os seus planos de treino individuais, os quais foram revistos e ajustados com base no feedback fornecido anteriormente. Esta abordagem teve como objetivo estimular a autonomia dos alunos, permitindo-lhes aplicar de forma prática as orientações fornecidas e assumir um papel mais ativo na melhoria da sua própria condição física. Como referem Demetriou, Gillison, & McKenzie (2017), programas estruturados contribuem significativamente para o aumento da atividade física diária e para o desenvolvimento da Aptidão Física. No final do 2º Período foram realizados, novamente, os testes da bateria FITEscola.

1.8.3 Balanço

A 3.ª etapa teve como principal objetivo o progresso dos alunos, onde procurei consolidar as aprendizagens anteriores e aprofundar competências específicas em cada matéria. Este período coincidiu com uma maior estabilidade, uma vez que os alunos já conheciam as regras e as rotinas das aulas, e também de uma crescente autonomia dos alunos nas tarefas, permitindo assim explorar propostas pedagógicas mais diferenciadas e desafiantes. Apesar de muitos avanços, nem todos os objetivos planeados foram alcançados.

Nos JDC de invasão, observou-se uma evolução significativa especialmente na melhoria da ocupação racional do espaço e dos comportamentos sem bola. No entanto, através da avaliação formativa, identifiquei um erro comum a quase todos os alunos. Após

realizarem a primeira desmarcação em direção ao alvo e não receberem a bola, muitos alunos tendiam a ficar parados ou desorientados, sem procurar uma nova linha de passe ou reposicionar-se num espaço livre. Esta ausência de uma segunda desmarcação ou de movimentações subsequentes revelou limitações na leitura do jogo e na capacidade de manter a dinâmica ofensiva, comprometendo a fluidez da ação coletiva. Este problema tornou-se um padrão claro na turma e limitou a fluidez ofensiva em várias situações. Para resolver esta problemática, tentei através do feedback constante que os alunos estivessem constantemente à procura de uma linha de passe até receberem a bola.

No futebol, foi onde os alunos demonstraram mais dificuldades em evoluir, principalmente devido à falta da eficiência técnica mínima, o que impediu o progresso de muitos dos alunos. No basquetebol, ao contrário do que se verificou no futebol, observaram-se melhorias significativas por parte da maioria dos alunos ao longo da etapa. As dinâmicas implementadas, revelaram-se eficazes na promoção da tomada de decisão e da ocupação racional do espaço. Quando organizados em grupos mais homogêneos, a grande maioria dos alunos conseguiu demonstrar que tinha consolidado as aprendizagens, evidenciando progressos claros nas desmarcações, na realização de lançamentos na passada quando oportuno e na capacidade de tomar bem as decisões. Ainda assim, a ocupação racional do espaço e a rapidez na tomada de decisão permanecem áreas com margem para evolução. No andebol também se registaram melhorias evidentes. A aplicação de exercícios de superioridade numérica ofensiva, bem como situações analíticas focadas no aperfeiçoamento do remate em salto, revelaram-se eficazes. Estas estratégias permitiram aos alunos não só melhorar tecnicamente, mas também transferir essas aprendizagens para o contexto de jogo formal, demonstrando maior eficácia e intenção nas suas ações durante os jogos.

No voleibol, observou-se uma evolução positiva, sobretudo nos alunos com maiores dificuldades, que trabalharam com foco em dar continuidade ao jogo através do toque de dedos. No entanto, os objetivos delineados para a etapa não foram totalmente alcançados. A aprendizagem do serviço por baixo revelou-se particularmente difícil, tendo sido necessário recorrer a vários exercícios analíticos específicos para trabalhar tanto a execução do serviço como a receção do mesmo. Ainda assim, os alunos mais avançados demonstraram progressos significativos, sendo capazes de realizar jogos de 2x2 com serviço por baixo no final da etapa, refletindo uma boa transferência das aprendizagens trabalhadas.

A introdução da ginástica acrobática e o desenvolvimento do projeto de criação de coreografias de ginástica acrobática revelaram-se dos pontos mais positivos da etapa e de

todo o ano letivo. Os alunos mostraram um grande empenho, envolvimento e espírito de cooperação na criação das coreografias em grupo. Este trabalho promoveu a estimulação e o desenvolvimento da criatividade, da cooperação e da expressão corporal, promovendo aprendizagens significativas e inclusivas. Segundo Pereira, Mesquita, & Graça (2011), a criação de sequências coreográficas em grupo permite aos alunos explorar movimentos, tomar decisões em conjunto e desenvolver competências de comunicação e cooperação. A avaliação formativa desempenhou também um papel fundamental ao permitir acompanhar o progresso de forma contínua e ajustada. Esta experiência contribuiu não só para o desenvolvimento motor, mas também para o reforço das competências sociais e colaborativas da turma, algo que tinha de ser trabalhado ao longo do ano letivo.

Foi introduzido também a matéria de Orientação, no entanto, apesar de ter sido lecionado em várias aulas, com recurso à aplicação *IOrienteering*, esta matéria revelou-se pouco motivadora e interessante para a grande maioria dos alunos. Apesar de já terem tido contacto prévio com a matéria, isso não se traduziu num envolvimento significativo por parte da maioria dos alunos. Embora tenham sido implementadas algumas estratégias com o objetivo de tornar a abordagem mais motivadora, a maioria dos alunos revelou pouca disponibilidade e interesse para se envolver ativamente nas propostas apresentadas.

No que toca à dança, foi introduzida a Rumba Quadrada, permitindo o contacto com uma nova dança social. Inicialmente foi introduzida em *line* dance progredindo para dança a pares. Apesar de alguma resistência inicial, o envolvimento aumentou ao longo das aulas o que permitiu consolidar rapidamente mais uma dança de forma eficaz e participada.

No badminton, o tempo dedicado a esta matéria na 3ª etapa foi reduzido, mas ainda assim houve continuidade no trabalho com o objetivo de melhorar os batimentos de *lob* e *clear* e o serviço. Os jogos 1+1 e 1x1 permitiram aplicar os conteúdos, embora as dificuldades técnicas se mantivessem em vários alunos.

Na área da Aptidão Física, foi criada uma estação específica dedicada à condição física, na qual os alunos aplicavam os seus planos de treino individuais, revistos com base no feedback dado. Esta abordagem teve como objetivo promover a autonomia dos alunos no processo de melhoria da sua condição física e de consciencializar para a prática regular de atividade física. Verificou-se que esta estratégia teve um impacto bastante positivo, uma vez que os alunos passaram a realizar atividade física de forma mais autónoma, responsável e com maior intencionalidade, demonstrando uma melhor perceção das suas necessidades e objetivos pessoais. Esta evolução refletiu-se também na melhoria da sua aptidão física,

evidenciada pelos resultados dos testes da bateria FITEscola realizados no final do 2.º período em comparação com os do 1.º período, indicando que a estratégia implementada resultou positivamente, contribuindo para uma maior consciência corporal e hábitos mais saudáveis. No Quadro 9 é possível observar o número de alunos presentes em cada categoria nos diversos testes FITEscola, em comparação com os resultados do 1º Período.

Quadro 9. Comparação dos resultados dos testes FITEscola do 1º e 2º Período

Teste:	Zona Saudável (ZS)		Perfil Atlético (PA)		Não Atinge Zona Saudável (NAZS)	
	1º P	2º P	1º P	2º P	1º P	2º P
Vaivém	10	12	5	3	3	4
Abdominais	10	13	5	7	2	0
Extensões de Braços	11	5	4	12	2	3
Flexibilidade (Direita)	8	10	4	3	4	7
Flexibilidade (Esquerda)	7	8	2	6	6	6
Impulsão Horizontal	12	11	5	8	0	0

É possível observar que são poucos os casos em que os alunos se encontram fora da ZS nesta turma. No entanto, verifica-se que o teste do Senta e Alcança (flexibilidade) continua a ser aquele onde há um maior número de alunos fora dos valores recomendados. Esta problemática, reforça assim a necessidade de continuar a trabalhar de forma mais sistemática a flexibilidade, especialmente dos membros inferiores, seja nos momentos finais das aulas com exercícios de alongamento ou na criação de situações específicas para o seu desenvolvimento. Por outro lado, é de destacar o desempenho bastante positivo nos testes de força e de resistência. No teste das extensões de braços, a maioria dos alunos da turma encontra-se no PA, o que revela uma melhoria significativa em relação ao 1º Período. Já no teste de Abdominais, todos os alunos se encontram atualmente na ZS ou no PA, não havendo nenhum caso fora dos valores mínimos recomendados, o que evidencia um bom trabalho ao nível da força abdominal. No teste de Vaivém, apesar de ligeiras oscilações entre os resultados do 1º Período para o 2º Período, regista-se uma tendência de estabilidade, com a maioria dos alunos a atingir a ZS. A manutenção e o reforço destas capacidades serão importantes no futuro, contribuindo para uma Aptidão Física equilibrada e promotora da saúde.

A análise comparativa entre as classificações do 2.º período e as do período anterior revelou uma melhoria significativa no desempenho da maioria dos alunos (Apêndice XV).

1.9 4ª Etapa – Produto

1.9.1 Objetivos

A 4ª e última etapa do planeamento, que acompanha o final do ano letivo, tem como principal objetivo confirmar e consolidar as aprendizagens desenvolvidas ao longo do ano. Para os alunos que já alcançaram os objetivos traçados, esta fase servirá também como um momento de preparação e projeção para os conteúdos e desafios do próximo ano letivo.

Quadro 10. Objetivos da 4ª etapa (Produto)

<i>Objetivos da 4ª Etapa (Produto)</i>
Consolidar as aprendizagens dos alunos com maiores dificuldades
Promover o progresso dos alunos
Projetar as aprendizagens do ano seguinte
Aplicar os conhecimentos de Orientação em contexto real

1.9.2 Planeamento

Para o planeamento desta etapa tive em consideração a continuidade do modelo já explorado na etapa anterior, com a alternância entre grupos heterogéneos e homogéneos, consoante os objetivos pretendidos em cada momento. A utilização de grupos homogéneos mostrou-se particularmente eficaz nas matérias onde os alunos mais avançados já tinham consolidado as aprendizagens, como no basquetebol, voleibol, andebol e badminton. Nestes casos, o foco passou por criar tarefas mais desafiantes, como jogos com maior complexidade tática, com o objetivo de promover a autorregulação e a perceção do seu progresso, além de projetar aprendizagens futuras. Neste sentido, e acompanhando o que defendem Bunker & Thorpe (1982), é essencial promover nos alunos a compreensão do jogo e a capacidade de tomar decisões em contextos reais e dinâmicos. Através de abordagens que desafiem os alunos a pensar sobre as ações que realizam, como o modelo TGfU, os alunos não só desenvolvem as suas competências técnicas, mas sobretudo a capacidade de responder às exigências do jogo com inteligência tática. Esta abordagem permitiu que os alunos mais competentes não estagnassem e se mantivessem motivados. Mantive também a constituição de grupos heterogéneos nas matérias onde era necessário garantir que os alunos com maiores dificuldades tivessem oportunidade de consolidar as aprendizagens com o apoio dos colegas mais experientes. Tal como reforça Leitão (2010), o trabalho em pares com diferentes níveis de desempenho pode potenciar a aprendizagem, através da cooperação, feedback entre pares

e da partilha de estratégias.

Na ginástica acrobática, os alunos deram continuidade ao projeto da criação de uma coreografia em grupo, onde o objetivo nesta etapa passou por terminar e apresentar os trabalhos. Esta atividade foi fundamental não só para consolidar os elementos técnicos aprendidos, mas também para desenvolver competências como a cooperação, a responsabilidade, a criatividade e o espírito de grupo.

Nos JDC, especialmente no futebol e no andebol, centrei-me na melhoria da ocupação do espaço de jogo e da tomada de decisão com exercícios de organização do ataque em superioridade numérica e marcação individual.

A Orientação continuou a estar presente em algumas aulas de forma a preparar o que seria feito na SC e na Caminhada a realizar-se no final do ano letivo com os professores e os EE, sendo que foram realizadas diversas provas de Orientação nas aulas de EF (Apêndice XVI).

Na Aptidão Física, os alunos mantiveram a realização dos planos de treino individuais, em estações específicas, como forma de dar continuidade ao trabalho autónomo desenvolvido ao longo do ano. Esta componente foi essencial não só para o desenvolvimento físico, como também para a aquisição de hábitos de autorregulação e responsabilidade pessoal.

Assim, esta última etapa procurou garantir que todos os alunos progredissem, onde uns procuravam consolidar as suas aprendizagens e outros sendo desafiados a atingir patamares superiores de desempenho, promovendo um encerramento do ano letivo com significado e sentido de evolução.

Para a área dos Conhecimentos, nesta etapa os alunos desenvolveram um projeto interdisciplinar intitulado de “Caminhada com história e Poesia” onde o objetivo da disciplina de EF era a promoção da prática de atividade física, através de uma caminhada para os alunos da turma, os professores que quisessem participar e os EE. Durante a caminhada os alunos iriam assumir o papel de guias, apresentando oralmente, e em grupo, os principais pontos históricos e culturais da freguesia de Alverca do Ribatejo. Esta atividade envolveu a aplicação prática dos conhecimentos adquiridos na disciplina de EF, nomeadamente na matéria de Orientação, com recurso à utilização da aplicação *IOrienteering*, permitindo aos alunos demonstrarem aos EE o que aprenderam e orientarem os seus próprios familiares ao longo da caminhada. Para além do estímulo à atividade física e à aplicação de conteúdos curriculares, esta caminhada teve ainda como objetivo reforçar

os laços de cooperação entre alunos, professores e EE, proporcionando um momento de partilha e envolvimento da comunidade escolar.

1.9.3 Balanço

De uma forma geral, os objetivos delineados para esta fase foram cumpridos, permitindo encerrar o ano letivo com uma sensação de progressão significativa por parte dos alunos (Apêndice XVII). Contudo, importa destacar que esta etapa foi marcada por uma redução do número de aulas práticas em comparação com as etapas anteriores. O 3.º período, devido a uns contratempos, assumiu um carácter mais teórico e organizacional, com maior incidência no desenvolvimento e finalização de projetos como a coreografia de ginástica acrobática e o desenvolvimento e preparação da caminhada.

A abordagem pedagógica manteve a lógica da etapa anterior, alternando entre grupos heterogéneos e homogéneos conforme os objetivos pretendidos em cada situação. Nos grupos homogéneos, foi possível desafiar os alunos com maior domínio, promovendo a autorregulação, o raciocínio tático e a aplicação de conteúdos com maior complexidade, projetando assim as aprendizagens do próximo ano letivo.

Na ginástica, a finalização das coreografias marcou um momento muito positivo. Os alunos demonstraram empenho, criatividade e cooperação, conseguindo concluir o projeto com qualidade. Esta atividade foi um reflexo do desenvolvimento técnico, mas também das competências sociais e cooperativas promovidas ao longo do ano. A Orientação, embora já conhecida pelos alunos, manteve-se presente em algumas aulas para consolidar aprendizagens e preparar SC e mais tarde a caminhada. Esta atividade interdisciplinar revelou-se um momento significativo para a aplicação dos conhecimentos adquiridos, promovendo não só a atividade física como também o envolvimento da comunidade educativa.

2. Direção de Turma

A Direção de Turma é uma das áreas que compõe o estágio pedagógico, por estar ligada ao acompanhamento dos alunos e ao seu desenvolvimento escolar e pessoal. O DT é o elo entre os diferentes intervenientes da comunidade educativa, alunos, professores, EE e estruturas de apoio escolar. A função do DT não se resume à gestão administrativa ou disciplinar da turma. Conta também com funções educativas, de gestão e de relações interpessoais, com impacto direto no percurso de escolaridade e de crescimento pessoal, dos alunos. Neste sentido, o DT articula-se como orientador, mediador, gestor das dinâmicas educativas que afetam o sucesso e a inclusão escolar (Pereira, 2019). O DT atua no exercício do cargo junto dos alunos, dos professores e dos EE. Roldão (1995) salienta que, na prática, a intervenção tende a incidir sobretudo nos alunos e nos seus EE, ficando muitas vezes em segundo plano o trabalho direto com os professores. No entanto, esse apoio aos professores é fundamental e deve ser articulado com as restantes áreas de ação. O desempenho do DT requer competências específicas na área da liderança, comunicação, saber ouvir, resolução de conflitos e articulação curricular. O DT é igualmente responsável na operacionalização do Projeto Curricular de Turma com os restantes projetos da escola, garantindo uma articulação colaborativa e integrada, bem como do processo educativo e do ambiente de aprendizagem de modo mais justo, equilibrado e respeitador, não apenas no acompanhamento de cada aluno, mas também contribuindo para o ambiente de aprendizagem mais equilibrado e respeitador.

Durante o período letivo, colaborei em estreita articulação com a DT Felismina Afonso, responsável pela turma do 8.º B. A relação em torno do nosso trabalho foi bastante positiva de uma comunicação bastante frequente e eficaz. Partilhámos frequentemente informações sobre a evolução dos alunos, das situações mais delicadas e ainda iniciativas a realizar durante o ano. Além disso, marquei presença nas aulas de Cidadania e em algumas outras aulas na disciplina de Oficina do Saber (OFS), onde foram operacionalizados projetos interdisciplinares que contribuíram para o crescimento pessoal e curricular dos alunos. Esta articulação permitiu-me ter uma visão mais abrangente sobre a realidade da turma e maior compreensão do que é o papel do DT.

2.1 Caracterização da Turma

A turma do 8º B no início do ano letivo era composta por 20 alunos, 11 do sexo feminino e 9 do sexo masculino, no entanto, no final do 1º Período recebeu um aluno com 17 anos com NEE. Os alunos tinham idades entre os 12 e os 15 anos, as quais se justificam pela existência de retenções nos anos anteriores. Trata-se de uma turma com uma longa história de continuidade, com a maioria dos alunos e respetivos EE já se conhecerem de anos letivos anteriores, com exceção de dois alunos que foram integrados recentemente na escola e do aluno n.º 21, que entrou para a turma no final do 1º período. Do ponto de vista pedagógico, a turma apresenta um perfil heterogéneo, com alunos que têm um bom desempenho escolar e outros com maiores dificuldades nas várias disciplinas. Na reunião do CT, que ocorreu antes do início do ano letivo, alguns professores fizeram menção à existência de algumas dificuldades ao nível da humildade, por parte de alguns alunos, bem como à forte competitividade associada ao desempenho escolar. Deste modo, foi definido o reforço de valores como a cooperação, entajuda e trabalho em equipa como objetivo prioritário para este ano letivo.

Na turma do 8º B estão também sinalizados três alunos com NEE, necessitando de acompanhamento diferenciado, estratégias de inclusão adequadas e ACS.

O comportamento e a dinâmica da turma são relativamente equilibrados, embora existam alguns episódios pontuais de indisciplina e falta de empenho ou de desinteresse. As relações interpessoais são na sua maioria positivas, existindo uma boa integração entre os elementos da turma, embora estejam presentes alguns subgrupos bem marcados. A participação nas atividades escolares é variada, mas nota-se uma grande receptividade em contextos mais práticos e dinâmicos.

Os EE apresentam-se relativamente presentes e comunicativos, com bastante interesse na trajetória escolar dos seus educandos. No entanto, essa participação nem sempre se traduz numa colaboração facilitadora, pois, em várias ocasiões, manifestam posturas exigentes e difíceis de gerir, de modo a requerer uma comunicação atenta e diplomática por parte da DT. Este contacto, no entanto, contínuo tem sido fundamental para apoiar o desenvolvimento académico, social e emocional dos alunos.

2.2 1ª Etapa

2.2.1 Objetivos

No Quadro 11 é possível observar, de forma resumida, os principais objetivos definidos para a 1.ª etapa da Direção de Turma. Esta 1ª etapa da Direção de Turma, teve como principal foco a intervenção junto dos alunos

Quadro 11. Objetivos da 1ª etapa da Direção de Turma

<i>Objetivos da 1ª etapa – Direção de Turma</i>
Conhecer o papel do Diretor de Turma
Estabelecer uma relação de colaboração com a Diretora de Turma titular
Estabelecer uma relação mais próxima com os alunos, num contexto distinto do da lecionação
Conhecer os restantes professores pertencentes ao Conselho de Turma
Contribuir para a dinamização da disciplina de Cidadania

2.2.2 Planeamento

No início do ano letivo, foram traçados os primeiros objetivos e estratégias no âmbito da Direção de Turma, com base nas informações recolhidas na reunião de Conselho de Turma (CT), bem como nas orientações definidas no PT. Com o conhecimento prévio da turma, foi possível antecipar algumas necessidades específicas, nomeadamente a existência de uma certa competitividade entre os alunos e a dificuldade em desenvolver atitudes de entreajuda, o que levou à definição de um dos principais objetivos a trabalhar ao longo do ano letivo: o trabalho das competências sociais e a promoção de um ambiente mais cooperativo e respeitador. Integrei também nas disciplinas de Educação para a Cidadania e OFS. Estas áreas foram abordadas em articulação com a DT, procurando desenvolver nos alunos competências pessoais, sociais e cívicas, em linha com o Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória.

2.2.3 Balanço

Durante esta 1ª etapa da área da Direção de Turma, foi possível cumprir grande parte dos objetivos definidos. A comunicação constante com a DT ajudou-me a perceber melhor o papel do DT e as suas funções, e ajudou-me ainda a criar uma relação próxima e de colaboração com a professora titular da turma. Esta parceria foi importante para acompanhar os alunos e conhecer melhor o funcionamento da turma.

Estar presente nas aulas da disciplina de Cidadania permitiu-me observar os alunos num contexto diferente das aulas de EF, o que ajudou a perceber melhor os seus comportamentos, atitudes e a forma como se relacionam.

De uma forma geral, esta etapa foi importante para conhecer melhor os alunos, identificar algumas dificuldades e acompanhar de perto os seus desenvolvimentos.

2.3 2ª Etapa

2.3.1 Objetivos

Depois da 1ª etapa, na qual eu e a DT conhecemos melhor os alunos e através das opiniões dos professores que lecionaram esta turma no ano letivo anterior, tornou-se possível planear e concretizar atividades mais adequadas às necessidades da turma. Assim, nesta 2ª etapa centrámo-nos no desenvolvimento de temáticas relacionadas com a Cidadania e o papel de cada um na sociedade, tendo com especial atenção ao desenvolvimento de competências pessoais e sociais, algo que tinha de ser melhorado nesta turma. No Quadro 12 é possível observar, de forma resumida, os principais objetivos definidos para a 2.ª etapa da Direção de Turma.

Quadro 12. Objetivos da 2ª etapa – Direção de Turma

<i>Objetivos da 2ª etapa – Direção de Turma</i>
Planear e concretizar as atividades em Cidadania
Promover uma participação ativa nas aulas de Cidadania e OFS
Iniciar a 1ª fase do projeto “Acolher é sucesso, turismo é progresso”

2.3.2 Planeamento

Nesta 2ª etapa foram realizadas sessões dinamizadas pela psicóloga da escola, onde se trabalharam questões relacionadas com a gestão emocional, a autoestima, estratégias de autorregulação, respeito pelo outro e empatia, cujo nome destas ações era “Eu e os outros”. Estas sessões proporcionaram um espaço seguro para partilha de experiências e de reflexão, o que levou aos alunos a terem uma maior consciência sobre o seu bem-estar psicológico, importância de pedir ajuda e de ajudar e respeitar o próximo.

Foram também organizadas três ações pela PSP de Alverca do Ribatejo, cujo tema seria a “Escola Segura”, focalizada na prevenção de comportamentos de risco, sendo falado

as seguintes temáticas: “Bullying é para fracos”, “Jovens em defesa dos Direitos Humanos” e “Sim à Diferença”. Estas ações reforçaram o papel das escolas na construção de uma convivência mais segura e respeitadora.

Nesta 2ª etapa, participei na primeira reunião com um EE juntamente com a DT. Esta reunião teve como objetivo discutir o comportamento e aproveitamento de um aluno que apresentava algumas dificuldades de integração e rendimento escolar. A experiência revelou-se bastante enriquecedora, permitindo-me observar de perto a forma como deve ser conduzida uma reunião com os EE.

Já na disciplina de OFS, demos início à primeira fase dos trabalhos de grupo, cujo título do projeto era “Acolher é sucesso, turismo é progresso” no âmbito do tema do Agrupamento “Acolher, ajuda a crescer”. O objetivo central do projeto era dar a conhecer o concelho a todos os que chegam a Vila Franca de Xira, seja de forma transitória, seja de forma definitiva, deixando um contributo para a Escola e para a Comunidade de conhecimento e divulgação do concelho, tornando-se uma forma de acolhimento. Esta primeira fase do projeto envolvia então as disciplinas de OFS, onde eram desenvolvidos os trabalhos, Português, Geografia, TIC, Ciências Naturais, História, Educação Física e Cidadania.

2.3.3 Balanço

A 2ª etapa da Direção de Turma foi marcada pelo desenvolvimento de atividades centradas na formação cívica dos alunos e na concretização da 1ª fase do projeto interdisciplinar. Após um primeiro momento de conhecimento da turma, foi possível planear ações mais ajustadas às suas necessidades, com especial foco nas competências pessoais e sociais, algo que tinha de ser trabalhado nesta turma, uma vez que demonstravam alguns comportamentos pouco cooperativos, não se ajudavam entre si, não atuavam como um grupo unido e evidenciavam uma competitividade excessiva, que por vezes comprometia o respeito mútuo e o bom ambiente nas aulas.

Destacam-se as sessões dinamizadas pela psicóloga da escola, no âmbito do programa “Eu e os outros”, e as sessões da PSP que dinamizaram três ações no âmbito do projeto “Escola Segura”, abordando temáticas como o Bullying, os direitos humanos e o respeito pela diferença, reforçando o papel da escola na prevenção de comportamentos de risco. Estas sessões foram recebidas de forma mista pelos alunos, embora alguns tenham considerado as temáticas pouco relevantes ou desnecessárias, outros mostraram-se bastante

recetivos, valorizando a oportunidade de refletir sobre questões importantes do seu dia a dia. Ainda assim, estas sessões proporcionaram momentos de partilha e discussão.

Foi dado início ao projeto interdisciplinar “Acolher é sucesso, turismo é progresso”, no qual os alunos começaram a desenvolver trabalhos em grupo com o objetivo de valorizar e divulgar o concelho de Vila Franca de Xira. Este projeto envolveu várias disciplinas e representou uma oportunidade de integração curricular significativa. Os alunos mostraram-se interessados em conhecer melhor as freguesias do concelho, demonstrando curiosidade e empenho na pesquisa e na preparação dos conteúdos a apresentar.

No geral, os objetivos desta etapa foram cumpridos com sucesso, destacando-se uma maior participação dos alunos nas atividades e um ambiente mais colaborativo nas aulas de Cidadania e OFS.

2.4 3ª Etapa

2.4.1 Objetivos

Na 3ª etapa, o foco principal passou pela conclusão das atividades iniciadas anteriormente e pela dinamização de novos projetos com impacto dentro e fora da sala de aula. Um dos objetivos centrais foi a finalização dos trabalhos de grupo no âmbito do projeto interdisciplinar “Acolher é sucesso, turismo é progresso”, com as respetivas apresentações orais. Os alunos tiveram a oportunidade de mostrar o trabalho realizado e partilhar com os colegas o que aprenderam sobre o concelho de Vila Franca de Xira. Posteriormente, foi iniciada a 2ª fase do projeto interdisciplinar, intitulada “Caminhada com história e poesia”. Durante esta atividade, os alunos foram desafiados a estudar e conhecer os principais pontos históricos e culturais da freguesia de Alverca do Ribatejo, onde cada grupo foi atribuído um monumento.

Quadro 13. Objetivos da 3ª etapa da Direção de Turma

<i>Objetivos da 3ª etapa – Direção de Turma</i>
Finalizar a Apresentação dos trabalhos de grupo em OFS
Iniciar aos trabalhos da 2ª etapa do projeto interdisciplinar
Aprofundar o trabalho de várias temáticas em Cidadania
Preparar a Saída de Campo

2.4.2 Planeamento

Nas aulas de Cidadania, foram ainda abordadas diferentes temáticas ajustadas ao perfil e necessidades da turma, com foco no desenvolvimento pessoal, na participação cívica e no respeito pelos outros, contribuindo para o crescimento integral dos alunos.

Foi dado início à preparação da SC, uma visita de estudo que muitos dos alunos da turma já tinham participado no ano letivo anterior, uma vez que, nessa altura, a turma também tinha sido acompanhada por uma professora estagiária. Esse facto contribuiu para que os alunos mostrassem desde cedo entusiasmo e familiaridade com a dinâmica proposta. Com base na experiência anterior, foi possível recolher sugestões e aperfeiçoar alguns aspetos logísticos e pedagógicos da atividade.

No final do 2.º período, tive a oportunidade de participar na reunião com os EE, juntamente com a DT. Esta experiência foi bastante enriquecedora, pois permitiu-me acompanhar de perto a forma como se partilha o balanço do percurso escolar dos alunos e da turma. Durante a reunião, foram abordados temas como o aproveitamento, o comportamento e o envolvimento dos alunos nas diferentes atividades escolares, bem como as metas para o 3.º período. A participação nesta reunião ajudou-me a perceber melhor a importância do papel do DT enquanto elo entre os professores e os EE, assim como a relevância de manter um diálogo construtivo e transparente com os familiares.

2.4.3 Balanço

A 3ª etapa ficou marcada pela conclusão dos trabalhos do projeto “Acolher é sucesso, turismo é progresso” e pelo arranque da 2ª fase do projeto interdisciplinar “Caminhada com história e poesia”. Os alunos mostraram empenho na apresentação dos trabalhos e interesse em aprofundar o conhecimento sobre a freguesia de Alverca do Ribatejo. Nas aulas de Cidadania, foram exploradas diversas temáticas pertinentes, escolhidas de forma participativa. Eu e a Diretora de Turma solicitámos aos alunos sugestões de assuntos que gostariam de ver abordados, o que nos permitiu perceber melhor as suas preocupações e interesses. Com base nessas contribuições, foram selecionados os temas considerados mais relevantes, promovendo um ambiente mais próximo, dinâmico e alinhado com as reais necessidades da turma. Esta estratégia contribuiu para uma maior participação e envolvimento dos alunos nas discussões em sala de aula.

Por fim, iniciou-se a preparação da SC, onde o núcleo de estágio procurou inovar

nas atividades uma vez que ambas as turmas, no ano letivo anterior, já tinham participado na SC.

2.5 4ª Etapa

2.6 Objetivos

A 4ª e última etapa teve como foco central, o encerramento das atividades desenvolvidas e a consolidação das aprendizagens e experiências realizadas ao longo do ano. Além de momentos de reflexão e de balanço, esta fase foi marcada por dois momentos significativos: a realização da SC e da Caminhada com os alunos, professores e EE.

Quadro 14. Objetivos da 4ª etapa da Direção de Turma

<i>Objetivos da 4ª etapa – Direção de Turma</i>
Realizar a Saída de Campo
Promover a realização da Caminhada com os alunos, professores e EE
Avaliar o progresso dos alunos
Concluir o Plano de Turma

O projeto interdisciplinar “Caminhada com história e poesia”, iniciado na fase anterior, tomou forma com a realização da caminhada no dia 08 de junho. Esta atividade contou com a participação dos alunos da turma, da DT, do professor de Inglês (que se ofereceu para acompanhar a turma), assim como dos EE e familiares dos alunos. Os alunos atuaram como “guias turísticos”, apresentando oralmente os diversos pontos de interesse histórico e cultural da freguesia de Alverca do Ribatejo. Esta atividade possibilitou a aplicação dos conhecimentos adquiridos na disciplina de EF, nomeadamente na matéria de Orientação, e reforçou a articulação entre áreas curriculares como Português, História, Geografia, Cidadania e TIC (Apêndice XIII). Para além da vertente pedagógica, esta vivência proporcionou um momento de descontração e cooperação entre os professores, os alunos e as suas famílias, favorecendo um maior sentimento de pertença e de valorização da nossa freguesia. Tal como referem Caridade, Sousa, & Pimenta Dinis (2020), o envolvimento dos EE mediatiza positivamente a relação entre o clima escolar e a ocorrência de comportamentos problemáticos, reforçando o vínculo entre a escola e a família e promovendo um ambiente escolar mais saudável. Além da Caminhada, os alunos

participaram também na SC, realizada no dia 29 de abril, uma atividade que reforçou a importância do contacto direto com a natureza no processo educativo. Tal como defendem Otto, S., & Pensini, P. (2017), experiências ao ar livre, com ligação emocional ao meio envolvente, promovem atitudes mais conscientes e responsáveis. Wilson & Matsuoka (2019) acrescentam que estas vivências contribuem positivamente para o bem-estar psicológico dos alunos. Esta atividade revelou-se, por isso, uma oportunidade enriquecedora de aprendizagem, cooperação e reforço da prática de atividade física.

Nas aulas de Cidadania realizaram-se duas iniciativas com impacto no envolvimento dos alunos e no reforço do espírito de grupo. A primeira foi uma assembleia de turma, dinamizada por mim e pela DT com o intuito de recolher ideias para o Orçamento Participativo Jovem da escola. Esta atividade permitiu aos alunos exercer a sua cidadania de forma ativa, refletindo sobre as necessidades da escola e propondo melhorias de forma democrática e colaborativa. A segunda iniciativa foi a participação no projeto “Queres ser o Picasso das Sardinhas?”, com os seguintes objetivos: promover a interação entre os alunos na definição de escolhas comuns; estimular a criatividade, a imaginação e a expressividade; e desenvolver o trabalho em grupo. A proposta envolvia a criação artística de uma sardinha decorada, a partir de pintura, colagens ou recortes, com base num tema livremente escolhido pela turma. A decisão final dos alunos foi desenhar e pintar as bandeiras dos diversos países representados por colegas da escola, como forma de celebrar a diversidade cultural presente no agrupamento. O trabalho foi realizado de forma colaborativa e foi exposto na escola durante o mês de junho.

2.7 Saída de Campo

No dia 29 de abril de 2024, realizou-se a SC organizada pelo núcleo de estágio de Educação Física da EBBS, com destino ao Centro Desportivo Nacional do Jamor. Esta visita de estudo envolveu diversas atividades ao ar livre, nomeadamente Canoagem, Orientação e Arborismo realizado no Adventure Park.

A atividade foi pensada de forma a integrar várias áreas disciplinares, como Educação Física, Cidadania, Oficina do Saber e o Desporto Escolar, numa lógica de interdisciplinaridade e de aprendizagem experiencial.

Importa referir que tanto a turma do 8.ºB, como a turma do 8.ºD, acompanhada pelo colega de estágio, já tinham participado na SC no ano letivo anterior, uma vez que também foram acompanhadas por professores estagiários. Esta familiaridade com a dinâmica

contribuiu para um maior entusiasmo e envolvimento dos alunos, e permitiu-nos perceber, com base nas experiências anteriores, o que poderia ser melhorado para este ano. Para colmatar a ausência de alguns alunos das duas turmas, foi ainda convidada a turma do 7.ºC a integrar a visita, garantindo-se assim um grupo completo e mais equilibrado em termos de participação e dinamização das atividades.

2.7.1 Planeamento e Objetivos

No Quadro 15 estão descritos objetivos para a SC, e, foi elaborado pormenorizadamente no Quadro 16 todas as quatro fases da SC.

Quadro 15. Objetivos da Saída de Campo

<i>Objetivos da Saída de Campo</i>
Promover a educação ambiental, cívica e para a saúde, com ênfase na atividade física;
Promover a cooperação e entreajuda entre os alunos através de atividades desportivas que não são realizadas num contexto escolar
Promover a autonomia dos alunos;

Quadro 16. Planeamento da Saída de Campo

<i>Plano da Saída de Campo</i>			
<i>1ª Etapa</i>	<i>2ª Etapa</i>	<i>3ª Etapa</i>	<i>4ª Etapa</i>
- Investigar sobre as SC realizadas anteriormente - Caracterização do local da atividade;	- Definir a data e horários; - Identificar os professores responsáveis e as turmas participantes; - Definir os objetivos gerais e específicos; - Solicitar orçamentos para o transporte;	- Formar os grupos; - Organizar o transporte e os materiais necessários; - Visitar o local das atividades (Reconhecimento); - Ligar os projetos desenvolvidos e a SC;	- Realizar as atividades; - Avaliar e realizar um balanço da SC;

O planeamento da SC iniciou-se com uma pesquisa sobre as SC anteriores realizadas pela escola, com o objetivo de perceber a estrutura, a logística e os aspetos a melhorar. Em parceria entre todos os constituintes do núcleo de estágio, procedemos ao contacto com várias empresas de transporte para obter orçamentos e solicitámos também

informações ao IPDJ sobre os custos e condições da atividade de canoagem. A comunicação com o Adventure Park decorreu de forma simples, dado que a escola já tinha estabelecido parcerias anteriores com essa entidade.

A visita decorreu no dia 29 de abril de 2025, no Centro Desportivo Nacional do Jamor, e contou com a participação dos alunos do 8.ºB, 8.ºD, do 7.ºC (integrados para colmatar ausências nas turmas principais) e de alunos dos núcleos do DE, num total de 44 alunos. A organização foi da responsabilidade do Núcleo de Estágio, com supervisão do Professor Fernando Soares, e contou com o apoio dos professores Mário Lopes, Célia Vieira, Albina Sofia, Felismina Afonso e Susana Araújo.

Para promover o convívio e a entreajuda, os alunos foram distribuídos em grupos heterogéneos, misturando as turmas (Apêndice XIX). O principal objetivo da atividade foi proporcionar uma experiência de aprendizagem fora da sala de aula e da escola, onde os alunos pudessem aplicar os conhecimentos adquiridos, desenvolver competências sociais e fortalecer o espírito de grupo. Paralelamente, a iniciativa procurou reforçar a educação ambiental, cívica e para a saúde, valorizando também a prática de atividade física regular.

Cada aluno foi responsável por trazer três refeições (lanche da manhã, almoço e lanche da tarde), bem como garrafa de água, chapéu, protetor solar, roupa e calçado adequados, toalha, fato de banho e muda de roupa. Para apoiar os alunos no pagamento do valor total da visita, foram distribuídas rifas a todos os que quisessem vender, podendo assim abater o respetivo valor na sua inscrição. No caso específico dos alunos do escalão A do ASE, o custo do transporte foi totalmente coberto com o montante angariado através da venda dessas rifas

A programação do dia foi delineada da seguinte forma: encontro na escola às 8h30, partida às 9h, chegada ao Jamor às 10h, e início da primeira atividade (Arborismo) às 10h30. Após o almoço (12h30-14h), os alunos realizaram as restantes atividades (Canoagem e Orientação) em dois grupos diferentes até às 16h30. O dia terminou com o regresso à escola pelas 18h.

A atividade do Arborismo foi conduzida pela equipa do Adventure Park, enquanto a Canoagem e a Orientação foram dinamizadas pelo Núcleo de Estágio. Para a Orientação os alunos utilizaram a aplicação IOrienteering, previamente trabalhada com os alunos em contexto de aula. Com base no feedback recolhido do ano anterior, esta atividade foi a menos apreciada pelos alunos, foi decidido pelo núcleo de estágio reformular a sua estrutura. Em alguns pontos do percurso foram introduzidos “bónus” com desafios interdisciplinares, como

pequenas tarefas práticas ligadas à Educação Física (Dança, Voleibol, Atletismo, Ginástica Acrobática, Aptidão Física...), questões de Português (com apoio da Professora Felismina Afonso) e dinâmicas que promoviam a cooperação entre os elementos do grupo. Esta abordagem tornou a prova de Orientação mais envolvente, interativa e educativa.

A escolha das atividades teve em consideração o desenvolvimento global dos alunos, onde o Arborismo promoveu autoconfiança e superação (Wilson & Matsuoka, 2019), a Canoagem exigiu cooperação e coordenação motora (López-Chóliz, Chou, & Font-Lladó, 2020), e a Orientação potenciou a autonomia, a tomada de decisão e o contacto com tecnologias digitais, como defendido por Breda, Cardoso, & Garganta (2019). No geral, as experiências ao ar livre que promovem ligação emocional com a natureza revelam-se eficazes na construção de atitudes conscientes e saudáveis, como salientam Otto & Pensini, (2017).

A SC permitiu atingir os objetivos propostos, oferecendo uma experiência marcante e significativa para os alunos, e também para os professores onde o envolvimento, a aprendizagem ativa e o convívio saudável estiveram sempre presentes.

2.7.2 Balanço

A SC realizada no dia 29 de abril de 2025, ao Centro Desportivo Nacional do Jamor, foi um dos momentos altos do ano letivo, para os alunos envolvidos. O objetivo desta atividade foi proporcionar uma experiência educativa rica, fora do contexto habitual da sala de aula, desenvolvendo atividades ao ar livre como Canoagem, Arborismo e Orientação.

A preparação logística da SC foi bastante cuidada, mas não isenta de percalços. Um dos maiores constrangimentos que encontrámos foi o “apagão” que afetou o país no dia 28 de abril, precisamente na véspera da visita. Com isto, o núcleo de estágio não conseguiu ir no dia anterior ao CDNJ fazer a preparação especialmente da Orientação, o que, nos levou a ir mais cedo no dia da visita para fazer os devidos preparativos. Dado este cenário, surgiu também algumas inseguranças de última hora, especialmente no acesso às listagens dos alunos, aos almoços, contactos e material de apoio que estavam em formato digital. No entanto, pela preparação anterior e pela comunicação estabelecida entre todos os elementos que iriam participar na visita, foi possível atenuar as consequências desta situação e garantir que a realização da atividade decorresse normalmente. Devido aos constrangimentos, os professores decidiram reajustar a ordem das atividades previstas. Assim, todos os alunos realizaram a atividade de Arborismo no *Adventure Park* durante o período da manhã. Já na

parte da tarde, o grupo foi dividido em dois, enquanto uns participavam na prova de Orientação, os restantes realizavam a atividade de Canoagem, procedendo-se depois à troca entre os grupos. Esta reorganização permitiu otimizar os recursos disponíveis e garantir o bom funcionamento das atividades, apesar dos imprevistos.

Durante as atividades, os alunos mostraram entusiasmo e envolvimento, especialmente nas atividades mais desafiantes, como o Arborismo e a Canoagem. A reforma da atividade de Orientação, antes apontada pelos alunos como a menos apelativa, revelou-se uma aposta válida. A introdução de desafios “bónus” com tarefas interdisciplinares, como questões de Português, atividades práticas relacionadas com conteúdos de EF e dinâmicas cooperativas, permitiu uma experiência mais dinâmica, educativa e divertida. A maior parte dos alunos reconheceu a melhoria da atividade de Orientação comparada com a do ano anterior, afirmando que a atividade teve características mais interessantes, dinâmicas e significativa, no entanto, houve alguns percalços nesta atividade sobretudo com a gestão do tempo, onde alguns grupos demoraram mais do que o tempo previsto e acabaram por ter menos tempo de prática na atividade da Canoagem.

No que diz respeito à participação, salienta-se a inclusão da turma 7.ºC, que foi convidada a entrar na SC para preencher as ausências de alunos das turmas 8.ºB e 8.ºD. Esta opção viabilizou grupos heterogêneos mais equilibrados e contribuiu para o convívio entre alunos de diferentes anos e contextos.

De uma forma geral, a SC foi bastante positiva em termos de aproveitamento, uma vez que os objetivos previamente definidos foram atingidos. Durante as atividades, foi possível observar comportamentos adequados por parte dos alunos, nomeadamente no que diz respeito à cooperação e à autorregulação. Apesar dos imprevistos logísticos do dia anterior, a atividade decorreu com sucesso e ficou certamente na memória de todos como um dos pontos altos do ano letivo.

3. Desporto Escolar

O Desporto Escolar (DE) representa uma componente essencial do processo educativo, promovendo oportunidades de prática física e desportiva para todos os alunos, independentemente das suas competências. Para além da competição, o DE deve ser entendido como um espaço de desenvolvimento pessoal e social, com um carácter inclusivo, formativo e voluntário (Bom & Brás, 2003; Resende et al., 2014).

Através do DE, é possível desenvolver nos alunos não só capacidades físicas e técnicas, mas também competências sociais, emocionais e de cidadania. A prática desportiva em ambiente escolar reforça valores como o respeito, a cooperação, a resiliência e o compromisso. Ao mesmo tempo, combate o sedentarismo, promove hábitos de vida saudáveis e estimula o envolvimento ativo dos alunos na vida da escola.

A atividade do DE, seja em iniciativas ao nível escolar de promoção da atividade física e desportiva, seja na participação regular em treinos e competições é dinamizada pelos professores de EF do respetivo agrupamento de escolas ou escola não agrupada pelo que, neste ano letivo, enquanto professor estagiário de EF, tive a oportunidade de orientar treinos de Ténis de Mesa com alunos dos escalões de Infantis A, Infantis B, Iniciados e Juvenis, assim como de colaborar na dinamização e organização de diversos torneios escolares da modalidade.

O núcleo de DE de TM da EBBS tem como objetivo criar um espaço acessível, desafiante e motivador para todos os alunos enquanto se pratica atividade física. Esta prática está igualmente prevista nos referenciais dos PNEF, onde se destaca a progressão desde o domínio básico dos gestos técnicos até à aplicação em contexto de jogo formal (Jacinto et al., 2001). Ao longo do ano letivo, foi possível trabalhar aspetos como o posicionamento base, a devolução da bola em diferentes direções, a pancada de direita e de revés, a diferentes tipos de serviço e a tomada de decisão em situação de jogo.

Durante esta ano letivo, procurei não só acompanhar a evolução técnica dos alunos, como também criar um ambiente positivo e seguro, onde todos se sentissem valorizados. O DE, neste contexto, revelou-se um espaço privilegiado para a formação integral dos alunos, funcionando como um meio de inclusão e desenvolvimento, em articulação com os objetivos da escola e com os princípios definidos no Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória.

3.1 Oferta do DE na escola do Bom Sucesso

Na EBBS, a oferta do DE permite aos alunos participar em atividades extracurriculares que promovem o desenvolvimento das suas competências motoras, sociais e pessoais. Para este ano letivo a escola disponibilizou três modalidades para os clubes de DE: Ténis de Mesa, Ginástica de Trampolins e Basquetebol. As modalidades são dinamizadas por professores de EF, permitindo aos alunos uma prática regular, o desenvolvimento técnico e a possibilidade de participação em encontros e competições do DE. Esta oferta visa, não só o enriquecimento do percurso escolar dos alunos, como também o incentivo à adoção de estilos de vida ativos e saudáveis.

Em articulação com o professor orientador de estágio, colaborei nas atividades do grupo de Ténis de Mesa, dando treinos aos alunos dos escalões Infantis A e B, Iniciados e Juvenis, no entanto, tive especial atenção ao escalão de Infantis B e Iniciados.

3.2 1ª Etapa

3.2.1 Objetivos

A 1ª etapa do DE, denominada de “*Baseping*”, focou-se principalmente no conhecimento dos alunos e nos seus níveis de desempenho na modalidade do Ténis de Mesa e nas componentes bases do jogo. No Quadro 17 estão descritos os objetivos da 1ª etapa.

Quadro 17. Objetivos da 1ª etapa do Desporto Escolar

<i>Objetivos da 1ª etapa – Desporto Escolar</i>
Conhecer os alunos e as suas capacidades no Ténis de Mesa
Estabelecer rotinas e regras de comportamento
Identificar o nível de cada aluno inscrito no núcleo de Ténis de Mesa
Organizar e formar os grupos de trabalho

3.2.2 Planeamento

Numa fase inicial, inscreveram-se no núcleo alunos dos vários anos de escolaridade, alguns que nunca tinham praticado a modalidade, e ainda alunos que estavam no núcleo no ano anterior. Esta heterogeneidade exigiu uma adaptação do formato dos treinos, devendo a prática estar ajustada às necessidades dos diferentes grupos.

Foram realizados alguns treinos de diagnóstico para aferir o nível inicial dos alunos,

onde foram realizados jogos de cooperação do tipo de 1+1, centrados na manutenção da bola em jogo o maior tempo possível. Esse tipo de exercício permitiu observar a consistência e a qualidade dos batimentos, a sensibilidade na realização dos gestos e a coordenação das ações dos alunos, não priorizando, num primeiro momento, o âmbito da pontuação ou o caráter competitivo. Conforme mencionado por Harvey, Cushion, Wegis, & Massa-Gonzalez (2010), essas atividades cooperativas são uma forma de desenvolver a competência tática e fazer desenvolver a leitura do jogo nos desportos de raquetes.

Esta 1ª etapa, designada de “Baseping” tinha como objetivo a realização de jogos de cooperação, exercícios analíticos para execução técnica das ações fundamentais de direita e de revés, sendo priorizada a pega correta da raquete e a direção controlada da bola. Houve ainda os alunos com mais dificuldades que realizaram exercícios em superfícies alternativas, como o banco sueco e mesas mais pequenas, simulando a superfície de uma mesa de Ténis de Mesa. O propósito da presente adaptação era facilitar a execução técnica e promover o desenvolvimento da sensibilidade motora em contexto de prática, isto sem a pressão da rede ou da distância.

Mais tarde, para organizar os grupos de trabalho e conhecer melhor o nível competitivo dos alunos, foi dinamizado um torneio escada 1x1, onde os vencedores progrediam para mesas superiores e os perdedores desciam, garantindo uma classificação natural dos alunos consoante o seu nível de desempenho. Esta dinâmica revelou-se útil para construir grupos heterogêneos e homogêneos consoante os objetivos definidos para cada aula ou sessão, e para motivar os alunos à participação regular nos treinos.

É de salientar que, neste momento, o desempenho focava-se no desenvolvimento de hábitos de prática regular, na constituição de rotinas de treino, no fortalecimento de comportamentos cooperativos entre pares, bem como na construção de grupos de trabalho ajustados aos níveis e necessidades dos alunos. Como defendem Cádiz Gallardo, Pradas de la Fuente, Moreno-Azze, & Carrasco Páez (2023) os desportos de raquete são excelentes promotores da saúde física, mental e social e são importantes também no DE como meio de inclusão e motivação dos alunos.

Esta etapa inicial foi muito importante para consolidar uma cultura de responsabilidade e autonomia nos treinos, reforçando a importância do compromisso com o núcleo e com os colegas, algo preponderante para o sucesso a médio e longo prazo na prática desportiva.

No final da 1.ª etapa, foi possível identificar o nível de jogo de cada aluno, o que

ajudou a preparar melhor a próxima fase de treinos. A AI permitiu detetar algumas dificuldades comuns, como a pega incorreta da raquete, alguns movimentos de descoordenação no momento da batida, uma postura pouco adequada junto à mesa e que as trocas de bola na mesa são breves. Verificou-se também uma má gestão da força aplicada e a pouca orientação e controlo da técnica nas pancadas. Outros aspetos também identificados foi que a maioria dos alunos não conseguia evoluir em aspetos como o uso alternado da pega de direita e de revés, realização de trocas de bola com regularidade e a execução do serviço de forma correta. Além disso, notou-se uma atitude mais ativa e dinâmica em relação à mesa, essencial para o sucesso na modalidade. Já nos alunos novos no núcleo, notou-se ainda um fraco conhecimento das regras de jogo, o que se refletia em dúvidas constantes durante os treinos, especialmente em situações como a ordem do serviço ou a contagem de pontos. Este desconhecimento inicial foi trabalhado de forma gradual, através de explicações práticas durante os jogos e pequenos momentos formativos no início de cada sessão.

3.3 2ª Etapa

3.3.1 Objetivos

A 2ª fase, foi a transição da fase de "*Baseping*" onde os alunos aprenderam as componentes e as componentes técnica base do ténis de mesa, para a fase do "Preparing" onde tinha como objetivo trabalhar com tarefas progressivamente mais complexas, no sentido em que os alunos já eram capazes de ler a trajetória da bola, dominar o contacto com a raquete-bola, dominar a orientação do movimento e da raquete, dominar a energia do gesto e ser capaz de se deslocar na mesa.

Quadro 18. Objetivos da 2ª etapa do Desporto Escolar

<i>Objetivos da 2ª etapa – Desporto Escolar</i>
Consolidar e melhorar o controlo dos batimentos de direita e esquerda
Aperfeiçoar a capacidade para variar a direção e ritmos do jogo
Desenvolver a capacidade de iniciativa desde o serviço
Melhorar a posição base e os deslocamentos dos alunos

3.3.2 Planeamento

Apenas quando a maioria dos alunos revelou algum grau de estabilidade nas trocas de bola, começou-se a trabalhar a variação do jogo na velocidade, assim como na direção e na

trajetória, procurando um maior domínio e consciência do ponto de vista tático do jogo. Os alunos que estavam no nível inicial (Introdução) deram continuidade ao trabalho de consolidação dos fundamentos básicos do jogo, como as regras, a pega da raquete e o controlo das pancadas.

Foram então introduzidos exercícios com objetivos mais específicos, como por exemplo, em cooperação, um dos jogadores só pode jogar ao “longo” e o outro “cruzado”. Esta fase de progressão apresentou algumas dificuldades evidentes em comum entre os alunos, como a capacidade de mudar direção sem perder o controlo. Outro exercício utilizado nesta etapa, para que os alunos comesçassem a ganhar a iniciativa do jogo foi que após o serviço, o jogador que serviu tinha apenas uma pancada para ganhar o ponto, o que obrigou ao servidor variar o seu serviço de modo a colocar o adversário em dificuldades desde o início.

Observou-se também na 1ª etapa que a mobilidade dos alunos à volta da mesa era limitada, afetando a capacidade de colocar-se em jogo em resposta a bolas com mais distância. Nesse sentido, foram trabalhados deslocamentos laterais simples e exercícios que promoviam o reajustamento da posição após cada batimento.

Consoante Gallardo et al. (2023), os desportos de raquete têm exigências físicas específicas, para além das técnicas, sendo necessário integrar no treino componentes como a coordenação motora, a aptidão aeróbica e a tomada de decisão em tempo reduzido. Por isso mesmo, nesta etapa procurou-se também integrar elementos que contribuíssem para o desenvolvimento destas capacidades, mesmo que de forma adaptada à idade e ao nível dos alunos.

Em termos gerais, esta etapa visou consolidar fundamentos e preparar os alunos para as exigências crescentes das próximas etapas, introduzindo gradualmente maior intencionalidade nas ações de jogo.

3.3.3 Balanço

No final da 2ª etapa foi possível verificar os objetivos traçados foram, na sua maioria, cumpridos. De uma forma geral, houve uma consolidação dos fundamentos técnicos trabalhados na fase anterior, sobretudo no controlo das pancadas de direita e de revés em situação cooperativa. A introdução progressiva de maior complexidade nos exercícios mostrou-se adequada à evolução dos alunos, embora houve algumas dificuldades que tenham persistido em alguns pontos-chave como a variação dos ritmos e direção da bola.

A maior parte dos alunos já conseguiu realizar trocas de bola com maior consistência e já aplicava, com alguma intenção, variações direcionais durante o jogo, ainda que a precisão nem sempre fosse garantida. A tarefa de obrigar cada jogador a jogar apenas ao “longo” ou ao “cruzado” foi particularmente útil para estimular esse controlo direcional, e ajudou também a desenvolver maior consciência tática.

Relativamente à iniciativa no jogo, o exercício em que o servidor tinha apenas uma pancada para finalizar o ponto teve um impacto positivo, já que os alunos começaram a compreender a importância de um serviço eficaz e estratégico. Esta tarefa contribuiu não só para o desenvolvimento técnico do serviço, como também para uma maior agressividade ofensiva no início da jogada, cumprindo o objetivo de ganhar iniciativa desde o serviço.

No que diz respeito à mobilidade, ainda que se tenham notado melhorias, é uma competência que continua a exigir treino regular. Muitos alunos apresentavam dificuldades em ajustar a sua posição de forma eficiente após cada batimento. No entanto, os exercícios de deslocamento e reajustamento postural introduzidos nesta etapa permitiram avanços visíveis, especialmente em situações de jogos competitivos realizados no final dos treinos onde os alunos já devolviam bolas cada vez mais difíceis, algo que na 1ª etapa não acontecia com tanta regularidade.

No geral, esta etapa permitiu uma evolução evidente no jogo dos alunos, com maior intencionalidade nas ações, mais controlo sobre os batimentos e uma abordagem mais dinâmica junto à mesa. Embora algumas lacunas técnicas, táticas e físicas persistam, os objetivos definidos para esta fase foram em grande parte alcançados, e os alunos demonstram estar mais preparados para desafios futuros com maior exigência tática e competitiva.

3.4 3ª Etapa

3.4.1 Objetivos

A 3ª etapa foi marcada por diversos momentos de competição. A prioridade foi garantir que todos os alunos, independentemente do seu nível, mantivessem a continuidade no seu desenvolvimento técnico e tático, mesmo perante uma abordagem mais competitiva.

Quadro 19. Objetivos da 3ª etapa do Desporto Escolar

<i>Objetivos da 3ª etapa – Desporto Escolar</i>
Promover a consolidação e evolução nas aprendizagens ainda em desenvolvimento
Realizar um torneio interno para definir os alunos apurados
Aprimorar as competências técnicas (serviço e pancada de revés)
Trabalhar as componentes táticas do jogo (variação do serviço, colocação da bola e gestão do ritmo do jogo)
Preparar a participação nas competições do Desporto Escolar

1.1.1 Planeamento

Neste contexto, mantiveram-se as estratégias de ensino e métodos de ensino da 2.ª etapa, tendo sido implementadas algumas adaptações, no sentido de dar resposta aos requisitos da participação em torneios. O treino manteve-se individualizado, continuando a organização dos alunos de acordo com o seu nível de desenvolvimento, ou seja, os alunos do nível inicial (nível de Introdução) continuaram a trabalhar a consolidação de fundamentos do jogo, enquanto os alunos em níveis mais avançados (níveis *Preparing* e *Baseping*) foram confrontados com tarefas mais exigentes. Esses desafios foram, a variação do serviço, a eficácia das pancadas de direita e de revés e a tomada de decisão tática em competição.

Esta etapa contou com a realização de um torneio interno, por escalões, para apurar os alunos para as competições externas, uma vez que não podíamos levar todos os alunos, e ainda a realização de um dos torneios regionais na nossa própria escola, onde eu e o professor Fernando Soares fomos os principais organizadores.

Um dos instrumentos mais utilizados nesta fase foi a avaliação formativa, uma vez que possibilitou acompanhar de forma muito próxima a evolução dos alunos, reajustar os objetivos, e garantir que cada um progredisse ao seu ritmo. Adicionalmente, os torneios efetivados ao longo desta fase foram considerados como uma extensão do próprio processo de ensino-aprendizagem, ou seja, não apenas como momentos competitivos, mas como oportunidades para precisamente aplicar os conteúdos trabalhados ao longo do em contexto real. Participar nos torneios interescolares foi também programado com a intenção de proporcionar experiências desportivas enriquecedoras, promover o espírito de grupo e respeitar o compromisso com o núcleo.

Na primeira competição, realizada na tarde do dia 5 de fevereiro de 2025, na Escola Básica e Secundária D. Martinho Vaz de Castelo Branco, participaram os alunos apurados no torneio interno. Este evento correspondeu à 1.ª Fase Local – 1.º Encontro da Zona 4, Vila

Franca de Xira. Levámos alunos dos escalões de Infantis B (8), Iniciados (3) e juvenis (3). De uma forma geral, os alunos apresentaram um bom desempenho, embora tenham enfrentado algumas dificuldades, especialmente ao nível da gestão emocional, revelando fragilidades na forma como lidaram com a pressão e o ambiente competitivo.

O segundo encontro teve lugar na nossa escola, Escola Básica do Bom Sucesso, na manhã do dia 22 de fevereiro. Este evento, parte da 1ª Fase Local – 2º Encontro da Zona 4, contou com a presença de 12 alunos da nossa escola, onde os resultados acabaram por ser bastante positivos, sendo que alcançámos um excelente 2º lugar tanto no escalão de Infantis B como Iniciados e ainda um 3º lugar no escalão de Iniciados e Juvenis. As escolas participantes foram a Escola Básica do Bom Sucesso, a Escola Básica e Secundária D. Martinho Vaz de Castelo Branco, a Escola Aristides de Sousa Mendes, a Escola Básica António Ataíde e a Escola Básica e Secundária de Vialonga. A nossa escola destacou-se por apresentar o maior número de alunos envolvidos na competição.

No dia 19 de março de 2025, realizou-se o terceiro torneio na Escola Básica e Secundária D. Martinho Vaz de Castelo Branco, durante o período da tarde. Este torneio integrou a 2.ª Fase Local – Apuramento Regional das Zonas 1, 2, 3 e 4, e contou com a participação de quatro alunos do escalão de Iniciados. Um dos alunos alcançou um positivo 7.º lugar, ficando muito perto dos lugares de apuramento para a fase regional, enquanto os restantes alunos ficaram em 14º lugar, 15º lugar e 22º lugar.

No dia 30 de abril de 2025, teve lugar o torneio por equipas, inserido na 2.ª fase Local - Encontro Final das Zonas 1/2/3/4. das competições do Desporto Escolar. Este torneio teve lugar na Escola Básica e Secundária D. Martinho Vaz de Castelo Branco na parte da tarde, onde a nossa escola participou com uma equipa composta por quatro alunos do escalão de Iniciados Masculinos. A equipa demonstrou um bom espírito de equipa, onde os alunos se motivavam e ajudavam mutuamente, conseguindo alcançar um meritório 3.º lugar, refletindo o progresso individual e coletivo dos alunos ao longo do ano letivo.

No dia 21 de maio de 2025, realizou-se o último torneio, na Escola Básica de Santa Iria da Azóia, durante a tarde. Este torneio correspondeu à 2.ª Fase Local – Encontro Final das Zonas 1/2/3/4 e contou com a participação de três alunos da nossa escola, apurados dos escalões de Infantis B Masculino. Os alunos tiveram uma boa prestação ao longo do torneio, ainda que os resultados não tenham correspondido inteiramente às expectativas que os mesmos tinham criado. O aluno melhor classificado ficou no 9º lugar, e os restantes na 16ª posição.

1.1.2 Balanço

A 3.^a etapa foi marcada pelos momentos de competição, mas manteve-se sempre o foco na progressão dos alunos. O treino permaneceu adaptado aos diferentes níveis (Preparing e Baseping), garantindo que todos continuassem a evoluir.

A avaliação formativa teve um papel central ao longo desta fase, permitindo ajustar as estratégias, dar feedback contínuo e apoiar cada aluno no seu ritmo de aprendizagem. Segundo Gonçalves & Lima (2018), a avaliação formativa é fundamental para melhorar o desempenho dos alunos, pois permite ajustar o ensino às suas necessidades específicas. Este acompanhamento próximo foi essencial, sobretudo em contexto competitivo, que serviu também para reforçar os aspetos a melhorar e valorizar os progressos já alcançados.

Nos encontros, os resultados foram globalmente positivos, com destaque para o 3.^o lugar por equipas em Iniciados no torneio de equipas e os diversos alunos que foram apurados diretamente para a 2^a Fase destes encontros. Mesmo quando os resultados não foram os desejados, os alunos mostraram vontade e motivação para continuar a progredir.

Esta 3.^a etapa contribuiu não só para melhorar as competências técnicas dos alunos, mas também para a vivência de valores como o compromisso, o respeito e o fair-play, contribuindo para a valorização do Desporto Escolar como um espaço de formação integral.

1.2 4^a Etapa

1.2.1 Objetivos

A 4.^a e última etapa do DE teve como principal objetivo a verificação das aprendizagens dos alunos ao longo do ano letivo. Esta fase permitiu consolidar os conteúdos trabalhados nas etapas anteriores e avaliar, de forma contínua, o progresso técnico e tático de cada aluno, tendo sempre como base na avaliação formativa.

Quadro 20. Objetivos da 4^a etapa do Desporto Escolar

<i>Objetivos da 4^a etapa – Desporto Escolar</i>
Consolidar as aprendizagens dos alunos
Reforçar hábitos de prática desportiva regular

1.2.2 Planeamento

Para manter o envolvimento e a motivação até ao final do ano, foram dinamizados

torneios escada durante os treinos (Apêndice XX). Esta estratégia permitiu aos alunos jogarem regularmente num ambiente competitivo, ajustado ao seu nível, promovendo o espírito de superação e a participação ativa nos treinos. Além disso, os torneios escada funcionaram como uma forma prática de os alunos colocarem em ação os conhecimentos adquiridos, mantendo a motivação elevada numa fase em que as competições externas já tinham terminado.

Esta etapa teve ainda como objetivo manter o compromisso com o núcleo, reforçando hábitos de prática desportiva regular e preparando os alunos para o regresso no próximo ano letivo, com uma base mais sólida de competências e maior confiança nas suas capacidades.

1.2.3 Balanço

A última etapa do DE foi essencial para encerrar o ano de forma construtiva e motivadora. Embora já não houvesse competições externas, os alunos mantiveram um bom nível de empenho e participação, graças à dinamização dos torneios escada nos treinos. Estes momentos competitivos internos revelaram-se eficazes para consolidar aprendizagens, promover o espírito de grupo e manter a motivação elevada até ao final do ano letivo. Além disso, permitiram reforçar aspetos técnicos e táticos de forma prática e significativa, num ambiente ajustado ao nível de cada aluno. A utilização contínua da avaliação formativa foi determinante para monitorizar os progressos individuais e para ajustar as intervenções pedagógicas em função das necessidades observadas.

De uma forma geral, esta etapa cumpriu os seus objetivos, proporcionando uma conclusão positiva e estruturada do trabalho desenvolvido ao longo de todo o ano letivo.

2. Seminário “Uniformização dos critérios na Avaliação do Futebol”

Tal como aconteceu nas outras áreas do estágio, o Seminário foi desenvolvido com base no modelo do planeamento por etapas. Esta abordagem permitiu-me orientar o trabalho de forma organizada e progressiva, facilitando tanto a sua implementação como a avaliação dos seus impactos e resultados. No Quadro 21 é possível observar o Cronograma do Seminário.

Quadro 21. Cronograma do Seminário

<i>Uniformização dos critérios de Avaliação do Futebol</i>			
<i>1ª Etapa</i>	<i>2ª Etapa</i>	<i>3ª Etapa</i>	<i>4ª Etapa</i>
Identificar o problema a ser investigado; Verificar a pertinência do tema a estudar dentro do GEF; Definir os objetivos; Construção de uma base teórica fundamentada e sustentada por bibliografia;	Criar uma nova Grelha de Avaliação para o Futebol; Realizar as filmagens de diferentes níveis de jogo, para momentos de Avaliação na apresentação;	Validar a nova Grelha de Avaliação em situações reais de aula; Validar a Grelha de Avaliação com os professores do GEF; Criar uma apresentação clara e objetiva;	Apresentar o Seminário ao GEF; Reformular as Grelhas de Avaliação dos JDC na escola;

2.1 1ª Etapa

2.1.1 Justificação

A escolha deste tema para o Seminário surgiu da necessidade sentida no GEF de tornar o processo de avaliação nos JDC, especialmente no futebol, mais coerente e consistente. Embora os PNEF proponham níveis de jogo (Introdução, Elementar e Avançado), a maneira como esses níveis são observados e avaliados varia bastante entre os professores, tanto nos critérios que usam quanto nas situações em que avaliam o jogo.

Além disso, esta escolha também busca dar continuidade ao trabalho feito por estagiários anteriores, que já abordaram a uniformização dos critérios de observação dos

JDC. Assim, o Seminário foca-se na matéria do futebol, com o objetivo de garantir uma maior coerência e justiça na avaliação do jogo e dos alunos. A opção por este tema partiu também de uma dificuldade pessoal sentida no início do ano letivo, na altura da realização da AI da matéria de futebol. Apesar de ter sido federado da modalidade durante vários anos, deparei-me com alguns desafios ao tentar avaliar o futebol no contexto de EF. Isto porque, os critérios de desempenho e sucesso em contexto escolar são significativamente diferentes do que é a realidade da modalidade de futebol. Esta dificuldade, levou-me a questionar quais seriam, de facto, os aspetos essenciais a observar e a valorizar na avaliação dos alunos, de acordo com o seu nível do jogo, dentro de uma lógica pedagógica, inclusiva e formativa.

Em conversas informais mantidas com o GEF, tornou-se evidente que, apesar de todos recorrerem a situações de jogo para avaliar os alunos, nem todos utilizavam os mesmos indicadores de observação e critérios. Esta falta de uniformidade pode comprometer a validade do processo avaliativo, colocando em causa a justiça na classificação dos alunos.

Neste sentido, este seminário tem como principal objetivo promover uma reflexão colaborativa em torno dos critérios atualmente utilizados na avaliação do futebol, com vista à construção de uma base comum que oriente a observação dos diferentes níveis de jogo. Paralelamente, pretendo também proceder à reformulação da folha de avaliação da modalidade, adaptando-a aos critérios definidos e às exigências pedagógicas da disciplina. Através desta uniformização, pretende-se garantir uma avaliação mais justa, clara e transparente, tanto para os professores como para os alunos, promovendo uma maior coerência pedagógica dentro do GEF, contribuindo assim para o desenvolvimento de uma prática mais alinhada com os princípios de equidade e rigor que devem orientar o ensino da EF.

A utilização da avaliação formativa revela-se particularmente pertinente no âmbito deste estudo. Sendo o futebol uma modalidade caracterizada por uma elevada complexidade tática e imprevisibilidade no jogo, torna-se essencial adotar práticas avaliativas que permitam acompanhar o processo de aprendizagem dos alunos ao longo do tempo, e, não apenas classificá-los em um momento isolado. A avaliação formativa, ao fornecer feedback contínuo e ajustado às necessidades dos alunos, contribui para o controlo das aprendizagens e permite ao professor adaptar o ensino em função do que observa. Esta abordagem é especialmente relevante no futebol e nos JDC, uma vez que promove a tomada de decisão, o raciocínio tático e a compreensão do jogo em contexto real, o que vai de encontro às orientações estipuladas pelos PNEF. Segundo Fernandes (2008) e Henriques (2012),

avaliação deve ser encarada como parte integrante do processo de ensino, sendo orientada para a melhoria das aprendizagens e não apenas para atribuir uma classificação. Assim, a incorporação da avaliação formativa na observação dos níveis de jogo permite construir um processo mais justo, transparente e pedagógico dando uma maior coerência aos critérios definidos e reforçando a pertinência da proposta apresentada neste seminário

Segundo os PNEF, os JDC devem ser trabalhados de forma progressiva, respeitando o nível de desenvolvimento dos alunos e promovendo não só aprendizagens técnicas e táticas, mas também competências sociais, como a cooperação, o respeito pelas regras e as tomadas de decisão. Nesse contexto, a avaliação deve refletir essa progressividade, distinguindo com clareza os diferentes níveis do jogo, sempre com base em critérios observáveis e adequados às experiências de aprendizagem propostas. No entanto, a aplicação prática desta progressão nem sempre é acompanhada de um referencial comum que oriente a observação e avaliação do desempenho dos alunos. A ausência de critérios partilhados pode gerar alguma subjetividade por parte dos professores na hora de avaliar, afetando assim a sua fiabilidade. Logo, a uniformização dos critérios de observação dos níveis do jogo de Futebol surge não só como uma necessidade prática identificada pelos professores do GEF, mas também como uma resposta alinhada com os princípios orientadores do currículo, que valorizam a equidade, a clareza e o rigor no processo ensino-aprendizagem.

2.1.2 Objetivos

O Seminário teve como principal objetivo a melhoria dos processos de avaliação da matéria do futebol dentro do GEF, promovendo uma maior equidade e transparência durante a avaliação. Outro objetivo principal era o aperfeiçoamento dos momentos de avaliação na matéria do futebol dentro do GEF, dando continuidade a seminários de estagiários anteriores que também se focaram na avaliação dos JDC.

No Quadro 22 estão apresentados os objetivos gerais e específicos para este seminário, assim como as estratégias utilizadas e os respetivos critérios de êxito.

Quadro 22. *Objetivos Gerais e Específicos do Seminário*

<i>Objetivos Gerais</i>	<i>Objetivos Específicos</i>	<i>Estratégias</i>	<i>Crítérios de êxito</i>
Aperfeiçoar os momentos de avaliação na matéria do Futebol dentro do GEF; Promover uma maior equidade e transparência no processo avaliativo;	Uniformizar os critérios de avaliação do Futebol;	Gravar jogos de Futebol que ilustrem os diferentes níveis; Conversas informais com os professores do GEF sobre a avaliação; Reformular a atual folha de avaliação do Futebol; Testar os novos critérios de avaliação na avaliação de diferentes jogos;	Utilização do mesmo método de avaliação por parte dos professores do GEF; Consenso por parte dos professores na avaliação do jogo e dos alunos; Validação e implementação de uma nova grelha de avaliação para o Futebol;

2.1.3 Revisão da Literatura

A crescente valorização do jogo como um recurso didático central nos JDC tem promovido mudanças profundas nas práticas de ensino e avaliação em EF. Diversos modelos pedagógicos surgiram com a proposta de tornar a aprendizagem dos alunos mais significativa e funcional, deixando para trás as abordagens convencionais baseadas na execução técnica descontextualizada. Entre os mais destacados estão o *Teaching Games for Understanding* (TGfU) de Bunker & Thorpe (1982), o *Tactical Games Approach* e o modelo da *Educação Desportiva* de Siedentop (2002). Estes modelos promovem uma lógica de ensino centrado na resolução de problemas, na compreensão tática do jogo e na tomada de decisão. Estes modelos partem do pressuposto de que o ensino dos JDC deve desenvolver-se a partir do jogo e para o jogo, possibilitando aos alunos explorar, experimentar e refletir sobre as suas próprias ações num contexto mais aproximado da realidade. Como é referido por Prudente (2018), ao partir do jogo, os alunos tomam contacto com as regras e dinâmicas ao mesmo tempo que mobilizam o seu reportório motor, ligando as questões de “como fazer?” ao “porquê?” e “para quê?”. Bayer (1994) e Garganta (1998) reforçam esta ideia ao defenderem

que a compreensão do jogo se constrói a partir da ação intencional e da interação entre os jogadores no jogo, sendo estas fundamentais para o desenvolvimento da inteligência tática e da aprendizagem significativa nos JDC.

O bom desempenho nos JDC não depende exclusivamente da execução técnica isolada, mas sim da capacidade dos jogadores em tomar decisões eficazes em contextos imprevisíveis e em constante mudança. Como é defendido por Gréhaigne, Godbout e Bouthier (2001), “o desempenho nos desportos coletivos parece ser determinado pela escolha mais adequada entre as várias soluções ao dispor dos jogadores e pela rapidez com que essa decisão é tomada”. Nesse sentido, os jogadores mais eficazes são aqueles que, durante o jogo, com frequência e nos momentos certos, conseguem escolher e executar as ações mais adequadas às exigências da situação. Assim, o sucesso no jogo resulta da articulação entre o conhecimento tático, a capacidade de decidir rápido e a execução da técnica contextualizada.

Esse entendimento ajuda-nos a superar uma das divisões mais debatidas na literatura dentro desta área: a distinção entre técnica e tática. Hooper (2002) considera esta oposição entre a técnica e a tática sem sentido, tendo o que realmente significa jogar bem, isto é, responder de forma adequada às exigências concretas do jogo. Logo, torna-se evidente que ambas estão intrinsecamente ligadas e não devem ser analisadas separadamente. Os autores Graça e Mesquita (2007) reforçam essa ideia ao afirmarem que a separação entre a técnica e a tática é enganadora, pois o desempenho no jogo depende das duas. Segundo os autores os próprios constrangimentos de natureza técnica limitam a tomada de decisão, mostrando que uma não pode ser pensada sem a outra. Com a adoção destas abordagens mais integradas e contextualizadas, surgiu a necessidade de repensar os processos de avaliação. Neste novo paradigma, a avaliação deve acompanhar as transformações no ensino, abandonando os testes analíticos e privilegiando a observação do jogo como um todo. Henriques (2012) propõe uma estrutura baseada na lógica do “todo para a parte”, partindo do grupo para o indivíduo, através de três elementos fundamentais: os níveis de jogo (Introdução, Elementar, Avançado), os critérios de avaliação e os indicadores de observação. Esta lógica permite que a avaliação seja realizada com base na dinâmica real do jogo, respeitando a sua complexidade e autenticidade. Ao compreender o nível de jogo do grupo, torna-se possível identificar, com maior precisão, o nível de desempenho individual de cada aluno.

Em primeiro lugar, o professor deve averiguar os indicadores de observação, ou

seja, os aspetos específicos do jogo que pretende analisar. Estes indicadores são ferramentas essenciais para perceber se os critérios de avaliação definidos estão a ser cumpridos pelos alunos. Paralelamente, é importante refletir sobre a adequação de cada aluno ao nível de jogo observado. Por exemplo, se o grupo se encontra, globalmente, num nível E, é natural que a maioria dos jogadores revele competências correspondentes a esse nível. No entanto, deve ser considerada a possibilidade de existirem alunos que demonstrem desempenhos característicos de níveis superiores (A) ou ainda de níveis mais iniciais (I), exigindo, assim, uma análise mais diferenciada e individualizada. Após analisado o “todo”, é importante inquirir a “parte”. Assim, os critérios de avaliação ganham relevância neste contexto. Os alunos precisam de cumprir com todos os critérios mencionados nos PNEF para alcançarem um determinado nível, I, E ou A. Deste modo, é fundamental definir critérios de avaliação estáveis e que sejam ríspidamente cumpridos em todas as ocasiões pelos agentes de ensino. Para além disso, os autores defendem que o professor deve ser muito objetivo naquilo que pretende verificar do jogo (Lames & McGarry, 2007)

A avaliação nos JDC, de acordo com as orientações dos PNEF, deve ser realizada em contexto de jogo. Porque é precisamente na situação formal de jogo que as ações dos jogadores são verdadeiramente condicionadas pela presença de adversários, colegas de equipa, pelo espaço disponível e pela gestão do tempo. Só nesse ambiente autêntico se manifestam, de forma integrada, as competências técnico-táticas e a tomada de decisão, permitindo uma avaliação mais realista e significativa.

Apenas neste contexto se manifestam as competências essenciais, como a perceção, a tomada de decisão, a comunicação e a ação coletiva, que não podem ser reproduzidas em exercícios analíticos. Avaliar fora do jogo é desvirtuar a sua essência e limitar a leitura do verdadeiro desempenho do aluno. A ênfase na avaliação dos JDC através do jogo como principal fator reside no facto de ser apenas neste contexto que os jogadores expressam verdadeiramente o seu conhecimento e capacidades para jogar (Henriques, 2012). Só no jogo existe a presença de duas equipas (Lames & McGarry, 2007), que cooperam e se opõem entre si em função de um objetivo comum (Garganta, 1998), criando um ambiente dinâmico e imprevisível onde as decisões dos jogadores ganham sentido. Contudo, esta abordagem enfrenta desafios. A imprevisibilidade, a pouca repetição das situações e a instabilidade dos desempenhos dificultam a tarefa de avaliação objetiva e fiável. As ações dos alunos nem sempre surgem com a clareza e frequência desejadas, e o desempenho de um jogador está diretamente influenciado pela qualidade dos colegas e adversários. Apesar disso, a avaliação

em contexto de jogo é a única que respeita a lógica interna da modalidade e permite verificar o domínio real do jogo por parte do aluno.

A avaliação formativa assume aqui um papel central. Segundo Gréhaigne et al. (1998) esta deve ser contínua, contextualizada e integrada no processo de ensino-aprendizagem, permitindo não apenas verificar o que os alunos sabem fazer, mas sobretudo ajudá-los a aprender melhor. A avaliação formativa é um eixo regulador da aprendizagem e da ação pedagógica. Segundo Carvalho (1994) a avaliação em EF não se poder restringir a momentos finais de verificação, devendo antes ser parte integrante da construção do conhecimento. A avaliação deve também atender à realidade dos alunos. Por exemplo, nas aulas de futebol coexistem alunos com diferentes níveis de competência, sendo essencial que a avaliação contemple critérios ajustados à diversidade e que promova a equidade. O foco deve ser mais sobre a compreensão do jogo e a tomada de decisão do que na mera execução técnica. Esta ideia vai ao encontro do que defendem Gréhaigne et al. (1998) e Henriques, (2012) que apontam para a avaliação autêntica como a metodologia mais adequada aos JDC, permitindo observar os alunos em situações reais.

2.2 2ª Etapa

2.2.1 Objetivos

A 2ª etapa coincidiu com a última metade do 2º Período e centrou-se, sobretudo, na preparação dos instrumentos fundamentais para a realização do seminário. Nesta fase, elaborei a nova grelha de avaliação para o futebol, na qual procurei afinar, aclarar, e fazer corresponder às efetivas necessidades da prática letiva. A nova grelha de avaliação foi construída com base nas fichas anteriormente utilizadas no GEF, com apenas algumas alterações estruturais significativas (Apêndice XXI). Como principais alterações, destaquei a colocação dos Indicadores de Observação em cima da grelha de modo a facilitar a consulta, facilmente identificando o nível do jogo. Os Critérios de Avaliação para cada nível foram colocados em baixo dos Indicadores de Observação, permitindo observar os comportamentos dos alunos de forma mais direta e eficaz, permitindo a leitura mais dinâmica e objetiva do que já conhece e do que ainda precisa melhorar. Nesta etapa procedi também à gravação de situações reais dos jogos, essenciais para ilustrar e testar a aplicação do novo instrumento. Após autorização obtida dos Encarregados de Educação das turmas do 8ºB e 8ºD, filmei vários jogos de Futebol (3x1, 4x4 e 5x5) com coletes numerados, de modo a

facilitar a identificação dos alunos e a posterior análise. A filmagem foi realizada com um iPad no Campo Exterior da EBBS em posição elevada, de forma a garantir boa visibilidade e qualidade de imagem para os efeitos da observação. A escolha destas duas turmas foi feita tendo em conta o conhecimento prévio que já tinha dos alunos, o que facilitou a seleção dos jogos com níveis diferentes de execução e com situações em destaque, importantes para o Seminário. A captação da gravação foi feita no mesmo dia, durante a aula de EF da turma do 8ºB, onde os alunos do 8ºD tiveram dispensa da aula de OFS para virem ajudar nas gravações. Esta etapa foi, por isso, fundamental para estruturar os materiais base do Seminário e garantir que as propostas avaliativas que apresentasse estariam sustentadas nas evidências práticas e observáveis.

2.3 3ª Etapa

2.3.1 Objetivos

A 3ª etapa concentrou-se na validação prática da nova grelha de avaliação e na preparação da apresentação do Seminário, pretendendo realizar um momento de partilha e reflexão crítica com os professores do GEF.

Outro objetivo desta etapa foi a preparação da apresentação do Seminário, com o objetivo de provocar a discussão entre os professores, com base na observação dos vídeos dos jogos gravados anteriormente. O objetivo era verificar a aplicabilidade da nova grelha e entender se os critérios definidos eram consensuais e possíveis de operacionalizar. Para que este momento decorresse de forma mais fluida, na semana antes da apresentação reuni-me com o colega de estágio para ensaiar a condução dos momentos de discussão, já que acreditava que esta era a parte mais difícil, mas ao mesmo tempo a mais enriquecedora, da sessão. Esta etapa foi importante para consolidar as propostas desenvolvidas, garantir a sua relevância prática e preparar uma apresentação atrativa, centrada na reflexão conjunta e na melhoria dos instrumentos de avaliação do Futebol no GEF.

2.4 4ª Etapa

2.4.1 Objetivos

A apresentação do Seminário foi realizada no dia 11 de junho de 2025, onde contou com a presença de quase todos os professores constituintes do GEF, o orientador universitário, professor António Quaresma, e o núcleo de estágio da EBBS.

A apresentação foi iniciada com um breve enquadramento teórico que sustentou a reformulação da grelha de avaliação, explicando os critérios que foram considerados relevantes com base nos PNEF e nas práticas já adotadas pelos professores do GEF. Antes da análise dos vídeos de situações reais de jogo, foram distribuídas as novas versões das fichas de observação, explicando detalhadamente os seus elementos, as alterações introduzidas e o porquê dessas mudanças. Foi esclarecido que estas foram construídas a partir de um modelo já utilizado pelos professores do GEF, mas com adaptações que visavam tornar o processo mais funcional, claro e objetivo. Ao longo da sessão, foram apresentados excertos de jogos de futebol, e, durante cada vídeo, os participantes eram convidados a avaliar com a nova grelha de observação, atribuindo um nível ao jogo e aos alunos. Após o preenchimento, abriu-se um momento de debate onde foi discutido os critérios de sucesso que justificavam (ou não) o nível atribuído, permitindo também validar a clareza e aplicabilidade prática das novas fichas. Durante essas trocas, surgiram sugestões relevantes e constatou-se que a nova versão das grelhas era mais intuitiva e eficaz, sendo destacada pela maioria dos participantes como uma ferramenta com potencial para ser utilizada em contexto real.

Após os momentos de debate na apresentação, e do feedback recolhido pelos professores presentes, foram corrigidos e ajustados alguns critérios e indicadores que geravam alguma confusão ou que, na prática, não se revelavam tão objetivos como inicialmente previsto. A 4.^a etapa do Seminário foi um momento de consolidação do trabalho desenvolvido, onde o contributo dos professores do GEF permitiu validar e aprimorar a proposta de reformulação da avaliação nos JDC, cumprindo assim os objetivos traçados no início do projeto.

2.5 Conclusão

A conclusão do Seminário representou um momento de reflexão sobre o trabalho desenvolvido ao longo das diferentes etapas e destacou, sobretudo, a forte cooperação existente entre todos os professores do GEF. Desde o planeamento até à apresentação, houve um envolvimento conjunto e constante partilha de ideias que permitiram ajustar e melhorar o instrumento de avaliação apresentado para os JDC. A discussão que se gerou durante a apresentação foi muito rica e produtiva, com sugestões, críticas construtivas e dúvidas que reforçaram o interesse do grupo em aperfeiçoar as suas práticas avaliativas. O Seminário foi uma oportunidade não só para apresentar uma proposta inovadora, mas também para

contribuir ativamente para a construção de uma prática mais colaborativa no seio do GEF. A clareza dos critérios e a aplicabilidade do novo instrumento foram reconhecidas, facto que evidenciou a eficácia do impacto gerado. A experiência reforçou a importância do trabalho em equipa e da articulação entre todos os elementos envolvidos no processo de ensino-aprendizagem.

Conclusão

O Estágio Pedagógico representou uma etapa decisiva do meu percurso, permitindo-me crescer tanto a nível académico como pessoal. Ao longo deste ano, tive oportunidade de colocar em prática os conhecimentos adquiridos na formação, enquanto desenvolvi novas competências, fundamentais para a consolidação da minha identidade enquanto futuro professor.

Um dos aspetos que mais se evidenciou foi a importância de planificar de forma rigorosa e progressiva. Cada aula exigiu reflexão, atenção à sequência dos conteúdos e adaptação às características do grupo, o que se traduziu em aprendizagens mais consistentes e num maior envolvimento dos alunos. A constante análise crítica da prática revelou-se igualmente essencial, onde o feedback do orientador e do meu colega de estágio, aliado à observação direta dos alunos, permitiu identificar fragilidades e definir estratégias de melhoria, tornando a avaliação contínua um pilar central no processo.

Entre as experiências mais enriquecedoras, destaco a Caminhada realizada com a turma, os EE e alguns professores no âmbito do projeto interdisciplinar realizado. Este trabalho permitiu-me compreender a relevância da articulação entre diferentes áreas do saber e da criação de pontes entre escola e comunidade. Foi um processo exigente, mas profundamente marcante, pois promoveu a cooperação entre professores e alunos, incentivou a partilha de responsabilidades e reforçou a consciência de que a educação vai muito além da sala de aula. Este projeto constituiu, sem dúvida, uma das aprendizagens mais significativas de todo o estágio.

Também a participação no núcleo de Ténis de Mesa e o contacto próximo com o GEF foram oportunidades que consolidaram a minha prática pedagógica e me permitiram explorar diferentes estratégias de ensino. Já no Seminário, a reflexão coletiva sobre a avaliação em Futebol proporcionou uma experiência de investigação e debate que resultou num instrumento mais justo e transparente, validado pela partilha de ideias entre todos os professores.

Outra experiência particularmente significativa foi o período de PTI. Esta oportunidade proporcionou um contacto mais próximo com a realidade da profissão, colocando-me numa posição de maior responsabilidade e autonomia. O PTI foi fundamental para aperfeiçoar competências de gestão da aula, de instrução e de adaptação a diferentes situações, mas também para fortalecer a colaboração com os professores do GEF e com

novos alunos. A troca de ideias com os professores do GEF, aliada ao acompanhamento direto da sua prática, ajudou-me a crescer como profissional, consolidando a minha confiança e capacidade de intervenção.

Por fim, a intervenção na Direção de Turma possibilitou o contacto direto com diversos elementos da comunidade escolar e foi determinante para o desenvolvimento de competências de liderança e cooperação, mas destaco principalmente o desenvolvimento da comunicação, seja com outros professores, os alunos ou os EE.

Em síntese, todas as atividades desenvolvidas ao longo deste estágio foram fundamentais para a construção da minha prática docente. Este percurso permitiu-me consolidar valores, reforçar a minha capacidade reflexiva e confirmar que a profissão de professor exige dedicação, humanidade e uma aprendizagem contínua.

Referências

- Bayer, C. (1994). *O ensino dos desportos colectivos*. Lisboa, Portugal: Dinalivro.
- Bom, L., & Brás, J. (2003). Estágio para «dar aulas» ou para «ser professor»? *Revista Horizonte*, 18(108), 15–24.
- Breda, L., Cardoso, A., & Garganta, J. (2019). Orienteering: A review. *European Journal of Sport Science*, 19(6), 805–819. <https://doi.org/10.1080/17461391.2018.1556796>
- Bunker, D. J., & Thorpe, R. D. (1982). A model for the teaching of games in secondary schools. *Bulletin of Physical Education*, 1(1), 5–8.
- Caridade, S. M. M., Sousa, H. F. P. e, & Pimenta Dinis, M. A. (2020). The mediating effect of parental involvement on school climate and behavior problems: School personnel perceptions. *Behavioral Sciences*, 10(8), 129. <https://doi.org/10.3390/bs10080129>
- Carvalho, L. M. (1994). Avaliação das aprendizagens em educação física. *Boletim da Sociedade Portuguesa de Educação Física*, 10/11, 135–151.
- Henriques, J. J. C. (2012). *A avaliação autêntica em Educação Física: O problema dos jogos desportivos colectivos*. Tese de doutoramento, Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias. Repositório Científico Lusófona.
- Demetriou, Y., Gillison, F., & McKenzie, K. (2017). Teachers' perceptions of the impact of school-based physical activity on learning and behaviour in the classroom: A systematic review. *Educational Research Review*, 19, 85–100. <https://doi.org/10.1016/j.edurev.2016.09.002>

- Fernandes, D. (2008). Para uma teoria da avaliação no domínio das aprendizagens. *Estudos em Avaliação Educacional*, 19(41), 347–371. <https://doi.org/10.18222/ae194120082069>
- Fialho, J., & Fernandes, H. (2011). *Educação física escolar: Aprender com os pares em atividades cooperativas*. Porto, Portugal: Areal Editores.
- Gallardo, M. P. C., Pradas de la Fuente, F., Moreno-Azze, A., & Páez, L. C. (2023). Physiological demands of racket sports: A systematic review. *Frontiers in Psychology*, 14, 1149295. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1149295>
- Garganta, J. (1998). Para uma teoria dos jogos desportivos colectivos. In A. Graça & J. Oliveira (Eds.), *O ensino dos jogos desportivos* (3.^a ed., pp. 11–26). Porto, Portugal: FCDEF.
- Gonçalves, F. M., & Lima, R. F. (2018). A implementação da avaliação formativa e sumativa no ensino da educação física. *Revista Profissão Docente*, 18(38), 117–127. <https://doi.org/10.31496/rpd.v18i38.1151>
- 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. <https://doi.org/10.5628/rpcd.07.03.401>
- Gréhaigne, J. F., & Godbout, P. (1998). Formative assessment in team sports with a tactical approach. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 69(1), 46–51. <https://doi.org/10.1080/07303084.1998.10605525>
- Gréhaigne, J. F., Godbout, P., & Bouthier, D. (2001). The teaching and learning of decision making

in team sports. *Quest*, 53(1), 59–76. <https://doi.org/10.1080/00336297.2001.10491730>

Harvey, S., Cushion, C. J., Wegis, H. M., & Massa-Gonzalez, A. N. (2010). Teaching games for understanding in American high-school soccer: A quantitative data analysis using the game performance assessment instrument. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 15(1), 29–54. <https://doi.org/10.1080/17408980902729354>

Hopper, T. (2002). Teaching games for understanding: The importance of student emphasis over content emphasis. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 73(7), 44–48. <https://doi.org/10.1080/07303084.2002.10605707>

Jacinto, J., Carvalho, L., Comédias, J., & Mira, J. (2001). *Programas nacionais de educação física – Reajustamento – 3.º ciclo*. Lisboa, Portugal: Ministério da Educação.

Klusemann, M. J., Pyne, D. B., Foster, C., & Drinkwater, E. J. (2012). Optimising technical skills and physical loading in small-sided basketball games. *Journal of Sports Sciences*, 30(14), 1463–1471. <https://doi.org/10.1080/02640414.2012.712714>

Lames, M., & McGarry, T. (2007). On the search for reliable performance indicators in game sports. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 7(1), 62–79. <https://doi.org/10.1080/24748668.2007.11868388>

Leitão, F. A. R. (2010). *Valores educativos: Cooperação e inclusão*. Madrid, Espanha: Luso-Espanhola de Ediciones.

López-Chóliz, M., Chou, Y. C., & Font-Lladó, R. (2020). Cooperative learning and canoeing skills

acquisition in physical education. *The Physical Educator*, 77(2), 279–300.

<https://doi.org/10.18666/TPE-2020-V77-I2-9617>

Martins, J., Gomes, L., & Carreiro da Costa, F. (2017). Técnicas de ensino para uma educação física de qualidade. In R. Catunda & A. Marques (Eds.), *Educação física escolar: Referências para um ensino de qualidade* (pp. 53–82). Belo Horizonte, Brasil: Casa da Educação Física.

Otto, S., & Pensini, P. (2017). Nature-based environmental education of children: Environmental knowledge and connectedness to nature, together, are related to ecological behaviour. *Global Environmental Change*, 47, 88–94. <https://doi.org/10.1016/j.gloenvcha.2017.09.009>

Pereira, B. K. C. (2019). *Projeto Professor Diretor de Turma: Recontextualizações de políticas na escola* (Dissertação de mestrado). Universidade Estadual do Rio Grande do Norte, Mossoró, Brasil.

Pereira, B., Mesquita, I., & Graça, A. (2011). Game performance and understanding within the Teaching Games for Understanding model: Constraints manipulation as an approach for representativeness and transferability. *Journal of Sports Science and Medicine*, 10(4), 738–749. <https://www.jssm.org/researchjssm-10-738.xml>

Perrenoud, P. (2001). *Construir as competências desde a escola* (3.^a ed.). Porto, Portugal: Edições ASA.

Prudente, J. (2018). A avaliação nos jogos desportivos coletivos de invasão. In H. Lopes, É. R. Gouveia, R. J. Alves, & A. L. Correia (Eds.), *Didática da educação física: Perspetivas, interrogações e alternativas* (pp. 87–89). Funchal, Portugal: Universidade da Madeira.

Resende, R., Carvalho, M., Silva, E., Albuquerque, A., Lima, R., & Castro, J. (2014). Identidade profissional docente: Influência do conhecimento profissional. In P. Queirós, P. Batista, & R. Rolim (Eds.), *Formação inicial de professores: Reflexão e investigação da prática profissional* (pp. 145–164). Porto, Portugal: Editora FADEUP.

Roldão, M. C. (1995). *O director de turma e a gestão curricular*. Lisboa, Portugal: ME/IE.

Roldão, M. C. (2005). *Profissionalismo docente: Identidade, saberes e missão de ensinar*. Porto, Portugal: Edições ASA.

Siedentop, D. (2002). Sport education: A retrospective. *Journal of Teaching in Physical Education*, 21(4), 409–418. <https://doi.org/10.1123/jtpe.21.4.409>

Wilson, C., & Matsuoka, R. H. (2019). Exploring the relationship between nature-based recreational activities, self-realization, and psychological well-being. *Environment and Behavior*, 51(4), 425–452. <https://doi.org/10.1177/0013916519835396>

Yang, C., Guo, Y., Luo, J., & Hong, J. (2021). The efficiency of cooperative learning in physical education on the learning of action skills and learning motivation. *Frontiers in Psychology*, 12, 1–11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.664628>

Outros documentos

Projeto Educativo do Agrupamento de Escolas do Bom Sucesso (2021/2022-2023/2024)

Protocolo de Avaliação Inicial do Agrupamento de Escolas do Bom Sucesso (2023/2024);

Protocolo de Cooperação entre a Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias e o Agrupamento (s.d)

Regulamento Interno do Agrupamento de Escolas do Bom Sucesso (2022)

Apêndices

Apêndice I – Adaptações Curriculares Significativas



Agrupamento de Escolas do Bom Sucesso

ADAPTAÇÕES CURRICULARES SIGNIFICATIVAS (anexo 1 do RTP)

Alínea b) do Artigo 10º do Decreto-Lei 54/2018, de 6 de julho

(PLANIFICAÇÃO)

Identificação do aluno: Ano /Turma: 8ºB

Disciplina / Área Curricular: Educação Física

Aprendizagens essenciais (Conhecimentos, capacidades e atitudes essenciais para o aluno)	Avaliação			Ações Estratégicas de Aprendizagem Orientadas para o perfil dos alunos	Tarefas de Avaliação	Contexto, Recursos e Intervenientes
	1º P	2ºP	3ºP			
Domínio: Socialização						
No Voleibol: Em situação de exercício realiza toques sucessivos de sustentação da bola por cima da cabeça com as duas mãos; em cooperação com um colega (1+1), realiza passe mantendo a bola no ar.	DE			Proporcionar atividades formativas, que possibilitem ao aluno: - Cooperar com os companheiros na procura do êxito pessoal; - Aceitar o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio.	-Foco nas progressões pedagógicas e evolução do aluno (check-list de verificação);	Alunos do grupo Professor
No Futebol: Realiza com oportunidade e correção global, em situações de jogo com superioridade numérica (como joker) ou em exercícios critério, as ações: a) Recepção e controlo da bola, b) remate, c) condução de bola, d) passe.	DP				-Diversificar as estratégias de aprendizagem; - Aumentar os momentos de avaliação formativa (registo regular do desempenho do aluno)	Outros elementos da comunidade educativa Centro de aprendizagem
No Andebol: Realiza em situações de jogo reduzido com superioridade numérica, na função de joker e em exercícios critério, as ações: a) passe-recepção, b) recepção-remate em apoio, c) desmarcação/ progressão no campo.	DP				Materiais de Ed. Física	

No Basquetebol: Realiza com oportunidade e correção global, em exercícios critério as ações: a) Recepção, b) passe (de peito e picado), c) lançamento na passada e parado, d) drible de progressão.	DP					
No Basquetebol em situação de jogo 2 x 2 + joker (função a desempenhar pelo aluno): a) Recebe a bola com as duas mãos e enquadra-se com o cesto que está a atacar; b) Dribla, se tem espaço livre à sua frente, para progredir, no campo de jogo; c) Passa com segurança a um companheiro desmarcado; d) Desmarca-se para receber a bola; e) Realiza lançamento parado ou na passada.	DP					
Domínio: Autonomia						
Na Ginástica de Solo realiza: Cambalhota à Frente terminando com as pernas unidas;	DE				Proporcionar atividades formativas, que possibilitem ao aluno: - Ser autónomo na realização das tarefas; - Situações de exercício individual (associando várias ações motoras/habilidades, motoras); - Respeitar as regras organizativas que permitam atuar em segurança.	
Cambalhota à Retaguarda , num plano inclinado com repulsão dos braços na fase final, terminando em equilíbrio;	DE					
Avião , com o tronco paralelo ao solo e com os membros inferiores em extensão, mantendo o equilíbrio	DE					
No Plinto realiza: salto de coelho com saída em salto ao eixo e salto com rolamento à frente.	DE					
No Minitrampolim realiza Salto em extensão e meia-piruetas	DP					
Na Trave baixa: Realiza marcha à frente e atrás, ½ volta, salto a pés juntos e saída em salto de extensão.	DE					
No Atletismo realiza: Corrida com Obstáculos , realiza uma corrida (curta distância), transpondo pequenos obstáculos. Diferenciar a ação da perna de ataque da perna de esquiava.	DP					
Corrida de estafetas , realiza a entrega e a receção do testemunho, dentro da zona de transmissão, sem	DE					

perda acentuada de velocidade numa corrida de curta distância à máxima velocidade.						
Corrida de velocidade , realiza uma corrida de curta distância à máxima velocidade.	DE					
Salto em altura ; realiza o salto com a técnica de tesoura.	NT					
No domínio da aptidão física deve procurar atingir a zona saudável na- Aptidão Aeróbia; na Força e resistência abdominal; na Força e resistência superior; na Força e resistência inferior e na Flexibilidade.	ND					
Domínio: Cognição						
No Badminton coopera com o companheiro (distanciados cerca de 6 m), batendo e devolvendo o volante/bola, evitando que este toque no chão: - Mantendo uma posição base com os joelhos ligeiramente fletidos e com a perna direita avançada; - Deslocando-se com oportunidade, para conseguir o posicionamento correto dos apoios e uma atitude corporal que favoreçam o batimento equilibrado e com amplitude de movimento, antecipando-se à queda do volante. - Colocando o volante ao alcance do companheiro, executando corretamente, os batimentos clear (trajetórias <u>altas</u>) e lob (trajetórias baixas).	DE				Proporcionar atividades formativas, que possibilitem ao aluno: - Cooperar com os companheiros na procura do êxito pessoal; - Situações de exercício individual (associando várias ações motoras/habilidades, motoras); - Respeitar as regras organizativas que permitam atuar em segurança.	
Nas Danças sociais: Realiza em situação de "Line Dance" com organização espacial definida os seguintes passos de Merengue: Passo básico no lugar e progressivos à frente e <u>atrás</u> , mambo e deslocamentos laterais.	DE					
Realiza os passos de Rumba Quadrada: em situação de "Line Dance" com organização espacial definida.	NT					
Nas Danças Tradicionais: realiza os passos do regadinho e/ou erva cidreira.	NT					

Conhece e identifica as Capacidades Motoras bem como os benefícios da prática da Atividade Física.	DP					
Domínio: Comunicação						
- Cumprimenta o professor quando inicia a aula.	DB			Preparar atividades formativas, que possibilitem ao aluno: - Cooperar com os companheiros na procura do êxito pessoal; - Aceitar o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio.		
- Ouve os colegas para cooperar com estes, promovendo um clima relacional favorável ao seu aperfeiçoamento pessoal.	DE					
- Aceita o apoio dos companheiros e do professor, comunicando com estes.	DE					

Legenda da Avaliação: DB – Demonstra Bem; DE – Demonstra; DP – Demonstra Pouco; ND – Não Demonstra; NT- Não Trabalhado

Data:		Data:		Data:	
Professor	Fernando Soares	Professor		Professor	
Encarregado de Educação		Encarregado de Educação		Encarregado de Educação	

Apêndice II – Grelha de observação Inter-Estagiários

Parte da Aula	Categorias	CrITÉrios de Observação	Avaliação (Bom, Suficiente ou Insuficiente)
Parte Inicial	Metas	Os objetivos do aquecimento foram claramente definidos?	
		As atividades de aquecimento estão alinhadas com as metas da aula?	
	Avaliação	Foi dado feedback aos alunos?	
	Gestão	Ter o material pronto no início da aula	
		Pouco tempo dedicado à constituição dos grupos e na explicação	
		Verificar segurança dos alunos (Equipamento adequado/ objetos proibidos)	
		Os alunos começaram a aula de forma organizada	
	Instrução	Linguagem simples, clara e objetiva	
		A instrução adaptada às necessidades e nível dos alunos	
		Informação sobre os espaços, a ocupação e a circulação dos alunos	
	Clima	Reúne, capta e mantém a atenção dos alunos (Instrução)	
		Dinamiza e entusiasma os alunos (Aquecimento)	
Parte Fundamental	Metas	As atividades propostas estavam diretamente ligadas aos objetivos da aula	
	Avaliação	Foi dado feedback formativo durante as tarefas	
	Gestão	O tempo e os recursos foram geridos de forma eficiente para cada grupo em cada tarefa	
		Circulação do professor pelos espaços da aula	
		Ocupação equilibrada dos espaços	
		Utilização de meios auxiliares de ensino	
		Houve uma gestão eficaz dos comportamentos e transições entre atividades	
		Manter o controlo visual de toda a turma	
		Segurança nas atividades	
	Instrução	Manter os alunos informados sobre o seu desempenho	
		Completar o ciclo de Feedback	
		Manter os alunos focados nos objetivos	
		Fornecer feedbacks individuais e de grupo	
		As explicações e demonstrações foram claras e adequadas ao nível dos alunos	
	Clima	Realçar os bons desempenhos	
		Encorajar os alunos e acreditar nas suas capacidades	
		Autonomia dos alunos nas atividades	
		Os alunos mantiveram-se motivados e concentrados ao longo das tarefas	
Parte Final	Metas	Os objetivos da aula foram atingidos	
		Há relação com aulas posteriores	
	Avaliação	Foi feita uma avaliação final do desempenho e aprendizagem dos alunos	
		Houve um momento de reflexão ou encerramento apropriado	
	Gestão	Arrumação do material	
		Colocação do professor e disposição dos alunos	
	Instrução	O feedback final foi fornecido de forma construtiva e relevante	
		Balanço da aula (reforçar conteúdos da aula)	
	Clima	Reforçar aspetos positivos (Comportamentos/Aprendizagens)	
		Motivar os alunos para a(s) aula seguinte	

Apêndice III – Avaliação Inicial Área A (Atividades Físicas)

Atividades Físicas (Área A) - Avaliação Diagnóstica 8ºB									
Nº	Jogos Desportivos Coletivos (JDC)				Ginásticas		ARE	Outras	
	Basquetebol	Andebol	Futebol	Voleibol	Solo	Aparelhos	Dança (Merengue)	Badminton	Atletismo
1	I1	I1	I1	I1-	I1	I2	I2	I1	I2
2	I2+	E1	E1	I2-	I2	E1	I2+	I2-	E1
3	I2	E1	I2	I1+			I2	I2-	I2
4	I1	I1-	I2	I1+	I1-	I2-	I2	I2	I2
5	I1		I1+	I1	I1+	I2	I2	I1	I2
6	NAI			NAI		I1	I1	I1-	
7	I1	I2	I2	I1-	I2-	I1+	I1+	I1+	I2
8	I2-	I2	I1+	I2-	E2	E2	I2+	I2-	I2
9	I2	I2	E1	I1+	I2-	I1+	I2+	I2	I2+
10	I1	I1	I1	I1-	I1+	I1+	I2	I1+	I2
11	I2-	I2	I1+	I2+	I2	E1	I2	I1+	E1-
12	I1-	I1-	I1-	I1	I1-	NAI	I2	I1	I1
13									
14	I2-	I2	I1+	I2	I2+	E1-	I2+	I2-	I2
15	I2-	I2	I1+	I1+		I2-	I2	I2-	I1+
16	NAI	I1-		I1-		NAI	I1	I1-	I1
17	E1-			I2-	I1+	I2	I2	I2	I2
18	I2	E1-	E1	I2-	I1+	I2	I2	I2-	I2
19	I2+	I2+	I1	I1			I2	I1+	I2
20	I2	I2	E1	I1+	I1+	I2	I2	I2	I2

Apêndice IV – Avaliação Inicial Área B (Aptidão Física)

Aptidão Física (Área B) - Avaliação Diagnóstica 8ªB						
Nº	Vaivém	Abdominais	Extensões de Braços	Flexibilidade (Senta e Alcança)		Impulsão Horizontal
				Direita	Esquerda	
1	25	15	10	28	24	165
2	71	61	16	30	29	225
3	59	41	18	23	25	167
4	27	63	19	24	23	151
5	31	23	12	28	28	
6	12	15	0			
7	50	76	20	17	19	221
8	45	80	32	37	37	184
9	61	22	15	13	14	177
10	31	19	12	33	34	142
11	38	24	16	30	24	190
12	18	22	4	30	28	128
13						
14	46	52	14	38	36	185
15	33	80	15	29	30	145
16	17					132
17	38	51	16	6	4	188
18	62	41	11	28	27	183
19						158
20	30	80	25	30	29	173

Apêndice V – Prioridades dos alunos do 8ºB

Nº	Prioridades				
1	Voleibol	Basquetebol	Gin. Solo	Dança	Badminton
2	Voleibol	Basquetebol	Gin. Solo	Dança	Badminton
3	Voleibol	Futebol	Gin. Solo	Gin. Aparelhos	Badminton
4	Voleibol	Basquetebol	Gin. Solo	Gin. Aparelhos	Dança
5	Voleibol	Futebol	Gin. Solo	Basquetebol	Badminton
6	Voleibol	Gin. Aparelhos	Gin. Solo	Dança	Badminton
7	Voleibol	Gin. Aparelhos	Basquetebol	Dança	Badminton
8	Voleibol	Futebol	Basquetebol	Badminton	
9	Voleibol	Basquetebol	Gin. Solo	Gin. Aparelhos	
10	Voleibol	Basquetebol	Gin. Solo	Gin. Aparelhos	Badminton
11	Basquetebol	Futebol	Badminton		
12	Voleibol	Basquetebol	Gin. Solo	Gin. Aparelhos	Badminton
13					
14	Basquetebol	Futebol	Badminton		
15	Voleibol	Basquetebol	Futebol	Gin. Solo	Gin. Aparelhos
16	Voleibol	Gin. Solo	Gin. Aparelhos	Dança	Badminton
17	Voleibol	Futebol	Gin. Solo	Badminton	
18	Voleibol	Futebol	Gin. Solo	Badminton	
19	Voleibol	Futebol	Gin. Solo	Gin. Aparelhos	Badminton
20	Voleibol	Futebol	Gin. Solo	Badminton	

Apêndice VI – Planeamento da 2ª etapa (Prioridades)

Planeamento 2ª Etapa																		
Mês	Nov. 24								Dez. 24					Jan. 25				
Semana	1		2		3		4		5		6		7	8		9		
Dia	04/nov	06/nov	11/nov	13/nov	18/nov	20/nov	25/nov	27/nov	02/dez	04/dez	09/dez	11/dez	16/dez	06/jan	08/jan	13/jan	15/jan	
Dia da Semana	2ª	4ª	2ª	4ª	2ª	4ª	2ª	4ª	2ª	4ª	2ª	4ª	2ª	2ª	4ª	2ª	4ª	
Nº Aula	22	23/24	25	26/27	28	29/30	31	32/33	34	35/36	37	38/39	40	41	42/43	44	45/46	
Unidade Didática	UD 3						UD 4						UD 5					
Espaços	2		3		1		2		3		1		2	2		3		
Matérias	Voleibol																	
	Basquetebol				Basquetebol						Basquetebol			Basquetebol				
						Futebol			Futebol				Futebol			Futebol		
											Andebol							
					Atletismo						Atletismo							
	Badminton							Badminton							Badminton			
		Gin. Solo							Gin. Solo							Gin. Solo		
			Gin. Aparelhos							Gin. Aparelhos						Gin. Aparelhos		
		Dança							Dança							Dança		
					Streetsurfing/BTT							Streetsurfing/BTT						
	Aptidão Física																	

Apêndice VII – Unidade Didática nº3 (2ª Etapa da Lecionação)

Escola Básica 1,2,3 Bom Sucesso – Unidade Didática 3							
Professor		Turma		Etapa	Nº UD	NºAulas	Recursos Materiais
Pedro Ribeiro		8º B		Prioridades	3	6	
Dia	04/nov	06/nov	11/nov	13/nov	18/nov	20/nov	
Dia da semana	2ª	4ª	2ª	4ª	2ª	4ª	
NªAula	22	23/24	25	26/27	28	29/30	
Espaço	2 (Pav.)	2 (Pav.)	3 (Gin.)	3 (Gin.)	1 (Ext.)	1 (Ext.)	Bolas de Futebol, Basquetebol, Andebol e Voleibol. Postes de Voleibol. Colchões, Colchões de Quedas, Boque, Plinto, Minitrampolim, Trave. Pranchas de Streetsurfing. Cones, Pinos e Testunhos.
Matérias	Voleibol						
	Basquetebol				Basquetebol		
					Futebol		
					Atletismo		
	Badminton						
			Gin. Solo				
			Gin. Aparelhos				
			Dança				
					Streetsurfing/BTT		
Aptidão Física							
Objetivos da UD:	1. <u>JDC INVASÃO</u> : Desenvolver comportamentos de desmarcação; 1.1. <u>Basquetebol</u> : Desenvolvimento do Lançamento na Passada; 2. <u>Voleibol</u> : Aperfeiçoamento do Toque de Dedos; 3. <u>Dança</u> : Em Situação de Line Dance realiza os passos de Merengue; Em pares realiza os passos de Merengue; 4. <u>Badminton</u> : Trabalho de Deslocamentos; 5. <u>Gin. Solo</u> : Melhoria dos elementos gímnicos críticos; 6. Ajuda no Desenvolvimento dos Planos Individuais de Trabalho e iniciação de implementação das mesmas em aula;						
Objetivos da Etapa:	1. Envolvimento do alunos processo de ensino-aprendizagem; 2. Cooperação dentro dos grupos de trabalho (alunos mais evoluídos com alunos menos evoluídos); 3. <u>JDC INVASÃO</u> : Desmarcações em direção do Alvo; Receber e enquadrar/apontar ao alvo; Tomada de decisão QUANDO (passar, driblar, rematar/finalizar). 4. <u>VOLEIBOL</u> : Aperfeiçoamento do Toque de Dedos; Desenvolvimento do Serviço por Baixo. Desenvolvimento do Jogo 1+1 para 2+2; 5. <u>Dança</u> : Aprendizagem do Merengue e Regadinho (Line Dnace e a Pares); 6. Desenvolvimento e Aplicação em aula dos Planos Individuais de Trabalho (Tabata);						

Apêndice VIII – Unidade Didática nº4 (2ª Etapa da Lecionação)

Escola Básica 1,2,3 Bom Sucesso – Unidade Didática 4								
Professor		Turma		Etapa	Nº UD	NºAulas		Recursos Materiais
Pedro Ribeiro		8º B		Prioridades	4	7		Bolas de Futebol, Basquetebol, Andebol e Voleibol. Postes de Voleibol. Colchões, Colchões de Quedas, Boque, Plinto, Minitrampolim, Trave. Pranchas de Streetsurfing. Cones, Pinos e Testumnhos.
Dia	25/nov	27/nov	02/dez	04/dez	09/dez	11/dez	16/dez	
Dia da semana	2ª	4ª	2ª	4ª	2ª	4ª	2ª	
NºAula	31	32/33	34	35/36	37	38/39	40	
Espaço	2 (Pav.)	2 (Pav.)	3 (Gin.)	3 (Gin.)	1 (Ext.)	1 (Ext.)	2 (Pav.)	
Matérias	Voleibol							
	Basquetebol					Basquetebol		
	Futebol					Futebol		
				Andebol				
				Atletismo				
	Badminton						Badminton	
			Gin. Solo					
			Gin. Aparelhos					
			Dança					
						Streetsurfing		
		Aptidão Física						
Objetivos da UD:	1. <u>JDC INVASÃO</u> : Desenvolver comportamentos de desmarcação; 1.1. <u>Basquetebol</u> : Desenvolvimento do Lançamento na Passada; 2. <u>Voleibol</u> : Aperfeiçoamento do Toque de Dedos; Aprendizagem do serviço por baixo; 3. <u>Dança</u> : Em pares realiza os passos de Merengue; 4. <u>Badminton</u> : Trabalho de Deslocamentos; 5. <u>Gin. Solo</u> : Melhoria dos elementos gímnicos críticos; 6. Ajuda no Desenvolvimento dos Planos Individuais de Trabalho e iniciação de implementação das mesmas em aula;							
Objetivos da Etapa:	1. Envolvimento do alunos processo de ensino-aprendizagem; 2. Cooperação dentro dos grupos de trabalho (alunos mais evoluídos com alunos menos evoluídos); 3. <u>JDC INVASÃO</u> : Desmarcações em direção do Alvo; Receber e enquadrar/apontar ao alvo; Tomada de decisão QUANDO (passar, driblar, rematar/finalizar). 4. <u>VOLEIBOL</u> : Aperfeiçoamento do Toque de Dedos; Desenvolvimento do Serviço por Baixo. Desenvolvimento do Jogo 1+1 para 2+2; 5. <u>Dança</u> : Aprendizagem do Merengue e Regadinho (Line Dnace e a Pares); 6. Desenvolvimento e Aplicação em aula dos Planos Individuais de Trabalho (Tabata);							

Apêndice IX – Grelhas de prioridades das Ginásticas (2ª etapa)

GINÁSTICA no SOLO	Pertence a todos os Níveis			I (1)				I (2)						E (1)					E (2)		
	Avião	Posição de Flexibilidade	Elemento(s) Ligação	Sequência				Sequência						Sequência					Seq.	Exercício	
Nº				Camb. Frente	Camb. Retag. Pernas Afastadas (PI)	Subida Pino (Espalдар)	Passagem Pino (Plinto)	Camb. Frente	Camb. Frente Pernas Afastadas (PE)	Camb. Retaguarda Pernas Afastadas	Subida Pino (Espalдар) - term. Camb.	Passagem Pino (Plinto) - term. Camb.	Roda (apoio mãos cab. Plinto)	Camb. Saltada	Camb. Frente (MI em ext. unidos ou afastados)	Pino - term. Camb. (Aj)	Camb. Retag. (MI Unidos e esticados)	Roda	Pino - Camb.	Rodada	Camb. Retag. - passagem Pino
1	F+		FB	F-	F-	F+		F-	F	NF			FB					FB			
2	F		F	FB	F+	F		FB	F	F			F+					F			
3																					
4	F+		F+	F+	NF	FB		F+	F-	NF			FB					F			
5	F+		FB	F	F+	F+		F+	F+	NF			F-					NF			
6																					
7	F		F+	FB	F	FB		FB	F+	F-			F+					F+			
8	FB		FB	FB	FB	FB		FB	FB	FB			FB		FB	FB	FB	FB	FB	FB	
9	F+		F	F+	F	F		F+	F	F-			F					F-			
10	FB		FB	FB	F+	F		FB	F	NF			F					NF			
11	FB		FB	FB	F+	F+		FB	F+	F			F+					FB			
12	F+		FB	F-	F-	F		F-	NF	NF			NF					NF			
13																					
14	FB		FB	FB	FB	F+		FB	F+	FB			FB					FB			
15																					
16																					
17	F		F+	F+	F+	F		F+	F	NF			F					F-			
18	F		F+	F	F+	F		F	F+	NF			F-					F-			
19																					
20	F		F	F+	F	F		F+	F+	NF			F+					F+			

GINÁSTICA de APARELHOS	I (1)		I (2)			E (1)				E (2)	
	<u>BOQUE</u>	<u>MINI</u>	<u>PLINTO LONG.</u>		<u>MINI</u>	<u>P. LONG./BOQUE</u>		<u>MINI</u>		<u>P. L.</u>	<u>MINI</u>
Nº	Eixo	Extensão	Salto de coelho	Cambalhota à frente	½ Pirueta	Coelho + Eixo	Entre-Mãos	Engrupado	1 Pirueta	Eixo	Carpa (pernas afastadas)
1	FB	F+	FB	FB	F	FB	F+	F-	NF	F+	NF
2	FB	FB	FB	FB	FB	FB	FB	FB	F	F	F
3											
4	FB	F	FB	F	F-	FB	NF	NF	NF	NF	NF
5	FB	FB	FB	F+	F	FB	FB	F-	NF	NF	NF
6											
7											
8	FB	FB	FB	FB	FB	FB	FB	FB	FB	FB	FB
9											
10											
11	FB	FB	FB	FB	FB	FB	FB	F+	F+	F	F
12	NF	F-	F-	NF	F-	NF	NF	NF	NF	NF	NF
13											
14	FB	FB	FB	FB	F+	FB	FB	F+	F-	FB	F-
15	F+	F+	F+	F+	F-	F	NF	F	NF	NF	NF
16											
17	FB	FB	FB	F+	F+	FB	FB	F+	NF	FB	NF
18	FB	F+	FB	F+	F	FB	FB	F	F-	F+	NF
19											
20	FB	FB	FB	F+	F	FB	F+	F	F-	F+	NF

GINÁSTICA de APARELHOS	I (1)				I (2)	E (1)		E (2)	
	Trave								
Nº	Entrada (AJ)	Marcha à frente e atrás	¼ Volta (ponta pés)	Saída: Salto Extensão	Salto a pés juntos (flexão das pernas)	Avião	Saída: Salto extensão com ¼ pirueta	Entrada a um pé	Avião
1	FB	F	F	F+	F	FB	F		
2	FB	F	F	FB	F	FB	FB		
3									
4	FB	F	F	F+	F	F	F		
5	FB	F	F	FB	FB	F+	F		
6	FB	F+	F-	F	NF	NF	NF		
7	FB	F	F	FB	F+	F	F+		
8	FB	FB	FB	FB	FB	FB	FB		
9	FB	F	F	FB	FB	F	F+		
10	FB	F	F+	FB	NF	F-	F		
11	FB	FB	F+	FB	F	FB	FB		
12	FB	F	F	F	NF	NF	NF		
13									
14	FB	F+	F+	FB	F+	FB	FB		
15	FB	F	F+	F+	FB	FB	F-		
16	F-	NF	NF	NF	NF	NF	NF		
17	FB	F	F+	FB	F+	F	F+		
18	FB	F	F+	FB	F	F	F		
19									
20	FB	F	F+	FB	F	F-	F		

Apêndice X – Plano de Treino Individual (Área C – Conhecimentos)



Ano letivo 2024-2025

Agrupamento de Escolas do Bom Sucesso



Plano de Treino Individual

Disciplina: EDUCAÇÃO FÍSICA

Ano / Turma:	Aluno:			Nº:
Objetivos:	Desenvolver a Aptidão Aeróbia (2 ex.), força resistente dos Abdominais (2 ex.), força dos Membros Superiores (2 ex.) e Membros Inferiores (2 ex.)			
Escreve aqui a designação do exercício	Escreve aqui a designação do exercício	Escreve aqui a designação do exercício	Escreve aqui a designação do exercício	
1	2	3	4	
Podes utilizar este espaço para descreveres o exercício ou colar aqui a imagem do exercício 1	Podes utilizar este espaço para descreveres o exercício ou colar aqui a imagem do exercício 2	Podes utilizar este espaço para descreveres o exercício ou colar aqui a imagem do exercício 3	Podes utilizar este espaço para descreveres o exercício ou colar aqui a imagem do exercício 4	
Escreve aqui a designação do exercício	Escreve aqui a designação do exercício	Escreve aqui a designação do exercício	Escreve aqui a designação do exercício	
5	6	7	8	
Podes utilizar este espaço para descreveres o exercício ou colar aqui a imagem do exercício 5	Podes utilizar este espaço para descreveres o exercício ou colar aqui a imagem do exercício 6	Podes utilizar este espaço para descreveres o exercício ou colar aqui a imagem do exercício 7	Podes utilizar este espaço para descreveres o exercício ou colar aqui a imagem do exercício 8	
Nº de Sessões por semana e a sua distribuição semanal (dias da semana)				
Tempo (Exercício + Repouso) Ex: (30-15,30-10 ou 45-15)				
Nº de Séries por Sessão:				

Apêndice XI – Avaliação do 1º Período (2ª etapa)

nº	ÁREA A - ATIVIDADES FÍSICAS													ÁREA B - APTIDÃO FÍSICA										ÁREA C - CONHECIMENTOS										100%	Autoav. aluno	
	JDC				GINÁSTICA		ATL	ARE	OUTRAS	Combi	40%	10%	Parcial	Vaivém	Abdominais	Extensões de Br.	Dta. Flexibilidade e dos Membros Inf.	Esq. Flexibilidade e dos Membros Inf.	Impuls. Horizontal	20%	##	Parcial	C1 - Conhecimentos	5%					5%	Parcial						
	Basquetebol	Andebol	Futebol	Voleibol	Solo	Aparelhos	Acrobática	Atletismo	Danças Sociais		Badminton	Outras								Nível	Sócio Atetivo			C2 - Atitudes e Valores					C3 - Hábitos de Higiene							
																								Assiduidade	Pontualidade	Preservação do material	Comportamento	Média								
1	I1	I1	I1	I1-	I1	I2+		I2	I2-	I1+		3 (I2) + 3 (I1)	3	3	1,5	NAZS	NAZS	ZS	ZS	ZS	ZS	2,5	2,5	0,75	3,5	4	4	4	4	4	3,5	0,73	2,98	3	4	
2	I2+	I2+	E1	I2	I2	E1		I2+	I2+	I2		1 (E1) + 4 (I2)	5	4	2,4	ZS	ZS	PA	PA	PA	PA	4,5	4,5	1,35	3,75	5	4	4	4	3	4	4	0,78	4,53	5-	5
3	I2	I2+	I2	I1+	NAI	NAI		I2	I1	I2-		4 (I2) + 1 (I1) + 1 (NAI)	2,3	2,3	1,15	ZS	ZS	ZS	ZS	ZS	ZS	4	4	1,2	0	2	2	4	4	3	4	0,35	2,70	3-	3	
4	I1+	I1-	I2-	I1+	I1-	I2		I2	I2	I2		5 (I2)	3,5	4	1,8	NAZS	PA	PA	NAZS	NAZS	ZS	3,3	3,3	0,99	3	5	5	4	5	5	4	0,74	3,53	4-	3	
5	I2-	I1	I1+	I1	I2-	I2+		I2	I2-	I2-		5 (I2)	3,5	4	1,8	ZS	ZS	ZS	ZS	ZS	PA	4	4	1,2	4,25	5	4	4	5	5	4	0,85	3,85	4	4	
6	NAI	I1-	NAI	NAI	NAI	I1-		I1-	I1	I1-		5 (I1)	3	4	1,6	NAZS	NAZS	NAZS	NAZS	NAZS		1,5	1,5	0,45	0	5	5	4	4	5	4	0,43	2,48	3-		
7	I2-	I2	I2-	I1+	I2-	I2+		I2	I1+	I2-		5 (I2)	3,5	4	1,8	ZS	PA	ZS	NAZS	NAZS	PA	4,3	4,3	1,29	0	5	4	4	4	4	4	0,41	3,50	3+	3	
8	I2-	I2	I1+	I2-	E2	E2		I2	I2+	I2-		1 (E2) + 5 (I2)	5	5	2,5	ZS	PA	PA	PA	PA	PA	4,5	4,5	1,35	4,25	5	4	4	5	5	4	0,85	4,70	5	5	
9	I2	I2	I2	I1+	I2-	I2+		I2+	I2	I2		6 (I2)	5	4,5	2,45	ZS	ZS	ZS	NAZS	NAZS	ZS	4	4	1,2	4,25	5	5	4	4	5	4	0,85	4,50	5-	4	
10	I1	I1	I1	I1-	I2-	I1		I2	I2+	I1+		3 (I2) + 3 (I1)	2,5	2,5	1,25	ZS	ZS	ZS	ZS	PA	ZS	4	4	1,2	4,75	5	4	4	4	4	4	0,89	3,34	3+		
11	I2-	I2	I1+	E1	I2+	E1		I2+	I2+	I2-		2 (E1) + 4 (I2)	5	5	2,5	ZS	ZS	PA	ZS	ZS	PA	4,3	4,3	1,29	5	5	4	4	5	5	4	0,93	4,72	5	4	
12	I1	I1-	I1-	I1	I1-	I1-		I2-	I2	I2-		3 (I2) + 3 (I1)	2,5	3,3	1,33	NAZS	ZS	NAZS	ZS	ZS	ZS	3,3	3,3	0,99	4,25	4	4	4	4	4	4	0,83	3,15	3	3	
13	I1-	NAI	I1-	I1-	I1-	I1-		I1	I2-	I1		1 (I2) + 5 (I1)	2	2	1	NAZS	NAZS	NAZS	NAZS	NAZS		1	1	0,3	2,75	5	5	4	4	5	4	0,7	2,00	3-	2	
14	I2	I2	I1+	I2+	I2+	E1		I2	I2+	I2		1 (E1) + 4 (I2)	5	5	2,5	ZS	ZS	PA	PA	PA	PA	4,3	4,3	1,29	4,25	5	4	4	5	5	4	0,85	4,64	5-	5	
15	I2	I1+	I1+	I1+	I2	I2		I2	I2+	I2		6(I2)	4,3	4,5	2,17	ZS	PA	PA	ZS	ZS	ZS	4,3	4,3	1,29	4,5	4	4	4	5	4	4	0,86	4,32	4+	4	
16	I1+	I1-	I2-	I1	NAI	NAI		I1	I1+	I1		1 (I2) + 4 (I1)	2	2	1	NAZS	ZS	NAZS	NAZS	NAZS	ZS	3	3	0,9	3	3	3	4	4	4	4	0,68	2,58	3-		
17	I2+	I2	I2-	I2-	I1+	I2+		I2	I2	I2		6 (I2)	5	5	2,5	ZS	ZS	ZS	NAZS	NAZS	ZS	4	4	1,2	3,5	5	4	4	4	4	4	0,76	4,46	5-	4	
18	I2	I2	E1	I2-	I2-	E1-		I2	I2	I2-		1 (E1) + 4 (I2)	5	5	2,5	ZS	ZS	ZS	ZS	ZS	ZS	4,5	4,5	1,35	4,5	5	4	4	4	4	4	0,86	4,71	5	5	
19	I2-	I2+	I1	I1	I1-	I1		I2	I2-	I1+		4 (I2) + 1 (I1)	3	3,3	1,53	NAZS	ZS	ZS	NAZS	NAZS	ZS	3	3	0,9	3,75	5	4	4	4	4	4	0,79	3,22	3+	3	
20	I2	I2	I2	I1+	I1+	I2+		I2	I2-	I2		6 (I2)	4,5	5	2,3	ZS	PA	PA	PA	PA	ZS	4,3	4,3	1,29	0	5	4	4	4	4	4	0,41	4,00	4	4	
21													0	0	0								0	0						####	####	####				

Apêndice XII – Horário do PTI

Horário		segunda-feira	terça-feira	quarta-feira	quinta-feira	sexta-feira
08:20	09:05	9ºC (Fernando) (Turma Partilhada)	6ºC (Paulo)	8ºB (Lecionação)	8ºC (Albina Sofia)	
09:05	09:50					
10:10	10:55	8ºD (Assistir Colega)	7ºA (Célia)	Reunião (núcleo de estágio)		5ºC (Mário)
10:55	11:40					
11:50	12:35	8ºB (Lecionação)	8ºC (Albina Sofia)	5ºC (Mário)	7ºA (Célia)	
12:35	13:20	DE (Ténis de Mesa)	DE (Ténis de Mesa)		9ºC (Fernando) (Turma Partilhada)	
13:25	14:10					
14:10	14:55			DE (Ténis de Mesa)		
15:10	15:55					OFS
15:55	16:40					
16:55	17:40				6ºC (Paulo)	
17:40	18.25					

Apêndice XIII – Planeamento da 3ª etapa (Progresso)

Planeamento 3ª Etapa																							
Mês	Jan. 25				Fev. 25								Març. 25						Abr. 25				
Semana	1		2		3		4		5		6		7		8		9		10				
Dia	20/Jan	22/Jan	27/Jan	29/Jan	03/fev	05/fev	10/fev	12/fev	17/fev	19/fev	24/fev	26/fev	10/mar	12/mar	17/mar	19/mar	24/mar	26/mar	31/mar	02/abr			
Dia da Semana	2ª	4ª	2ª	4ª	2ª	4ª	2ª	4ª	2ª	4ª	2ª	4ª	2ª	4ª	2ª	4ª	2ª	4ª	2ª	4ª			
Nº Aula	47	48/49	50	51/52	53	54/55	56	57/58	59	60/61	62	63/64	65	66/67	68	69/70	71	72/73	74	75/76			
Unidade Didática	UD 6								UD 7						UD 8								
Espaços	1		2		3		1		2		3		1		2		3		1				
Matérias	F		Voleibol						Voleibol				Voleibol						FITESCOLA				
			Basquetebol						Basquetebol				Basquetebol										
							Futebol						Futebol							Futebol			
			Andebol					Andebol						Andebol						Andebol			
			Atletismo						Atletismo				Atletismo										
			Badminton					Badminton						Badminton									
			Gin. Solo								Gin. Solo						Gin. Solo						
					Gin. Aparelhos						Gin. Aparelhos						Gin. Aparelhos						
					Gin. Acrobática						Gin. Acrobática						Gin. Acrobática						
					Dança						Dança						Dança						
							Streetsurfing/BTT						Streetsurfing/BTT							Streetsurfing/BTT			
									Orientação				Orientação				Orientação						
			Aptidão Física																				
Formação de Grupos																							
Matéria:	Voleibol		Basquetebol		Futebol		Andebol		Atletismo		Badminton		Ginásticas		Dança		Streetsurfing		Orientação				
Grupo 1	1, 3, 8, 9, 11, 13, 18		1, 3, 8, 9, 11, 13, 18		1, 3, 8, 9, 11, 13, 18		1, 3, 8, 9, 11, 13, 18		Turma	1, 3, 8, 9, 11, 13, 18		1, 3, 8, 9, 11, 13, 18		Turma/Pares	1, 3, 8, 9, 11, 13, 18		1, 3, 8, 9, 11, 13, 18		1, 3, 8, 9, 11, 13, 18				
Grupo 2	2, 5, 14, 17, 19, 20		2, 5, 14, 17, 19, 20		2, 5, 14, 17, 19, 20		2, 5, 14, 17, 19, 20			2, 5, 14, 17, 19, 20		2, 5, 14, 17, 19, 20			2, 5, 14, 17, 19, 20		2, 5, 14, 17, 19, 20		2, 5, 14, 17, 19, 20				
Grupo 3	4, 6, 7, 10, 12, 15, 16		4, 6, 7, 10, 12, 15, 16		4, 6, 7, 10, 12, 15, 16		4, 6, 7, 10, 12, 15, 16			4, 6, 7, 10, 12, 15, 16		4, 6, 7, 10, 12, 15, 16			4, 6, 7, 10, 12, 15, 16		4, 6, 7, 10, 12, 15, 16		4, 6, 7, 10, 12, 15, 16				

Apêndice XIV – Coreografia de Ginástica Acrobática



Agrupamento de Escolas Bom Sucesso

Coreografia de Ginástica Acrobática

Elementos do grupo: _____; _____;
 _____; _____; _____;

Grupo: _____

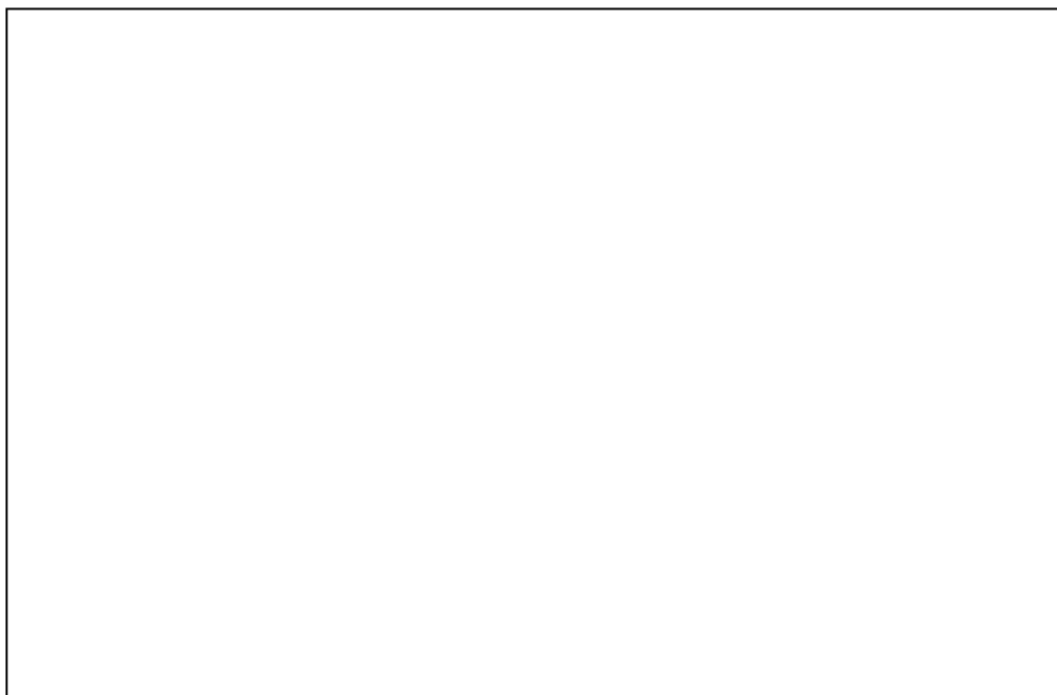
Objetivos: Elaborar e apresentar em grupo uma Coreografia de Ginástica Acrobática (máximo 2 minutos), integrando:

- Figuras de Ginástica Acrobática (pares ou trios) dos níveis II, I2 e E1 (mínimo 4);
- Elementos individuais distintos da Ginástica de Solo (mínimo 5 por aluno);
- 1 frase de movimento com 16 tempos de acordo com a música escolhida.

Figura 1	Figura 2	Figura 3	Figura 4	Figura 5	Figura 6
Solo 1	Solo 2	Solo 3	Solo 4	Solo 5	Solo 6
Frase de movimento (16 tempos) – colocar o “nome” da música e/ou do passo					

Representação gráfica do esquema:

- Início do esquema X Fim do esquema “F” Figura “I” Individual “FM” frase de movimento



Observações:





Agrupamento de Escolas Bom Sucesso

Coreografia de Ginástica Acrobática

Elementos e Figuras

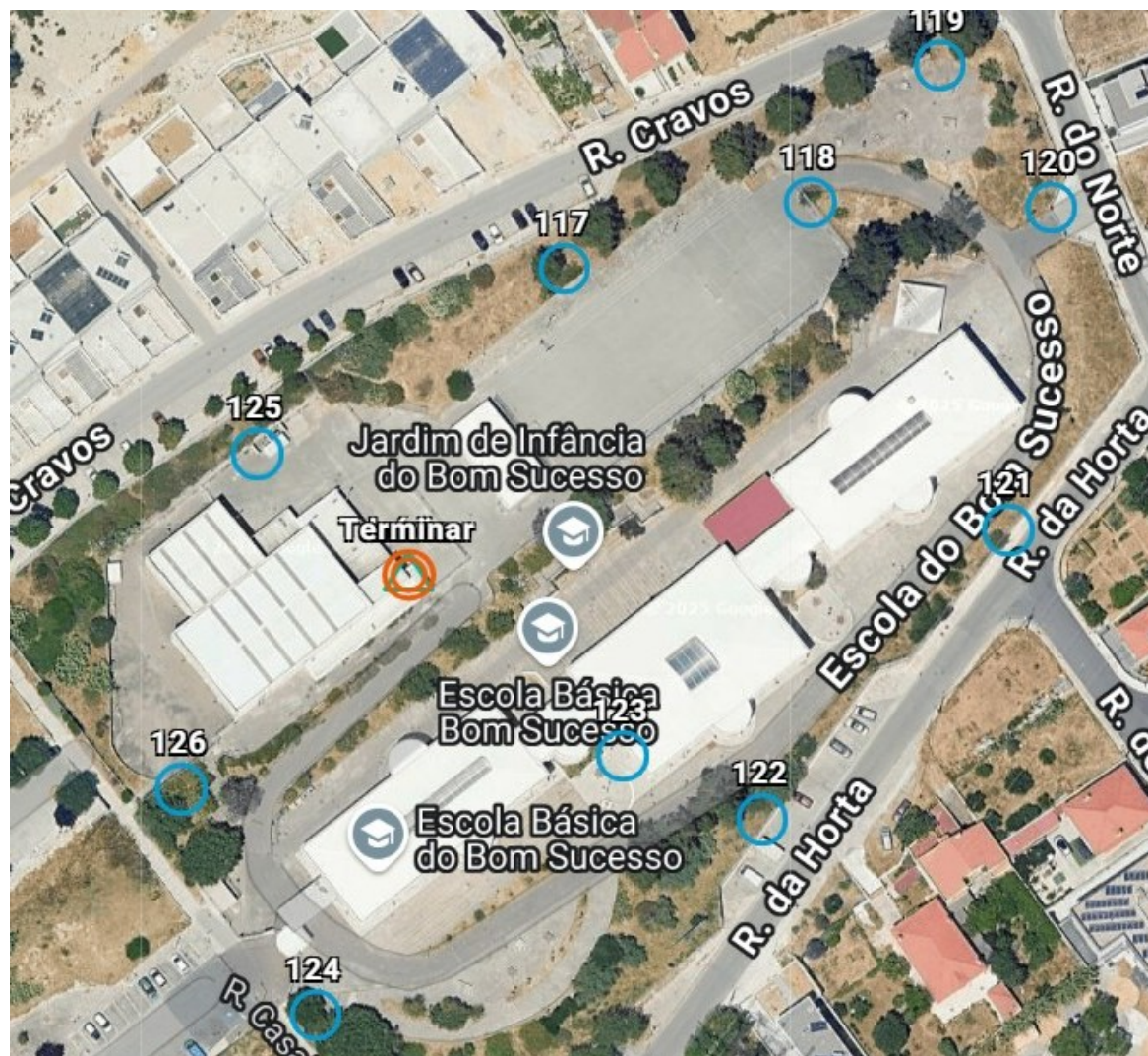
Nível	Nº	Elementos e Figuras (Ginástica de Solo)
Introdução 1	1.1	Posições de Flexibilidade: Avião e Ponte.
	1.2	Cambalhota à frente no solo, terminando a pés juntos, mantendo a direção durante o enrolamento.
	1.3	Cambalhota à retaguarda num plano inclinado, terminando com as afastadas e em extensão.
	1.4	Subida para Pino no espaldar, recuando as mãos e subindo gradualmente o apoio dos pés, aproximando-se da vertical (mantendo o olhar dirigido para as mãos).
Introdução 2	2.1	Cambalhota à frente de pernas afastadas num plano elevado, terminando com as afastadas e em extensão.
	2.2	Cambalhota à retaguarda no solo, terminando com as afastadas e em extensão.
	2.3	Subida para Pino no espaldar com terminação em cambalhota à frente, recuando as mãos e subindo gradualmente o apoio dos pés, aproximando-se da vertical (mantendo o olhar dirigido para as mãos).
	2.4	Roda, com apoio alternado das mãos na cabeça do Plinto, passando as pernas o mais alto possível, com receção equilibrada do outro lado em apoio alternado dos pés.
Elementar 1	3.1	Cambalhota à frente de pernas afastadas no solo, terminando com as afastadas e em extensão.
	3.2	Cambalhota à frente Saltada, após alguns passos de corrida e chamada a pés juntos, terminando em equilíbrio e com os braços em elevação anterior.
	3.3	Cambalhota à frente, terminando em equilíbrio com os membros inferiores estendidos, afastados ou unidos, com apoio das mãos no solo, respetivamente entre e por fora das coxas, e junto da bacia, mantendo a direção do ponto de partida.
	3.4	Cambalhota à retaguarda, com repulsão dos braços na fase final, terminando em equilíbrio com as pernas unidas e estendidas, mantendo a direção do ponto de partida.
	3.5	Roda, com marcada extensão dos segmentos corporais e saída em equilíbrio, com os braços em elevação lateral oblíqua superior, na direção do ponto de partida.
	3.6	Posições de Flexibilidade com acentuada amplitude: Espargata Frontal, Ponte, Folha e Bandeira.
	3.7	Saltos, Voltas e Afundos em várias direções, utilizados como elementos de ligação, contribuindo para a fluidez e harmonia da sequência: Salto de Gato, Salto de Corsa, Meia-Piruetta e Piruetta.
Elementar 2	4.1	Pino com saída em cambalhota à frente, com alinhamento e extensão dos segmentos do corpo (definindo a posição), terminando em cambalhota à frente com os braços em elevação anterior e em equilíbrio.
	4.2	Rodada, com marcada extensão dos segmentos corporais e saída em equilíbrio, com os braços em elevação lateral oblíqua superior, na direção do ponto de partida, mas que termina com as duas pernas unidas ao mesmo tempo no solo.
	4.3	Cambalhota à retaguarda com passagem por pino.
	4.4	Outro(s)...

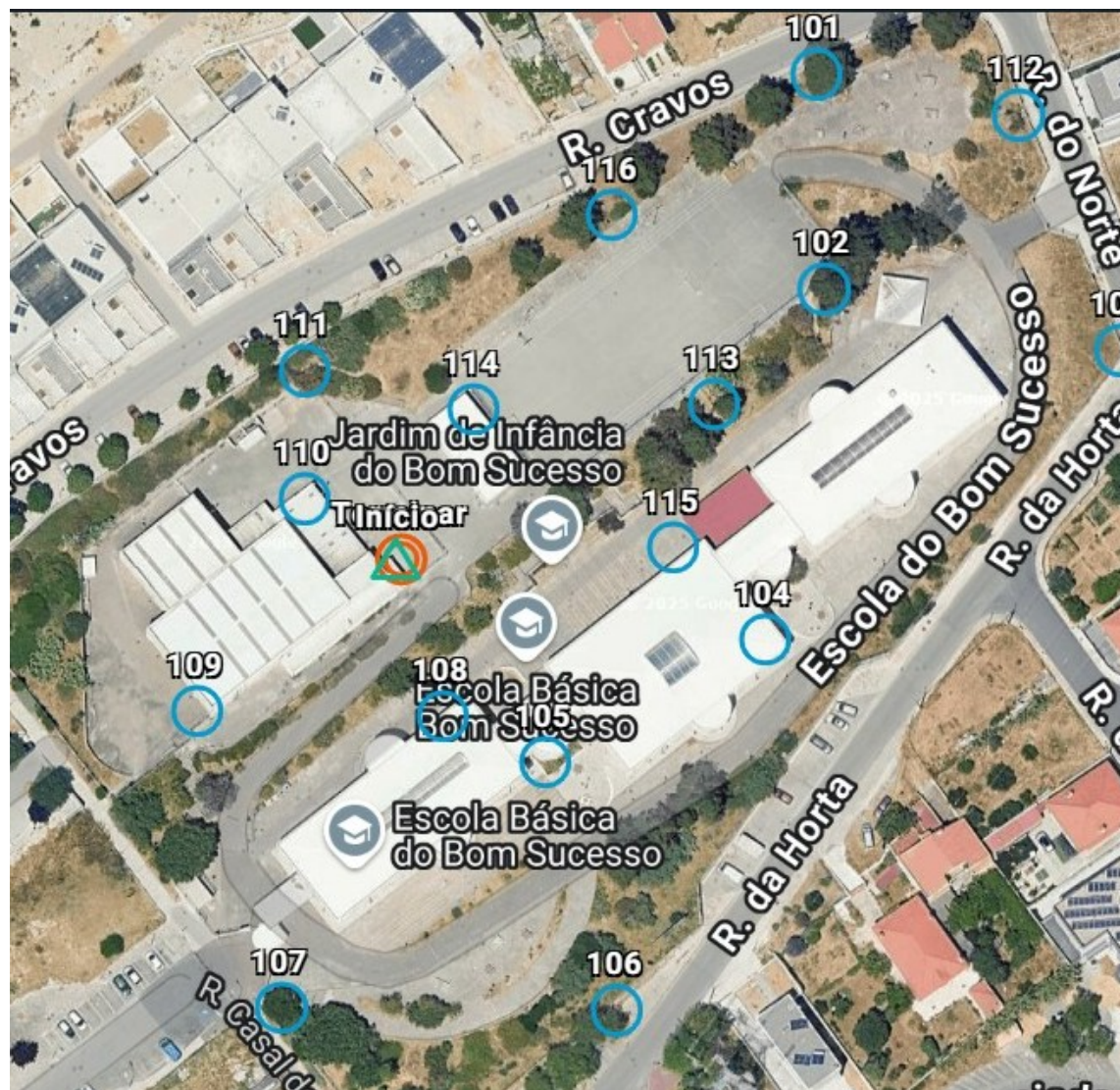
Nível	Elementos e Figuras (Ginástica Acrobática)		
Introdução 1 (Pares)	1.1 		1.2 
	1.3 	1.4 	1.5 
Introdução 1 (Trios)	2.1 		2.2 
	2.3 	2.4 	2.5 
Introdução 2 (Pares)	3.1 		3.2 
	3.3 		3.4 
Elementar 1 (Pares)			
Elementar 1 (Trios)			

Apêndice XV - Avaliação do 2º Período (3ª etapa)

n.º	ÁREA A - ATIVIDADES FÍSICAS													ÁREA B - APTIDÃO FÍSICA										ÁREA C - CONHECIMENTOS										100%	1ºP	Autoaval aluno	
	JDC				GINÁSTICA			ATL	ARE	OUTRAS			Combi	40%	10%	Parcial	Vaivém	Abdominais	Extensões de Br.	Dta.	Esq.	Impuls. Horizontal	20%	###	Parcial	C1 - Conhecimentos	5%					5%	Parcial				
																											C2- Atitudes e Valores										
	Basquetebol	Andebol	Futebol	Voleibol	Solo	Aparelhos	Acrobática	Atletismo	Danças Sociais	Badminton	Outras	Nível								Sócio Afetivo	Assiduidade						Pontualidade	Preservação material	Comportamento	Média	C3 - Hábitos de Higiene						
1	I2-	I1+	I1	I1	I1+	E1-	I2	I2	I2	I2	I2-	I2-	5 (I2) + 1 (E1)	4	4	2	ZS	ZS	PA	ZS	PA	ZS	4	4,3	1,2	3,5	4	4	4	4	4	4	0,8	3,98	4	2,98	4
2	E1	E1	E1	E1-	I2+	E2-	I2	I2+	I2	I2+	I2	I2	1 (E2) + 3 (E1)	5	4	2,4	PA	PA	PA	PA	PA	PA	5	5	1,5	3,9	4	4	4	3	4	4	0,8	4,68	5	4,53	5
3	E1	E1	I2+	I2	NAI	I1	I2	I2	I1	I2	I2	I2	4 (I2) + 2 (E1)	4,5	3	2,1	NAZS	PA	ZS	NAZS	NAZS	NAZS	2,5	2	0,7	1,5	2	3	4	3	3	4	0,5	3,30	3+	2,70	3
4	I2+	I2-	I2-	I2	I1-	E1-	I2	I2	I2	I2	I2	I2-	6 (I2) + 1 (E1)	4,5	5	2,3	ZS	PA	PA	NAZS	ZS	ZS	4,3	4,3	1,3	3,5	4	4	4	5	4	4	0,8	4,35	4+	3,53	4
5	I2	I1	I1	I2	I2-	E1-	I2	I2	I2	I2-	I2	I2	6 (I2) + 1 (E1)	4,5	4,5	2,3	ZS	ZS	PA	ZS	ZS	PA	4,3	4,3	1,3	4,2	5	4	4	5	5	4	0,8	4,38	4+	3,85	4
6	NAI	I1-	NAI	I1-	NAI	I1	I2-	I1-	I1	I1-	I2-	I2-	2 (I1) + 2 (I2)	2,5	3	1,3	NAZS	ZS	NAZS	ZS	ZS	ZS	3,3	3,3	1	1,5	5	4	4	4	4	4	0,6	2,85	3	2,48	
7	I2	I2+	I2-	I2	I2-	E1	I2	I2	I2-	I2	I2	I2	6 (I2) + 1 (E1)	4,5	4	2,2	ZS	PA	PA	ZS	PA	PA	4,3	4,3	1,3	1,8	5	4	4	3	4	4	0,6	4,07	4	3,50	4
8	I2+	I2	I1+	I2	E2	E2-	E1	I2	I2+	I2	I2	I2	4 (I2) + 2 (E2)	5	5	2,5	PA	PA	PA	PA	PA	PA	5	5	1,5	4,4	5	4	4	5	5	4	0,9	4,87	5	4,70	5
9	E1	I2	E1-	I2	I2-	I2+	I2	I2+	I2	I2	I2	I2-	5 (I2) + 2 (E1)	5	5	2,5	ZS	ZS	ZS	NAZS	NAZS	ZS	4	4	1,2	4,2	5	4	4	4	4	4	0,8	4,53	5	4,50	5
10	I2-	I1	NAI	I1	I2-	I1	I2	I2	I2	I2	I2-	I2-	1 (I1) + 6 (I2)	2,5	2,5	1,3	ZS	ZS	PA	ZS	ZS	ZS	4	4	1,2	4,4	4	4	4	5	4	4	0,9	3,30	3+	3,34	3
11	I2+	I2	I1	E1	I2+	E1	E1-	I2+	I2+	I2	I2	I2	4 (I2) + 3 (E1)	5	5	2,5	ZS	ZS	PA	ZS	ZS	PA	4,3	4,3	1,3	4,5	5	4	4	5	5	4	0,9	4,67	5	4,72	
12	I2-	I1-	NAI	I1	I1-	I1	I2	I1	I2-	I2-	I2-	I2-	1 (I1) + 5 (I2)	2,5	2,5	1,3	NAZS	ZS	ZS	ZS	ZS	ZS	3,3	3,3	1	4,4	5	4	4	5	5	4	0,9	3,11	3	3,15	
13	I2-	I1-	NAI	I1	I2	I1	I2	I1+	I2	I1+	I2-	I2-	1 (I1) + 5 (I2)	2,5	3	1,3	NAZS	ZS	NAZS	ZS	ZS	ZS	3,3	4	1,1	3,2	4	4	4	5	4	4	0,7	3,09	3	2,00	4
14	E1-	I2	I1+	E1-	E1-	E2-	E1	I2	I2+	I2	I2	I2	1 (E2) + 3 (E1) + 3 (I2)	5	5	2,5	PA	ZS	PA	PA	PA	PA	5	5	1,5	4,2	5	4	4	4	4	4	0,8	4,83	5	4,64	5
15	E1-	I2	I1+	I2	I2-	I2	I2	I2	I2+	I2	I2	I2	6 (I2) + 1 (E1)	4,5	5	2,3	ZS	PA	PA	NAZS	NAZS	ZS	4,3	5	1,4	3,8	5	5	5	5	5	4	0,8	4,49	5	4,32	4
16	I2-	I1	I2	I1+	NAI	NAI	NAI	I1	I1	I2-	I2-	I2-	2 (I1) + 4 (I2)	2,3	2,5	1,2	NAZS	ZS	NAZS	NAZS	NAZS	ZS	2,5	2,5	0,8	3	2	3	3	3	3	4	0,6	2,57	3-	2,58	
17	E1	I2	I2-	I2-	I2-	E1-	I2-	I2	I2-	I2	I2	I2	5 (I2) + 2 (E1)	5	5	2,5	ZS	ZS	PA	NAZS	NAZS	PA	4	4	1,2	4	5	4	4	4	4	4	0,8	4,51	5	4,46	
18	E1	E1	E1	E1-	I2-	E1-	I2	I2	I2-	I2	I2	I2	4 (I2) + 3 (E1)	5	5	2,5	ZS	ZS	ZS	ZS	PA	PA	4	4	1,2	3,9	5	4	4	4	4	4	0,8	4,50	5	4,71	5
19	I2-	I2-	I1-	I1+	I1-	I1	I2-	I2	I2-	I1+	I2-	I2-	1 (I1) + 6 (I2)	2,5	3	1,3	ZS	ZS	ZS	NAZS	NAZS	ZS	4	4	1,2	3,9	4	4	4	5	4	4	0,8	3,30	3+	3,22	
20	I2+	I2-	I2	I2	I2-	E1-	I2-	I2	I2-	I2	I2-	I2-	6 (I2) + 1 (E1)	4,5	4,5	2,3	ZS	PA	PA	ZS	ZS	ZS	4,3	4,3	1,3	2	5	4	4	4	4	4	0,6	4,15	4	4,00	4

Apêndice XVI – Mapas de Orientação na escola





Apêndice XVII – Avaliação do 3º Período (4ª etapa)

8ºB													1º																								
nº	ÁREA A - ATIVIDADES FÍSICAS												ÁREA B - APTIDÃO FÍSICA							ÁREA C - CONHECIMENTOS							100%	NÍVEL do Período	1ºP	2ºP	Autoaval aluno						
	JDC				GINÁSTICA		ATL	ARE	OUTRAS		Combi	40%	10%	Parcial	Vaiém	Abdominais	Extensões de Br.	Dta.	Esq.	Impuls. Horizontal	20%	10%	Parcial	C1 - Conhecimentos	5%							5%	Parcial				
	Basquetebol	Andebol	Futebol	Voleibol	Solo	Aparelhos	Acrobática	Atletismo	Danças Sociais	Badminton		Outras	Nível					Sócio Afetivo	Flexibilidade dos Memb. Inf.		Flexibilidade dos Memb. Inf.	Nível			Sócio Afetivo	C2- Atitudes e Valores						C3 - Hábitos de Higiene					
																										Assiduidade								Pontualidade	Preservação material	Comportamento	Média
1	I2-	I1+	I1	I1	I1+	E1-	I2	I2	I2	I2-	I2-	5 (I2) + 1 (E1)	4	4	2	ZS	ZS	PA	ZS	PA	ZS	4	4,3	1,23	3,75	4	4	4	4	4	0,78	4,01	4	2,98	3,98	4	
2	E1	E1	E1	E1-	I2+	E2-	I2	I2+	I2	I2+	I2	1 (E2) + 3 (E1)	5	4	2,4	PA	PA	PA	PA	PA	PA	5	5	1,5	4	4	4	4	3	4	0,79	4,69	5	4,53	4,68	5	
3	E1	E1	I2+	I2	NAI	I1	I2	I2	I1	I2	I2	4 (I2) + 2 (E1)	4,5	3	2,1	NAZS	PA	ZS	NAZS	NAZS	NAZS	2,5	2	0,7	2,75	3	3	4	3	3	0,64	3,44	3+	2,70	3,30	3	
4	I2+	I2-	I2-	I2	I1-	E1-	I2	I2	I2	I2	I2-	6 (I2) + 1 (E1)	4,5	4,5	2,25	ZS	PA	PA	NAZS	ZS	ZS	4,3	4,3	1,29	3,75	4	4	4	5	4	0,79	4,33	4+	3,53	4,35	4	
5	I2	I1	I1	I2	I2-	E1-	I2	I2	I2-	I2	I2	6 (I2) + 1 (E1)	4,5	4,5	2,25	ZS	ZS	PA	ZS	ZS	PA	4,3	4,3	1,29	4	5	4	4	5	5	0,83	4,37	4+	3,85	4,38	4	
6	NAI	I1-	NAI	I1-	NAI	I1	I2-	I1-	I1	I1-	I2-	2 (I1) + 2 (I2)	2,5	3	1,3	NAZS	ZS	NAZS	ZS	ZS	ZS	3,3	3,3	0,99	2,25	4	4	4	3	4	0,61	2,90	3	2,48	2,85	3	
7	I2	I2+	I2-	I2	I2-	E1	I2	I2	I2-	I2	I2	6 (I2) + 1 (E1)	4,5	4	2,2	ZS	PA	PA	ZS	PA	PA	4,3	4,3	1,29	2,8	4	4	4	3	4	0,67	4,16	4	3,50	4,07	4	
8	I2+	I2	I1+	I2	E2-	E2-	E1	I2	I2+	I2	I2	4 (I2) + 2 (E2)	5	5	2,5	PA	PA	PA	PA	PA	PA	5	5	1,5	4,7	5	4	4	5	5	0,9	4,90	5	4,70	4,87	5	
9	E1	I2	E1-	I2	I2-	I2+	I2	I2+	I2	I2	I2-	5 (I2) + 2 (E1)	5	5	2,5	ZS	ZS	ZS	NAZS	NAZS	ZS	4	4	1,2	4,6	5	4	4	4	4	0,87	4,57	5	4,50	4,53	5	
10	I2-	I1	NAI	I1	I2-	I1	I2	I2	I2	I2	I2-	1 (I1) + 6 (I2)	3	3	1,5	ZS	ZS	PA	ZS	ZS	ZS	4	4	1,2	4,7	5	4	4	5	5	0,9	3,60	4-	3,34	3,30	3	
11	I2+	I2	I1	E1	I2+	E1	E1-	I2+	I2+	I2	I2	4 (I2) + 3 (E1)	5	5	2,5	ZS	ZS	PA	ZS	ZS	PA	4,3	4,3	1,29	4,75	5	4	4	5	5	0,9	4,69	5	4,72	4,67	5	
12	I2-	I1-	NAI	I1	I1-	I1	I2	I1	I2-	I2-	I2-	1 (I1) + 5 (I2)	2,5	2,5	1,25	NAZS	ZS	ZS	ZS	ZS	ZS	3,3	3,3	0,99	4,7	5	4	4	5	5	0,9	3,14	3	3,15	3,11	3	
13	I2-	I1-	NAI	I1	I2	I1	I2	I1+	I2	I1+	I2-	1 (I1) + 5 (I2)	2,5	3	1,3	NAZS	ZS	NAZS	ZS	ZS	ZS	3,3	4	1,06	4	5	4	4	5	5	0,83	3,19	3	2,00	3,09	4	
14	E1-	I2	I1+	E1-	E1-	E2-	E1	I2	I2+	I2	I2	1 (E2) + 3 (E1) + 3 (I2)	5	5	2,5	PA	ZS	PA	PA	PA	PA	5	5	1,5	4,5	5	4	4	4	4	0,86	4,86	5	4,64	4,83	5	
15	E1-	I2	I1+	I2	I2-	I2	I2	I2	I2+	I2	I2	6 (I2) + 1 (E1)	4,5	5	2,3	ZS	PA	PA	NAZS	NAZS	ZS	4,3	5	1,36	4	5	4	5	5	5	0,84	4,50	5	4,32	4,49	5	
16	I2-	I1	I2	I1+	NAI	NAI	NAI	I1	I1	I2-	I2-	2 (I1) + 4 (I2)	2,33	2,5	1,18	NAZS	ZS	NAZS	NAZS	NAZS	ZS	2,5	2,5	0,75	3,5	2	3	3	3	3	0,69	2,62	3-	2,58	2,57	3	
17	E1	I2	I2-	I2-	I2-	E1-	I2-	I2	I2-	I2	I2	5 (I2) + 2 (E1)	5	5	2,5	ZS	ZS	PA	NAZS	NAZS	PA	4	4	1,2	4	5	4	4	4	4	0,81	4,51	5	4,46	4,51	5	
18	E1	E1	E1	E1-	I2-	E1-	I2	I2	I2-	I2	I2	4 (I2) + 3 (E1)	5	5	2,5	ZS	ZS	ZS	ZS	PA	PA	4	4	1,2	4	5	4	4	4	4	0,81	4,51	5	4,71	4,50	5	
19	I2-	I2-	I1-	I1+	I1-	I1	I2-	I2	I2-	I1+	I2-	1 (I1) + 6 (I2)	3	3	1,5	ZS	ZS	ZS	NAZS	NAZS	ZS	4	4	1,2	4,5	5	4	4	5	5	0,88	3,58	4-	3,22	3,30	4	
20	I2+	I2-	I2	I2	I2-	E1-	I2-	I2	I2-	I2	I2-	6 (I2) + 1 (E1)	4,5	4,5	2,25	ZS	PA	PA	ZS	ZS	ZS	4,3	4,3	1,29	3	5	4	4	4	4	0,71	4,25	4	4,00	4,15	5	

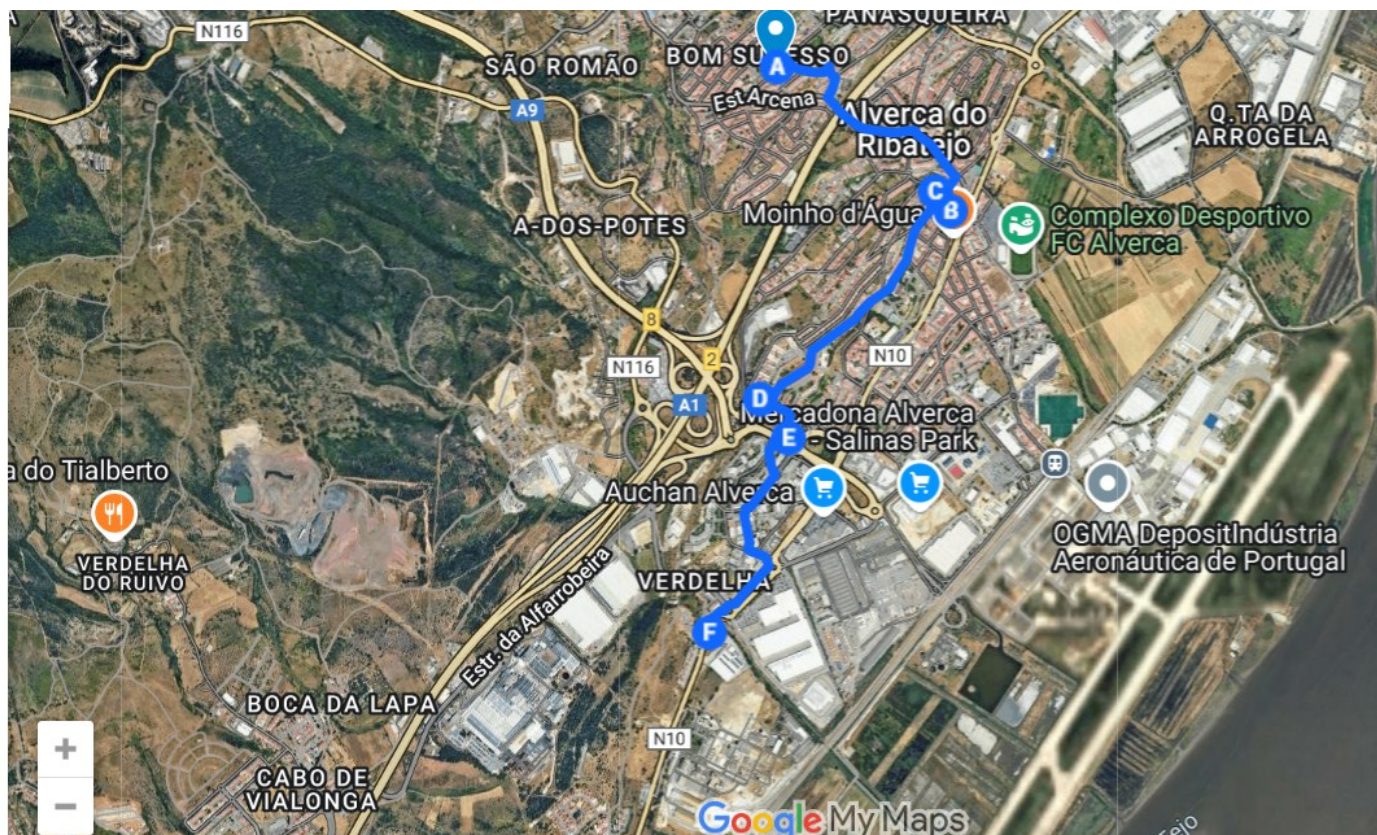
Apêndice XIII – Mapa da “Caminhada com História e Poesia”

Caminhada com história e poesia

 Mina e Fonte de São Romão

Direções de Mina e Fonte de São Romão ...

- A** Mina e Fonte de São Romão
- B** Pelourinho de Alverca do Ribatejo, Alverca d...
- C** Igreja de São Pedro, Escadinhas Adro, Alver...
- D** R. Vasco da Gama 1, 2615-215 Alverca do Ri...
- E** Passagem Superior Pedonal Malvarosa-Cha...
- F** Padrões do termo de Lisboa, Estrada Nacio...



Apêndice XIX – Grupos da Saída de Campo

Grupos Saída de Campo									
GRUPO 1	GRUPO 2	GRUPO 3	GRUPO 4	GRUPO 5	GRUPO 6	GRUPO 7	GRUPO 8	GRUPO 9	GRUPO 10
Luana Cruz	Nayra Ramos	Rafael Rodrigues	David Grilo	Gabriel Fonseca	Gonçalo Mendes	Milena Stanciulescu	Afonso Espadinha	Matilde Tavares	André Ribeiro
Ema Fernandes	Diana Catarina	Leandro Loureiro	Gustavo Paulo	Hugo Carmo	Ranya Santos	Rafael Conceição	Lucas Rodrigues	Isabel Varela	Mariana Nunes
Rodrigo Domingues	Nicole Soledade	Miguel Mendes	Guilherme Rodrigues	Carolina Lázaro	Tailson Lima	Duarte Pedro	Diogo Mauricio	Bernardo Eusébio	Ana Valoroso
David Cotrim	Pablo Pereira	Inês Teigão	Alexandre Lourenço	Rafael Espadinha	Tiago Marta	Cláudia Bartolomeu	Santiago Chaves	Rodrigo Reis	Miguel Ratinho
		Beatriz Alves	Leonor Vale	Salvador Ferreira			Salvador Costa		

Apêndice XX – Torneio Escada Semanal – Ténis de Mesa

Classificação Treino das 15h (Iniciados e Juvenis)									
Lugar	Jogador	Pontuação	Escalão	J1	J2	J3	J4	J4	J6
1º lugar	Tharcísio	64	Juvenis	12	10	12	8	10	12
2º lugar	Gustavo Paulo	54	Juvenis	10	12	6	12	6	8
3º lugar	Rafael Bunheira	48	Juvenis	6	8	10	6	8	10
4º lugar	David Moraes	44	Iniciados	8	6	8	10	12	FT
5º lugar	Ahmed	12	Iniciados	2	2	FT	4	4	FT
6º lugar	João Maia	10	Iniciados	4	0	2	2	2	FT
7º lugar	Miguel Maia	8	Iniciados	0	4	4	FT	FT	FT

Apêndice XXI – Grelha de Avaliação do Futebol (Seminário)

Futebol		
NÍVEL INTRODUÇÃO		
SITUAÇÃO de AVALIAÇÃO	INDICADORES de OBSERVAÇÃO	CRITÉRIOS de AVALIAÇÃO
3X1 + GR ...e/ou... GR + 3X3 + GR - Defesa Sombra; - Espaço amplo;	1. Há progressão no campo; 2. Jogo em que a bola anda razoavelmente dentro do campo; 3. Pouca aglomeração em torno da bola; 4. Existem remates (ambas as equipas); 5. Procura do espaço vazio (distância de passe);	A- Demonstra cooperação com os colegas, aceita as regras de arbitragem e evidencia conhecimento das regras básicas do jogo; B- Quando não pressionado, recebe a bola de forma orientada, passa a um colega mais bem posicionado, conduz quando tem espaço e remata à baliza com intenção; C- Consegue tomar bem a decisão de quando passar, conduzir a bola ou rematar; D- Capacidade de se desmarcar à distância do passe; E- Reconhece-se como defesa (posiciona-se entre o adversário e a baliza);
NÍVEL ELEMENTAR		
5x5 (GR +4 x 4+GR); - Defesa HxH restrita ou normal; -Campo inteiro (40x20);	1. Jogo onde existe muita posse de bola e muitos remates intencionais; 2. Qualidade técnica e eficiência nas ações; 3. Capacidade de manter a posse de bola (equipa); 4. Jogo com largura e profundidade;	A- Ajusta a sua atitude em função do momento do jogo, adaptando-se ao ataque e à defesa; B- Capacidade de manter a posse de bola quando pressionado; C- Recebe a bola e opta por: passar a um colega desmarcado perto da baliza; pelo remate se estiver próximo da baliza; progredir no campo; D- Realiza desmarcações de rutura e de apoio; E- Marca o adversário direto;

Anexos

Anexo I – Calendário escolar 2024/2025

	SET.	OUT.	NOV.	DEZ.	JAN.	FEV.	MAR.	ABR.	MAI.	JUN.
Sáb.						1	1			
Dom.	1			Restauração Independência		2	2			1
2ª	2			2		3	3			2
3ª	3	1		3		4	Carnaval	1		3
4ª	4	2	3	4	3	5	5	2		4
5ª	5	3		5	2	6	6	3	1	5
6ª	6	4	3	6	3	7	7	4	2	6
Sáb.	7	Implantação da República	2	7	4	8	8	5	3	7
Dom.	8	6	3	Imaculada Conceição	5	9	9	6	4	8
2ª	9	7	4	9	6	10	10	7	5	9
3ª	10	8	5	10	7	11	11	8	6	10
4ª	11	9	6	11	8	12	12	9	7	11
5ª	12	10	7	12	9	13	13	10	8	12
6ª	13	11	8	13	10	14	14	11	9	13
Sáb.	14	12	9	14	11	15	15	12	10	14
Dom.	15	13	10	15	12	16	16	13	11	15
2ª	16	Início Ano Letivo	11	16	13	17	17	14	12	16
3ª	17	15	12	17	14	18	18	15	13	17
4ª	18	16	13	18	15	19	19	16	14	18
5ª	19	17	14	19	16	20	20	17	15	19
6ª	20	18	15	20	17	21	21	18	16	20
Sáb.	21	19	16	21	18	22	22	19	17	21
Dom.	22	20	17	22	19	23	23	20	18	22
2ª	23	21	18	23	20	24	24	21	19	23
3ª	24	22	19	24	21	25	25	22	20	24
4ª	25	23	20	25	22	26	26	23	21	25
5ª	26	24	21	26	23	27	27	24	22	26
6ª	27	25	22	27	24	28	28	25	23	27
Sáb.	28	26	23	28	25			26	24	28
Dom.	29	27	24	29	26			27	25	29
2ª	30	28	25	30	27		31	28	26	30
3ª		29	26	31	28			29	27	
4ª		30	27		29			30	28	
5ª		31	28		30					
6ª			29		31					
Sáb.			30							

Anexo II – “roulement”

ESCOLA BÁSICA 1,2,3 DO BOM SUCESSO																
EDUCAÇÃO FÍSICA				ROTAÇÃO DE INSTALAÇÕES									ANO LETIVO 2024/2025			
Tempos Letivos		2ª feira			3ª feira			4ª feira			5ª feira			6ª feira		
		Ext.	Pav.	Gin.	Ext.	Pav.	Gin.	Ext.	Pav.	Gin.	Ext.	Pav.	Gin.	Ext.	Pav.	Gin.
08:20	09:05	9ºC			9ºD	6ºC	5ºD	8ºB	9ºB	8ºA	5ºA	GES	8ºC		9ºB	
09:05	09:50	9ºC			EM	6ºC	5ºD	8ºB		5ºB	EM		8ºC		9ºB	5ºD
10:10	10:55	8ºD	6ºA		5ºA	7ºA	7ºC		2ºA		9ºD		7ºC			5ºC
10:55	11:40	8ºD	6ºA		5ºA	7ºA	7ºC				9ºD	6ºB			GIN	5ºC
11:50	12:35	8ºB	6ºD	7ºCEF	BAS TM	GIN GIN	8ºC		6ºD	5ºC	8ºD	6ºA	7ºA		7ºB	5ºB
12:35	13:20			TM	TM	9ºCEF	BAS		6ºD	7ºCEF	9ºC	BAS			7ºB	5ºB
13:25	14:10															
14:10	14:55	4ºB	GIN	TM	1ºB		BAS	1ºA	4ºA	TM	2ºB	2ºC		3ºB		3ºA
15:10	15:55		GES	9ºA		7ºB		BAS	GIN GIN	TM					7ºD	
15:55	16:40			9ºA		GES							9ºA		7ºD	
16:55	17:40		6ºB	8ºA		7ºD						6ºC			9ºCEF	
17:40	18:25		6ºB	8ºA			BAS									
Célia:		7ª, 7ºB, 7ºD / 9ºB CEF 9º					Fernando:					Mário:				
Paulo:		5ª/ 6ª, 6ºB, 6ºC, 6ºD					Sofia:					1º Ciclo:				
							7º C / 8ª, 8ºC / 9ª CEF 7º					1ª, 1ºB / 2ª, 2ºB, 2ºC 3ª, 3ºB / 4ª, 4ºB				

Horário 1º Ciclo: 2ºA (11 – 12h) — 1ºA e 4ºA (14.15 – 115.15h) — restantes turmas (14.30 – 15.30h)

Anexo III – Descritores de desempenho dos níveis de prossecução

Descritores de desempenho dos níveis de prossecução	
FUTEBOL	
Nível Introdução 1	Nível Introdução 2
1. Coopera com os companheiros, quer nos exercícios, quer no jogo, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem e aceitando as opções e falhas dos seus colegas. 2. Aceita as decisões da arbitragem, identificando os respetivos sinais e trata com igual cordialidade e respeito os companheiros e os adversários, evitando ações que ponham em risco a sua integridade física, mesmo que isso implique desvantagem no jogo. 3. Conhece os objetivos do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as suas principais regras adequando as suas ações a esse conhecimento. 4. Em situação <i>de jogo reduzido</i>: 4.1. Realiza passe e receção da bola, controlando-a com a parte interna do pé. 4.2. Remata, se tem a baliza ao seu alcance, acertando na baliza. 4.3. Conduz a bola, de preferência em progressão para rematar ou passar. 5. Realiza com oportunidade e correção global, <i>no jogo e em exercícios critério</i>, as ações: a) Receção e controlo da bola, b) remate, d) condução de bola, e) passe.	1. Coopera com os companheiros, quer nos exercícios, quer no jogo, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem e aceitando as opções e falhas dos seus colegas. 2. Aceita as decisões da arbitragem, identificando os respetivos sinais e trata com igual cordialidade e respeito os companheiros e os adversários, evitando ações que ponham em risco a sua integridade física, mesmo que isso implique desvantagem no jogo. 3. Conhece os objetivos do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as suas principais regras adequando as suas ações a esse conhecimento. 4. Em situação <i>de jogo reduzido</i>: 4.1. Realiza passe e receção da bola, controlando-a com a parte interna do pé. 4.2. Remata, se tem a baliza ao seu alcance, acertando na baliza. 4.3. Cabeceia a bola na direção da baliza. 4.4. Conduz a bola, de preferência em progressão para rematar ou passar. 4.5. Desmarca-se para oferecer linhas de passe na direção da baliza. 5. Realiza com oportunidade e correção global, <i>no jogo e em exercícios critério</i>, as ações: a) receção e controlo da bola, b) remate, c) remate de cabeça, d) condução de bola, e) passe e f) desmarcação.

Descritores de desempenho dos níveis de prossecução

FUTEBOL

Nível Elementar 1

1. Coopera com os companheiros, quer nos exercícios, quer no jogo, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem e aceitando as opções e falhas dos seus colegas.
2. Aceita as decisões da arbitragem, identificando os respetivos sinais e trata com igual cordialidade e respeito os companheiros e os adversários, evitando ações que ponham em risco a sua integridade física, mesmo que isso implique desvantagem no jogo.
3. Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as suas principais regras: **a) início e recomeço do jogo, b) marcação de golos, c) bola fora e lançamento pela linha lateral, d) canto e pontapé de canto, e) principais faltas e incorreções, f) marcação de livres e de grande penalidade, e g) bola pela linha de fundo e reposição da bola em jogo**, adequando as suas ações a esse conhecimento.
4. Em situação *de jogo 4x4 e/ou 7 x 7*:
 - 4.1. **Recebe** a bola, controlando-a e **enquadra-se** ofensivamente, simula e/ou finta, se necessário, para se libertar da marcação, optando conforme a leitura da situação:
 - 4.1.1. **Remata**, se tem a baliza ao seu alcance.
 - 4.1.2. **Passa** a um companheiro em desmarcação para a baliza, ou em apoio, combinando o passe à sua própria desmarcação.
 - 4.1.3. **Conduz** a bola, de preferência em progressão ou penetração para rematar ou passar.
 - 4.2. **Desmarca-se** utilizando fintas e mudanças de direção, para oferecer linhas de passe **na direção da baliza e ou de apoio** (de acordo com a movimentação geral), garantindo a largura e a profundidade do ataque.
1. Realiza com oportunidade e correção global, *no jogo e em exercícios critério*, as ações: **a) receção e controlo da bola, b) remate, c) remate de cabeça, d) condução de bola, e) drible, f) finta, g) passe, h) desmarcação e i) marcação.**

Nível Elementar 2

1. Coopera com os companheiros, quer nos exercícios, quer no jogo, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem e aceitando as opções e falhas dos seus colegas.
2. Aceita as decisões da arbitragem, identificando os respetivos sinais e trata com igual cordialidade e respeito os companheiros e os adversários, evitando ações que ponham em risco a sua integridade física, mesmo que isso implique desvantagem no jogo.
3. Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as suas principais regras: **a) início e recomeço do jogo, b) marcação de golos, c) bola fora e lançamento pela linha lateral, d) canto e pontapé de canto, e) principais faltas e incorreções, f) marcação de livres e de grande penalidade, e g) bola pela linha de fundo e reposição da bola em jogo**, adequando as suas ações a esse conhecimento.
4. Em situação *de jogo 4x4 e/ou 7 x 7*:
 - 4.1. **Em ataque organizado**:
 - 4.1.1. **Desmarca-se**, para criar linhas de passe ofensivas.
 - 4.1.2. **Aclara** o espaço de penetração do jogador com bola e/ou dos companheiros em desmarcação para a baliza.
 - 4.2. **Na defesa**, realiza enquadramento defensivo marcando o seu adversário direto.
 - 4.3. Logo que perde a posse da bola (defesa), **marca** o seu atacante, procurando dificultar a ação ofensiva.
 - 4.4. Como guarda-redes, **enquadra-se** com a bola para impedir o golo. Ao recuperar a bola, **passa** a um jogador desmarcado.
5. Realiza com oportunidade e correção global, *no jogo e em exercícios critério*, as ações: **a) receção e controlo da bola, b) remate, c) remate de cabeça, d) condução de bola, e) drible, f) finta, g) passe, h) desmarcação e i) marcação.**

Descritores de desempenho dos níveis de prossecução	
VOLEIBOL	
Nível Introdução 1	Nível Introdução 2
- Coopera com os companheiros em todas as situações, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem e as opções e falhas dos colegas. - Conhece o objetivo do jogo, identifica e discrimina as principais ações que o caracterizam: 1) serviço, 2) passe, 3) recepção e 4) finalização, bem como as regras essenciais do jogo de voleibol: a) dois toques, b) transporte, c) violação da linha divisória, d) rotação ao serviço, e) número de toques consecutivos por equipa e f) toque na rede. - Em situação de exercício em grupos de quatro, com bola afável, coopera com os companheiros para manter a bola no ar (com a participação de todos os alunos do grupo), utilizando, o passe, com coordenação global e posicionando-se correta e oportunamente, colocando a bola em trajetória descendente sobre o colega. - Em situação de exercício, com a rede aproximadamente a 2 m de altura: Serve com as duas mãos por cima, a uma distância de 3 m a 4,5 m da rede, colocando a bola, conforme a indicação prévia, na metade esquerda ou direita do meio-campo oposto. - Como recetor, parte atrás da linha de fundo para receber a bola, com as duas mãos por cima, posicionando-se correta e oportunamente, de modo a imprimir à bola uma trajetória alta, agarrando-a de seguida com o mínimo deslocamento. - Em concurso em grupos de quatro, num campo de dimensões reduzidas com dois jogadores de cada lado da rede (aproximadamente a 2 m de altura) joga com os companheiros efetuando toques com as duas mãos por cima, para manter a bola no ar, com número limitado de toques sucessivos de cada lado.	- Coopera com os companheiros em todas as situações, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem e as opções e falhas dos colegas. - Conhece o objetivo do jogo, identifica e discrimina as principais ações que o caracterizam: 1) serviço, 2) passe, 3) recepção e 4) finalização, bem como as regras essenciais do jogo de voleibol: a) dois toques, b) transporte, c) violação da linha divisória, d) rotação ao serviço, e) número de toques consecutivos por equipa e f) toque na rede. - Em situação de exercício em grupos de quatro, com bola afável, coopera com os companheiros para manter a bola no ar (com a participação de todos os alunos do grupo), utilizando, consoante a trajetória da bola, o passe e a manchete, com coordenação global e posicionando-se correta e oportunamente, colocando a bola em trajetória descendente sobre o colega. - Em situação de exercício, com a rede aproximadamente a 2 m de altura: Serve por baixo, a uma distância de 3 m a 4,5 m da rede, colocando a bola, conforme a indicação prévia, na metade esquerda ou direita do meio-campo oposto. - Como recetor, parte atrás da linha de fundo para receber a bola, com as duas mãos por cima ou em manchete (de acordo com a trajetória da bola), posicionando-se correta e oportunamente, de modo a imprimir à bola uma trajetória alta, agarrando-se de seguida com o mínimo deslocamento. - Em concurso em grupos de quatro, num campo de dimensões reduzidas com dois jogadores de cada lado da rede (aproximadamente a 2 m de altura) joga com os companheiros efetuando toques com as duas mãos por cima e ou toques por baixo com os antebraços (em extensão), para manter a bola no ar, com número limitado de toques sucessivos de cada lado.

Descritores de desempenho dos níveis de prossecução	
VOLEIBOL	
Nível Elementar 1	Nível Elementar 2
- Coopera com os companheiros, quer nos exercícios quer no jogo, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem e aceitando as opções e falhas dos seus colegas. - Aceita as decisões da arbitragem, identificando os respetivos sinais, e trata com igual cordialidade e respeito os colegas de equipa e os adversários. - Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as regras do jogo: a) dois toques, b) transporte, c) violação da linha divisória, d) rotação ao serviço e) número de toques consecutivos por equipa, f) toque na rede g) formas de jogar a bola, h) bola fora, i) faltas no serviço e j) sistema de pontuação, adequando a sua ação a esse conhecimento. - Em situação de <i>jogo 2 x 2 e 4 x 4</i> num campo reduzido (respetivamente 4,5 m x 6 m e 4,5 m x 9 m) com a rede aproximadamente a 2 m de altura: Serve por baixo, colocando a bola em profundidade, no campo oposto. Recebe o serviço em manchete ou com as duas mãos por cima (de acordo com a trajetória da bola), posicionando-se correta e oportunamente para direcionar a bola para cima e para a frente por forma a dar continuidade às ações da sua equipa. - Na sequência da receção do serviço, posiciona-se correta e oportunamente para passar a bola a um companheiro em condições de este dar continuidade às ações ofensivas, ou receber/enviar a bola em passe colocado para o campo contrário (se tem condições vantajosas). - Ao passe (segundo toque) de um companheiro, posiciona-se para finalizar o ataque, executando com oportunidade e correção um passe colocado (para um espaço vazio) que, de preferência, dificulte a ação dos adversários. - Na defesa, e se é o jogador mais próximo da zona da queda da bola posiciona-se para, de acordo com a sua trajetória, executar um passe alto ou manchete, favorecendo a continuidade das ações da sua equipa. - Em situação de exercício no campo de Voleibol, a uma distância mínima de 4,5 m da rede (2 m de altura), serve por baixo, colocando a bola no campo oposto, num alvo previamente definido. - Realiza com oportunidade e correção no jogo e em exercícios critério, as técnicas de a) passe alto de frente, b) manchete e c) serviço por baixo.	- Coopera com os companheiros, quer nos exercícios quer no jogo, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem e aceitando as opções e falhas dos seus colegas. - Aceita as decisões da arbitragem, identificando os respetivos sinais, e trata com igual cordialidade e respeito os colegas de equipa e os adversários. - Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as regras do jogo: a) dois toques, b) transporte, c) violação da linha divisória, d) rotação ao serviço e) número de toques consecutivos por equipa, f) toque na rede g) formas de jogar a bola, h) bola fora, i) faltas no serviço e j) sistema de pontuação, adequando a sua ação a esse conhecimento. - Em situação de <i>jogo 4 x 4 num campo reduzido</i> (12 m x 6 m), com a rede aproximadamente a 2,10 <u>m/2,15</u> m de altura: Serve por baixo ou por cima (tipo ténis), colocando a bola numa zona de difícil receção ou em profundidade. Recebe o serviço em manchete ou com as duas mãos por cima (de acordo com a trajetória da bola), posicionando-se correta e oportunamente para direcionar a bola para cima e para a frente por forma a dar continuidade às ações da sua equipa. - Na sequência da receção do serviço, posiciona-se correta e oportunamente para passar a bola a um companheiro em condições de este dar continuidade às ações ofensivas (segundo toque), ou receber/ enviar a bola, em passe colocado ou remate (em apoio), para o campo contrário (se tem condições vantajosas). - Em <i>situação de exercício</i> no campo de Voleibol, com a rede colocada aproximadamente a 2,10 <u>m/2,15</u> m de altura: Remata ao passe do companheiro no ponto mais alto executando corretamente a estrutura rítmica da chamada e impulsionando-se para bater a bola no ponto mais alto do salto. - Desloca-se e posiciona-se corretamente para defesa baixa do remate (em manchete). - Realiza com correção e oportunidade, <i>no jogo e em exercícios critério</i>, as técnicas de a) passe alto de frente, b) manchete, c) serviço por baixo, d) serviço por cima, e) remate em apoio, e, em <i>situação de exercício</i>, f) passe alto de costas, g) remate com salto.

Descritores de desempenho dos níveis de prossecução	
BASQUETEBOL	
Nível Introdução 1 - Coopera com os companheiros, quer nos exercícios quer no jogo, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem e aceitando as opções e falhas dos seus colegas. - Aceita as decisões da arbitragem e trata com igual cordialidade e respeito os companheiros e os adversários evitando ações que ponham em risco a sua integridade física, mesmo que isso implique desvantagem no jogo. - Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as regras: a) formas de jogar a bola, b) início e recomeço do jogo, c) bola fora, d) passos, e) dribles, f) bola presa e g) faltas pessoais, adequando as suas ações a esse conhecimento. - Em situação de <i>jogo 3 x 3 (meio-campo)</i>: Recebe a bola com as duas mãos e assume uma posição racial ao cesto (enquadra-se ofensivamente) tentando ver o conjunto da movimentação dos jogadores e, de acordo com a sua posição: Lança na passada ou parado de curta distância, se tem situação de lançamento (cesto ao seu alcance, em vantagem ou livre do defesa). Dribla, se tem espaço livre à sua frente, para progredir, no campo de jogo e ou para ultrapassar o seu adversário direto, aproximando a bola do cesto, para lançamento ou passe a um jogador (preferencialmente em posição mais ofensiva). Passa com segurança a um companheiro desmarcado, de preferência em posição mais ofensiva. - Realiza com oportunidade e correção global, no jogo e em exercícios critério as ações: a) Recepção, b) passe (de peito e picado), c) paragens e rotações sobre um apoio, d) lançamento na passada e parado, e) drible de progressão.	Nível Introdução 2 - Coopera com os companheiros, quer nos exercícios quer no jogo, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem e aceitando as opções e falhas dos seus colegas. - Aceita as decisões da arbitragem e trata com igual cordialidade e respeito os companheiros e os adversários evitando ações que ponham em risco a sua integridade física, mesmo que isso implique desvantagem no jogo. - Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as regras: a) formas de jogar a bola, b) início e recomeço do jogo, c) bola fora, d) passos, e) dribles, f) bola presa e g) faltas pessoais, adequando as suas ações a esse conhecimento. - Em situação de <i>jogo 3 x 3 (meio-campo) e 5 x 5 (campo inteiro)</i>: Recebe a bola com as duas mãos e assume uma posição racial ao cesto (enquadra-se ofensivamente) tentando ver o conjunto da movimentação dos jogadores e, de acordo com a sua posição: Lança na passada ou parado de curta distância, se tem situação de lançamento (cesto ao seu alcance, em vantagem ou livre do defesa). Dribla, se tem espaço livre à sua frente, para progredir, no campo de jogo e ou para ultrapassar o seu adversário direto, aproximando a bola do cesto, para lançamento ou passe a um jogador (preferencialmente em posição mais ofensiva). Passa com segurança a um companheiro desmarcado, de preferência em posição mais ofensiva. Desmarca-se oportunamente, criando linhas de passe ofensivas (à frente da linha da bola), mantendo uma ocupação equilibrada do espaço. - Quando a sua equipa perde a posse da bola, assume de imediato uma atitude defensiva marcando o seu adversário direto, colocando-se entre este e o cesto (defesa individual). Participa no ressalto, sempre que há lançamento, tentando recuperar a posse da bola. - Realiza com oportunidade e correção global, no jogo e em exercícios critério as ações: a) Recepção, b) passe (de peito e picado), c) paragens e rotações sobre um apoio, d) Lançamento na passada e parado, e) drible de progressão, e em exercício critério, f) mudança de direção e de mão pela frente e g) participa no ressalto defensivo.

Descritores de desempenho dos níveis de prossecução	
BASQUETEBOL	
Nível Elementar 1	Nível Elementar 2
- Coopera com os companheiros, quer nos exercícios, quer no jogo, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem, aceitando as opções e falhas dos seus colegas e dando sugestões que favoreçam a sua melhoria. - Aceita as decisões da arbitragem, identificando os respetivos sinais, e trata com igual cordialidade e respeito os companheiros e os adversários, evitando ações que ponham em risco a sua integridade física, mesmo que isso implique desvantagem no jogo. - Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as regras: a) formas de jogar a bola, b) início e recomeço do jogo, c) bola fora, d) passos, e) dribles, f) bola presa, g) faltas pessoais e h) 3 segundos, adequando as suas ações a esse conhecimento. - Em situação de <i>jogo 3X3 ou 5 x 5</i>, coopera com os companheiros para alcançar o objetivo do jogo o mais rápido possível: - Logo que a sua equipa recupera a posse da bola, em situação de transição defesa-ataque: Desmarca-se oportunamente, para oferecer uma linha de primeiro passe ao jogador com bola e, se esta não lhe for passada, corta para o cesto. - Quando está em posição de linha de segundo passe e o colega da primeira linha cortou para o cesto (ou na sua direção), oferece linha de primeiro passe ao portador da bola. - Durante a progressão para o cesto, seleciona a ação mais ofensiva: - Passa a um companheiro que lhe garante linha de passe ofensiva ou, - Progride em drible, preferencialmente pelo corredor central (utilizando, se necessário, fintas e mudanças de direção e ou de mão, para se libertar do seu adversário direto), para finalizar ou abrir linha de passe. - Logo que perde a posse da bola, assume de imediato atitude defensiva acompanhando o seu adversário direto (defesa individual), procurando recuperar a posse da bola o mais rápido possível: Dificulta o drible, o passe e o lançamento, colocando-se entre o jogador e o cesto na defesa do jogador com bola. Dificulta a abertura de linhas de passe, colocando-se entre o jogador e a bola, na defesa do jogador sem bola. Participa no ressalto defensivo, reagindo ao lançamento, colocando-se entre o seu adversário direto e o cesto. - Realiza com correção e oportunidade, <i>no jogo e em exercícios critério</i>, as ações referidas no programa Introdução e ainda: b) receção-enquadramento, c) lançamento em salto, d) drible de progressão com mudanças de direção pela frente, e) drible de proteção, f) passe com uma mão, g) passe e corte, h) ressalto, i) posição defensiva básica, j) enquadramento defensivo.	- Coopera com os companheiros, quer nos exercícios, quer no jogo, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem, aceitando as opções e falhas dos seus colegas e dando sugestões que favoreçam a sua melhoria. - Aceita as decisões da arbitragem, identificando os respetivos sinais, e trata com igual cordialidade e respeito os companheiros e os adversários, evitando ações que ponham em risco a sua integridade física, mesmo que isso implique desvantagem no jogo. - Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as regras: a) formas de jogar a bola, b) início e recomeço do jogo, c) bola fora, d) passos, e) dribles, f) bola presa, g) faltas pessoais e h) três segundos, adequando as suas ações a esse conhecimento. - Em situação de <i>jogo 5 x 5</i>, coopera com os companheiros para alcançar o objetivo do jogo o mais rápido possível: - Ao entrar em posse da bola, enquadra-se em atitude ofensiva básica, optando pela ação mais ofensiva: - Lança, se tem ou consegue situação de lançamento, utilizando o lançamento na passada ou de curta distância de acordo com a ação do defesa. Liberta-se do defensor (utilizando se necessário fintas e drible), para finalizar ou, na impossibilidade de o fazer, passar a bola com segurança a um companheiro. Passa, se tem um companheiro desmarcado em posição mais ofensiva, utilizando a técnica mais adequada à situação, desmarcando-se de seguida na direção do cesto e repondo o equilíbrio ofensivo, se não recebe a bola. - Se não tem bola, no ataque: Desmarca-se em movimentos para o cesto e para a bola (trabalho de receção), oferecendo linhas de passe ofensivas ao portador da bola. - Participa no ressalto ofensivo procurando recuperar a bola sempre que há lançamento. - Realiza com correção e oportunidade, <i>no jogo e em exercícios critério</i>, as ações referidas no programa Introdução e ainda: b) receção-enquadramento, c) lançamento em salto, d) drible de progressão com mudanças de direção pela frente, e) drible de proteção, f) passe com uma mão, g) passe e corte, h) ressalto, i) posição defensiva básica, j) enquadramento defensivo.

Descritores de desempenho dos níveis de prossecução	
ANDEBOL	
Nível Introdução 1	Nível Introdução 2
- Coopera com os companheiros, quer nos exercícios quer no jogo, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem e aceitando as opções e falhas dos seus colegas. - Aceita as decisões da arbitragem e trata com igual cordialidade e respeito os companheiros e adversários, evitando ações que ponham em risco a sua integridade física, mesmo que isso implique desvantagem no jogo. - Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as regras do jogo: a) início e recomeço do jogo, b) formas de jogar a bola, c) violações por dribles e passos, d) violações da área de baliza, e) infrações à regra de conduta com o adversário e respetivas penalizações. - Em <i>situação de jogo de Andebol de 5 (4+1 x 4+1)</i> num campo reduzido, com aproximadamente 25m x 14m, baliza com aproximadamente 1,80m de altura e área de baliza de 5m, utilizando uma bola “afável” n.º 0: - Com a sua equipa em posse da bola: Desmarca-se oferecendo linha de passe, se entre ele e o companheiro com bola se encontra um defesa (“quebra do alinhamento”), garantindo a ocupação equilibrada do espaço de jogo. - Com boa pega de bola, opta por passe, armando o braço, a um jogador em posição mais ofensiva ou por drible em progressão para finalizar. Finaliza em remate em apoio, se recebe a bola, junto da área, em condições favoráveis. - Como guarda-redes: Enquadra-se com a bola, sem perder a noção da sua posição relativa à baliza, procurando impedir o golo. Inicia o contra-ataque, se recupera a posse da bola, passando a um jogador desmarcado. - Realiza com oportunidade e correção global, <i>no jogo e em exercícios critério</i>, as ações: a) passe-receção, b) receção-remate em apoio, c) drible-remate em apoio.	- Coopera com os companheiros, quer nos exercícios quer no jogo, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem e aceitando as opções e falhas dos seus colegas. - Aceita as decisões da arbitragem e trata com igual cordialidade e respeito os companheiros e adversários, evitando ações que ponham em risco a sua integridade física, mesmo que isso implique desvantagem no jogo. - Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as regras do jogo: a) início e recomeço do jogo, b) formas de jogar a bola, c) violações por dribles e passos, d) violações da área de baliza, e) infrações à regra de conduta com o adversário e respetivas penalizações. - Em <i>situação de jogo de Andebol de 5 (4+1 x 4+1)</i> num campo reduzido, com aproximadamente 25m x 14m, baliza com aproximadamente 1,80m de altura e área de baliza de 5m, utilizando uma bola “afável” n.º 0: Finaliza, se recebe a bola em condições favoráveis, em remate em salto, utilizando fintas e mudanças de direção, consoante a oposição, para desenquadrar o seu adversário direto, - Logo que a sua equipa perde a posse da bola assume atitude defensiva, procurando de imediato recuperar a sua posse: - Tenta interceptar a bola, colocando-se numa posição diagonal de defesa, para intervir na linha de passe do adversário. Impede ou dificulta a progressão em drible, o passe e o remate, colocando-se entre a bola e a baliza na defesa do jogador com bola. - Realiza com oportunidade e correção global, <i>no jogo e em exercícios critério</i>, as ações: a) passe-receção em corrida, b) receção-remate em salto, c) drible-remate em salto, d) acompanhamento do jogador com e sem bola, e) interceção.

Descritores de desempenho dos níveis de prossecução	
ANDEBOL	
Nível Elementar 1 - Coopera com os companheiros, quer nos exercícios quer no jogo, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem e aceitando as opções e falhas dos seus colegas. - Aceita as decisões da arbitragem e trata com igual cordialidade e respeito os companheiros e adversários, evitando ações que ponham em risco a sua integridade física, mesmo que isso implique desvantagem no jogo. - Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as regras do jogo, adequando a sua atuação a esse conhecimento quer como jogador quer como árbitro. - Em <i>situação de jogo 5x5</i> (campo reduzido, com aproximadamente 32m x 18m): - Após recuperação de bola pela sua equipa, inicia de imediato o contra-ataque: Desmarca-se rapidamente, oferecendo linhas de passe ofensivas, utilizando, consoante a oposição, fintas e mudanças de direção, e garantindo a ocupação equilibrada do espaço de jogo. - Opta por um passe a um jogador em posição mais ofensiva ou por drible em progressão para permitir a finalização em vantagem numérica ou posicional. Finaliza, se recebe a bola em condições favoráveis, em remate em salto, utilizando fintas e mudanças de direção, consoante a oposição, para desenquadrar o seu adversário direto. - Logo que a sua equipa perde a posse da bola, assume de imediato atitude defensiva recuando rápido para o seu meio-campo (defesa individual), procurando recuperar a posse da bola: - Faz marcação individual ao seu adversário, na proximidade e à distância, utilizando, consoante a situação, deslocamentos defensivos frontais, laterais e de recuo. Desloca-se, acompanhando a circulação da bola, mantendo a visão simultânea da bola e do movimento do jogador da sua responsabilidade (“marcação de vigilância”)	Nível Elementar 2 - Coopera com os companheiros, quer nos exercícios quer no jogo, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem e aceitando as opções e falhas dos seus colegas. - Aceita as decisões da arbitragem e trata com igual cordialidade e respeito os companheiros e adversários, evitando ações que ponham em risco a sua integridade física, mesmo que isso implique desvantagem no jogo. - Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as regras do jogo, adequando a sua atuação a esse conhecimento quer como jogador quer como árbitro. - Em situação de jogo 5x5 (campo reduzido, com aproximadamente 32m x 18m): - Quando a sua equipa não consegue vantagem numérica e ou posicional (por contra-ataque) que lhe permita a finalização rápida, continua as ações ofensivas, garantindo a posse de bola (colaborando na circulação da bola): Desmarca-se, procurando criar linhas de passe mais ofensivas ou de apoio ao jogador com bola, ocupando de forma equilibrada o espaço de jogo, em amplitude e profundidade, garantindo a compensação ofensiva (“trapézio ofensivo”). - Ultrapassa o seu adversário direto (1x1), utilizando fintas e mudanças de direção, pela esquerda e pela direita (exploração horizontal): - em drible ou aproveitando a regra dos apoios, para finalizar; - após passe, para se desmarcar; “fixando” a ação do seu adversário direto, de modo a potenciar o espaço para as ações ofensivas da sua equipa; - Ultrapassa o seu adversário direto (1x1), “à sua frente”, por cima ou por baixo (exploração vertical), para passar a um companheiro em posição mais ofensiva, ou rematar em suspensão ou apoiado.

Descritores de desempenho dos níveis de prossecução	
GINÁSTICA SOLO	
Nível Introdução 1	Nível Introdução 2
1. Coopera com os companheiros nas ajudas e correções que favoreçam a melhoria das suas prestações, garantindo condições de segurança pessoal e dos companheiros, e colabora na preparação, arrumação e preservação do material. 2. Realiza habilidades gímnicas básicas em esquemas ou sequências no solo encadeando e ou combinando as ações com fluidez e harmonia de movimento: 2.1. Cambalhota à Frente terminando com as pernas unidas, mantendo a mesma direção durante o enrolamento. 2.3. Cambalhota à retaguarda com repulsão dos braços na parte final e saída com as pernas afastadas e em extensão na direção do ponto de partida (podendo beneficiar de plano inclinado). 2.5. Passagem por pino, partindo da posição deitado ventral no plinto, deslizando para apoio das mãos no colchão (sem avanço dos ombros) e elevando as pernas para passar por pino (beneficiando de ajuda). 2.6. Subida para pino apoiando as mãos no colchão e os pés num plano vertical, recuando as mãos e subindo gradualmente o apoio dos pés, aproximando-se da vertical e mantendo o olhar dirigido para as mãos (podendo beneficiar de ajuda). 2.7. Posições de Flexibilidade variadas (afastamento lateral e frontal das pernas em pé e no chão, com máxima inclinação do tronco, “mata-borrão”, etc.) 2.8. Combinar Posições de Equilíbrio Estático com marcha lateral, para trás e para a frente, meias-voltas, saltos, voltas e afundos em várias direções, utilizados como elementos de ligação, contribuindo para a fluidez e harmonia da sequência.	1. Coopera com os companheiros nas ajudas e correções que favoreçam a melhoria das suas prestações, garantindo condições de segurança pessoal e dos companheiros, e colabora na preparação, arrumação e preservação do material. 2. Realiza habilidades gímnicas básicas em esquemas ou sequências no solo encadeando e ou combinando as ações com fluidez e harmonia de movimento 2.2. Cambalhota à frente, num plano inclinado ou elevado, terminando com pernas afastadas em extensão. 2.4. Cambalhota à Retaguarda com repulsão dos braços na fase final, e saída com os pés juntos na direção do ponto de partida. 2.5. Passagem por pino partindo da posição de deitado ventral no plinto, deslizando para apoio das mãos no colchão (sem avanço dos ombros) e elevando as pernas para passar por pino, seguido de cambalhota à frente (podendo beneficiar de ajuda). 2.6. Subida para pino apoiando as mãos no colchão e os pés num plano vertical, recuando as mãos e subindo gradualmente o apoio dos pés, aproximando-se da vertical (mantendo o olhar dirigido para as mãos), terminando em cambalhota à frente (podendo beneficiar de ajuda). 2.7. Roda, com apoio alternado das mãos na cabeça do plinto (transversal), passando as pernas o mais alto possível, com receção equilibrada do outro lado em apoio alternado dos pés. 2.8. Avião, com o tronco paralelo ao solo e com os membros inferiores em extensão, mantendo o equilíbrio.

Descritores de desempenho dos níveis de prossecução	
GINÁSTICA SOLO	
Nível Elementar 1 - Coopera com os companheiros nas ajudas e correções que favoreçam a melhoria das suas prestações, garantindo condições de segurança pessoal e dos companheiros, e colabora na preparação, arrumação e preservação do material. Elabora, realiza e aprecia uma sequência de habilidades no solo (em colchões), que combine, com fluidez, destrezas gímnicas, de acordo com as exigências técnicas indicadas, designadamente: Cambalhota à frente, terminando em equilíbrio com as pernas estendidas, afastadas ou unidas, com apoio das mãos no solo, respetivamente entre e por fora das coxas, e junto da bacia, mantendo a direção do ponto de partida. Cambalhota à frente saltada, após alguns passos de corrida e chamada a pés juntos, terminando em equilíbrio e com os braços em elevação anterior. Cambalhota à retaguarda, com repulsão dos braços na fase final, terminando em equilíbrio, com as pernas unidas e estendidas, na direção do ponto de partida. Pino de braços, com alinhamento e extensão dos segmentos do corpo (definindo a posição), terminando em cambalhota à frente com braços em elevação anterior e em equilíbrio (podendo beneficiar de ajuda). Roda, com marcada extensão dos segmentos corporais e saída em equilíbrio, com braços em elevação lateral oblíqua superior, na direção do ponto de partida. Avião, com o tronco paralelo ao solo e com os membros inferiores em extensão, mantendo o equilíbrio. Posições de flexibilidade à sua escolha, com acentuada amplitude (ponte, espargata frontal e lateral, rã, etc.). Saltos, voltas e afundos em várias direções, utilizados como elementos de ligação, contribuindo para a fluidez e harmonia da sequência.	Nível Elementar 2 - Coopera com os companheiros nas ajudas e correções que favoreçam a melhoria das suas prestações, garantindo condições de segurança pessoal e dos companheiros, e colabora na preparação, arrumação e preservação do material. Elabora, realiza e aprecia uma sequência de habilidades no solo (em colchões), que combine, com fluidez, destrezas gímnicas, de acordo com as exigências técnicas indicadas, designadamente: Pino de braços, com alinhamento e extensão dos segmentos do corpo (definindo a posição), terminando em cambalhota à frente com braços em elevação anterior e em equilíbrio. - Em situação de exercício, faz: Rodada, com chamada e ritmo dos apoios corretos, impulsão de braços e fecho rápido dos membros inferiores em relação ao tronco (ao mesmo tempo que eleva o tronco, a cabeça e os braços), para receção a pés juntos sem desequilíbrios laterais, com braços em elevação superior. Cambalhota à retaguarda com passagem por pino, com repulsão enérgica dos membros superiores e abertura simultânea dos membros inferiores em relação ao tronco, aproximando-se do alinhamento dos segmentos e terminando a uma ou duas pernas.

Descritores de desempenho dos níveis de prossecução	
GINÁSTICA APARELHOS	
Nível Introdução 1	Nível Introdução 2
- Coopera com os companheiros nas ajudas, paradas e nas correções que favoreçam a melhoria das suas prestações, garantindo condições de segurança pessoal e dos companheiros, e colabora na preparação, arrumação e preservação do material. - No boque, após corrida de balanço, chamada a pés juntos no trampolim (<i>reuther ou sueco</i>) e chegando ao solo em condições de equilíbrio para adotar a posição de sentido, realiza os seguintes saltos: Salto de eixo (boque transversal), com os membros inferiores estendidos (com extensão dos joelhos). - No minitrampolim, com chamada com elevação rápida dos braços e receção equilibrada no colchão de queda, realiza os seguintes saltos: Salto em extensão (vela), após corrida de balanço, colocando a bacia em ligeira retroversão durante a fase aérea do salto. - Em equilíbrio elevado, na trave baixa, realiza um encadeamento das seguintes habilidades, utilizando a posição dos braços para ajudar a manter o equilíbrio: Entrada com ajuda. Marcha à frente e atrás, olhando em frente. Meia-volta, em apoio nas pontas dos pés. Saída em salto em extensão, mantendo o corpo em extensão, com os braços em elevação superior, para receção no colchão em condições de adotar a posição de sentido.	- Coopera com os companheiros nas ajudas, paradas e nas correções que favoreçam a melhoria das suas prestações, garantindo condições de segurança pessoal e dos companheiros, e colabora na preparação, arrumação e preservação do material. - No boque/plinto, após corrida de balanço, chamada a pés juntos no trampolim (<i>reuther ou sueco</i>) e chegando ao solo em condições de equilíbrio para adotar a posição de sentido, realiza os seguintes saltos: Cambalhota à frente (plinto longitudinal), apoiando as mãos com a bacia acima da linha dos ombros, transpondo o aparelho com os joelhos junto ao peito. Salto de coelho (plinto longitudinal). - No minitrampolim, com chamada com elevação rápida dos braços e receção equilibrada no colchão de queda, realiza os seguintes saltos: ½ Pirueta vertical após corrida de balanço. - Em equilíbrio elevado, na trave baixa, realiza um encadeamento dos seguintes elementos: Entrada com ajuda. Marcha na ponta dos pés, à frente e atrás. Salto a pés juntos, com flexão de pernas durante o salto e receção equilibrada no aparelho. Meia-volta, em apoio nas pontas dos pés. Saída em salto em extensão, mantendo o corpo em extensão, com os braços em elevação superior, para receção no colchão em condições de adotar a posição de sentido.

Descritores de desempenho dos níveis de prossecução	
GINÁSTICA APARELHOS	
Nível Elementar 1	Nível Elementar 2
- Coopera com os companheiros nas ajudas, paradas e nas correções que favoreçam a melhoria das suas prestações, garantindo condições de segurança pessoal e dos companheiros, e colabora na preparação, arrumação e preservação do material. - No boque/plinto, após corrida de balanço, chamada a pés juntos no trampolim (reuther ou sueco) e chegando ao solo em condições de equilíbrio para adotar a posição de sentido, realiza os seguintes saltos: Salto ao eixo (<i>boque transversal</i>). Salto entre-mãos (<i>boque ou plinto transversal</i>), apoiando as mãos com a bacia acima da linha dos ombros, transpondo o aparelho com os joelhos junto ao peito. Cambalhota à frente (<i>plinto longitudinal</i>), apoiando as mãos com a bacia acima da linha dos ombros, transpondo o aparelho com os joelhos junto ao peito. Salto de coelho seguido de salto ao eixo (<i>plinto longitudinal</i>). - No minitrampolim, com chamada com elevação rápida dos braços e receção equilibrada no colchão de queda, realiza os seguintes saltos: Salto engrupado, após corrida de balanço, com fecho dos membros inferiores em relação ao tronco, na fase mais alta do voo, seguido de abertura rápida. Pirueta vertical, após corrida de balanço, mantendo o controlo do salto. - Em equilíbrio elevado, na trave baixa, realiza um encadeamento dos seguintes elementos: Avião, mantendo o equilíbrio. - Saída em salto em extensão com meia pirueta, mantendo o corpo em extensão, com os braços em elevação superior, para receção no colchão em condições de adotar a posição de sentido.	- Coopera com os companheiros nas ajudas, paradas e nas correções que favoreçam a melhoria das suas prestações, garantindo condições de segurança pessoal e dos companheiros, e colabora na preparação, arrumação e preservação do material. - No plinto, após corrida de balanço, chamada a pés juntos no trampolim (reuther ou sueco) e chegando ao solo em condições de equilíbrio para adotar a posição de sentido, realiza os seguintes saltos: Salto ao eixo (<i>plinto longitudinal</i>), com o primeiro voo longo para apoio das mãos na extremidade distal, com a bacia e pernas acima da linha dos ombros (no momento de apoio das mãos). - No minitrampolim, com chamada com elevação rápida dos braços e receção equilibrada no colchão de queda, realiza os seguintes saltos: Carpa de pernas afastadas, após corrida de balanço, realizando o fecho das pernas (em extensão) relativamente ao tronco, pouco antes de atingir o ponto mais alto do salto, seguido de abertura rápida. Carpa de pernas unidas, após corrida de balanço, realizando o fecho das pernas (em extensão) relativamente ao tronco, pouco antes de atingir o ponto mais alto do salto, seguido de abertura rápida. - Em equilíbrio elevado, na trave baixa, realiza um encadeamento dos seguintes elementos: Entrada a um pé, com chamada do outro pé, utilizando se necessário o trampolim reuther ou sueco (podendo beneficiar de ajuda de um colega). Marcha na ponta dos pés, à frente e atrás. Salto a pés juntos, com flexão de pernas durante o salto e receção equilibrada no aparelho. ½ Volta com balanço de uma perna. Avião. Saída em salto em extensão com meia pirueta, mantendo o corpo em extensão, com os braços em elevação superior, para receção no colchão em condições de adotar a posição de sentido.

Descritores de desempenho dos níveis de prossecução	
ATLETISMO	
Nível Introdução 1	Nível Introdução 2
1. Coopera com os companheiros, admitindo as indicações que lhes dirigem e cumprindo as regras que garantam as condições de segurança e a preparação, arruinarão e preservação do material. 2. Efetua uma corrida de velocidade (40 m), com partida de pé. Acelera até à velocidade máxima, mantendo uma elevada frequência de movimentos; realiza apoios ativos sobre a parte anterior do pé, com extensão da perna de impulsão e termina sem desaceleração nítida. 3. Efetua uma corrida de estafetas de 4 x 50 m, recebendo o testemunho, na zona de transmissão, com controlo visual e em movimento. 4. Realiza uma corrida (curta distância), transpondo pequenos obstáculos (barreiras) separados entre si a distâncias variáveis, combinando com fluidez e coordenação global, a corrida, a impulsão, o voo e a receção. 6. Salta em altura com técnica de tesoura, com quatro a seis passadas de balanço. Apoio ativo e extensão completa da perna de impulsão com elevação enérgica e simultânea dos braços e da perna de balanço; transposição da fasquia com pernas em extensão e receção em equilíbrio no colchão de quedas ou caixa de saltos.	1. Coopera com os companheiros, admitindo as indicações que lhes dirigem e cumprindo as regras que garantam as condições de segurança e a preparação, arruinarão e preservação do material. 3. Efetua uma corrida de estafetas de 4 x 50 m, recebendo o testemunho, na zona de transmissão, com controlo visual e em movimento, entregando-o com segurança e sem acentuada desaceleração. 4. Realiza uma corrida (curta distância), transpondo pequenos obstáculos (barreiras) separados entre si a distâncias variáveis, combinando com fluidez e coordenação global, a corrida, a impulsão, o voo e a receção.

Descritores de desempenho dos níveis de prossecução	
ATLETISMO	
Nível Elementar 1	Nível Elementar 2
1. Coopera com os companheiros, aceitando e dando sugestões que favoreçam a melhoria das suas ações, cumprindo as regras de segurança, bem como na preparação, arrumação e preservação do material. 2. Efetua uma corrida de velocidade (40 m a 60 m). Acelera até à velocidade máxima, realizando apoios ativos sobre a parte anterior do pé (extensão completa da perna de impulsão) e termina sem desaceleração nítida, com inclinação do tronco à frente nas duas últimas passadas. 3. Efetua uma corrida de estafetas de 4 x 60 m, recebendo o testemunho em movimento, na zona de transmissão e entregando-o, após sinal sonoro, com segurança e sem acentuada desaceleração. 4. Efetua uma corrida de barreira. “Ataca” a barreira, apoiando o terço anterior do pé longe desta, facilitando a elevação do joelho e a extensão da perna de ataque. Passa as barreiras com trajetória rasante, mantendo o equilíbrio nas receções ao solo e sem desaceleração nítida. 6. Salta em altura com técnica de tesoura, com quatro a seis passadas de balanço. Apoio ativo e extensão completa da perna de impulsão com elevação enérgica e simultânea dos braços e da perna de balanço; transposição da fasquia com pernas em extensão e receção em equilíbrio no colchão de quedas ou caixa de saltos.	1. Coopera com os companheiros, aceitando e dando sugestões que favoreçam a melhoria das suas ações, cumprindo as regras de segurança, bem como na preparação, arrumação e preservação do material. 2. Efetua uma corrida de velocidade (40 m a 60 m). Acelera até à velocidade máxima, realizando apoios ativos sobre a parte anterior do pé (extensão completa da perna de impulsão) e termina sem desaceleração nítida, com inclinação do tronco à frente nas duas últimas passadas. 3. Efetua uma corrida de estafetas de 4 x 60 m, recebendo o testemunho em movimento, na zona de transmissão e entregando-o, após sinal sonoro, com segurança e sem acentuada desaceleração. 4. Efetua uma corrida de barreira. “Ataca” a barreira, apoiando o terço anterior do pé longe desta, facilitando a elevação do joelho e a extensão da perna de ataque. Passa as barreiras com trajetória rasante, mantendo o equilíbrio nas receções ao solo e sem desaceleração nítida. 6. Salta em altura com técnica de Fosbury Flop, com cinco a oito passadas de balanço, sendo as últimas três/quatro em curva. Apoia ativamente o pé de chamada no sentido da corrida, com elevação enérgica da coxa da perna livre, conduzindo o joelho para dentro (provocando a rotação da bacia). Transpõe a fasquia com o corpo ligeiramente “arqueado”. Flexão das coxas e extensão das pernas na fase descendente do voo, caindo de costas no colchão com os braços afastados lateralmente.

Descritores de desempenho dos níveis de prossecução

DANÇAS SOCIAIS

Nível Introdução 1

1. Coopera com os companheiros, incentiva e apoia a sua participação em todas as situações, apresentando sugestões de aperfeiçoamento, e considerando as propostas que lhe são sugeridas.
2. Respeita o espaço partilhável, mantendo distância dos outros colegas, de modo a evitar choques que perturbem o seu desempenho.
3. Respeitando o espaço disponível e a estrutura rítmica das **danças latino-americanas/não progressivas – Merengue e Rumba Quadrada**:
 - 3.1. Dança o **Merengue**, em situação de “Line Dance” com organização espacial definida, iniciando no 1º tempo do compasso e fazendo coincidir cada passo a um tempo, realizando uma sequência de **passos** que combinem:
 - 3.1.1. **Passos no lugar e progredindo à frente e atrás**;
 - 3.1.2. Passos à frente e atrás com o mesmo apoio, alternados com transferências de peso do outro apoio no lugar (“**Mambo**”);
 - 3.1.3. **Passos laterais à direita** alternados com junção de apoios;
 - 3.1.4. **Passos laterais cruzados pela frente**.
 - 3.2. Dança a **Rumba Quadrada**, em situação de “Line Dance” com organização espacial definida, iniciando no 1º Tempo do compasso e respeitando a sua estrutura rítmica: **Lento** (1º e 2º tempos do compasso), **Rápido** (3º tempo do compasso), **Rápido** (4º tempo do compasso), realizando sequências de passos que combinem:
 - 3.2.1. **Passo básico** fazendo coincidir os passos em frente e atrás ao ritmo Lento, e os laterais (sem ultrapassar a largura dos ombros) e junção de apoios ao ritmo rápido.

Nível Introdução 2

1. Coopera com os companheiros, incentiva e apoia a sua participação em todas as situações, apresentando sugestões de aperfeiçoamento, e considerando as propostas que lhe são sugeridas.
2. Respeita o espaço partilhável, mantendo distância dos outros colegas, de modo a evitar choques que perturbem o seu desempenho.
3. Respeitando o espaço disponível e a estrutura rítmica das **Danças Latino-Americanas/não progressivas – Merengue e Rumba Quadrada**:
 - 3.1. Dança o **Merengue**, em situação de “Line Dance” com organização espacial definida, iniciando no 1º tempo do compasso e fazendo coincidir cada passo a um tempo, realizando uma sequência de **passos** que combinem:
 - 3.1.1. **Volts** à direita e à esquerda;
 - 3.1.2. Passos cruzados à frente no lugar (“**Jazz Square**”);
 - 3.1.3. Passos em frente com ½ volta à esquerda (“**Twist**”);
 - 3.1.4. Passos em “V” no lugar e com ¼ de volta à direita.
 - 3.2. Dança a **Rumba Quadrada**, em situação de “Line Dance” com organização espacial definida, iniciando no 1º Tempo do compasso e respeitando a sua estrutura rítmica: **Lento** (1º e 2º tempos do compasso), **Rápido** (3º tempo do compasso), **Rápido** (4º tempo do compasso), realizando sequências de passos que combinem:
 - 3.2.1. **Passos progressivos em frente e atrás**;
 - 3.2.2. **Volta e Contravolta**, executando uma volta completa à direita (**volta**) seguida de uma volta à esquerda (**contravolta**);
 - 3.2.3. **Volta Circular**, executando 6 passos progressivos em frente virando progressivamente ½ volta para a direita;
 - 3.2.4. **Passos laterais à direita e à esquerda alternados com junção de apoios** (passo, junta, passo, toca – para a direita) e igualmente para a esquerda.

Descritores de desempenho dos níveis de prossecução	
DANÇAS TRADICIONAIS	
Nível Introdução 1	Nível Introdução 2
- Coopera com os companheiros, incentiva e apoia a sua participação na atividade, apresentando sugestões de aperfeiçoamento, e considerando, por seu lado, as propostas que lhe são dirigidas. - Conhece a origem cultural e histórica das Danças Tradicionais selecionadas e identifica as suas características bem como as zonas geográficas a que pertencem. - Dança a Erva Cidreira (simplificada, sem o passe de escovinha): - Executa o “passo de passeio”, na primeira figura, com apoios sucessivos alternados, com pequena amplitude e ligeiramente arrastado, apoiando bem o pé no chão, e finalizando com o “Manel” voltado para o seu par. - Realiza o “passo de passeio”, na segunda figura, em trajetória circular com palmas, avançando para o par e mantendo-se sempre voltado para o mesmo sentido. - Executa o “passo de passeio”, na terceira figura, em trajetória circular com o par entrelaçado, regressando à posição inicial.	- Coopera com os companheiros, incentiva e apoia a sua participação na atividade, apresentando sugestões de aperfeiçoamento, e considerando, por seu lado, as propostas que lhe são dirigidas. - Conhece a origem cultural e histórica das Danças Tradicionais selecionadas e identifica as suas características bem como as zonas geográficas a que pertencem. - Dança o Regadinho, e o Sariquité - No Regadinho: - A “Maria” a “gingar” a bacia no “passo de passeio”. - Inicia o “passo saltado cruzado” com a perna direita a cruzar pela frente e juntando-se os pés ao oitavo tempo, enquanto os membros superiores oscilam em oposição aos membros inferiores. - Realiza o “passo saltado” com impulsão e receção no mesmo pé, e as trocas com o braço dado em oposição. - No Sariquité: - Eleva os calcanhares à retaguarda no “passo corrido”, finalizando com acentuação forte nos últimos dois apoios. - Cruza atrás o calcanhar no “passo saltado lateral”, com batimentos fortes nos últimos dois apoios. - Realiza os “rodopios” (individuais ou com o par) em passe de corrida rápido, finalizando com batimento forte nos dois últimos apoios.

Descritores de desempenho dos níveis de prossecução

BADMINTON

Nível Introdução 1

1. Coopera com os companheiros, nas diferentes situações, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do companheiro, admitindo as indicações que lhe dirigem, aceitando as opções e falhas dos seus colegas, e tratando com igual cordialidade e respeito os parceiros e os adversários.
2. Conhece o objetivo do jogo, a sua regulamentação básica e a pontuação do jogo de singulares, identifica e interpreta as condições que justificam a utilização diferenciada dos seguintes tipos de batimento: **a) clear, b) lob.**
3. **Coopera** com o companheiro (distanciados cerca de 6 m), **batendo e devolvendo o volante**, evitando que este toque no chão:
 - 3.1. Mantém uma **posição base** com os joelhos ligeiramente fletidos e com a perna direita avançada, regressando à posição inicial após cada batimento, em condições favoráveis à execução de novo batimento.
 - 3.2. **Desloca-se** com oportunidade, para conseguir o posicionamento correto dos apoios e uma atitude corporal que favoreçam o batimento equilibrado e com amplitude de movimento, antecipando-se à queda do volante.
 - 3.3. **Diferencia os tipos de pega** da raqueta (de direita e de esquerda) e utiliza-os de acordo com a trajetória do volante.
 - 3.4. **Coloca o volante ao alcance do companheiro**, executando corretamente, os seguintes tipos de batimentos:
 - 3.4.1. **Clear** - na devolução do volante com trajetórias altas - batendo o volante num movimento contínuo, por cima da cabeça e à frente do corpo, com rotação do tronco.
 - 3.4.2. **Lob** - na devolução do volante com trajetórias abaixo da cintura - Batendo o volante num movimento contínuo, avançando a perna do lado da raqueta (em afundo), utilizando em conformidade os diferentes tipos de pegas de raqueta (de esquerda ou de direita).

Nível Introdução 2

1. Coopera com os companheiros, nas diferentes situações, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do companheiro, admitindo as indicações que lhe dirigem, aceitando as opções e falhas dos seus colegas, e tratando com igual cordialidade e respeito os parceiros e os adversários.
2. Conhece o objetivo do jogo, a sua regulamentação básica e a pontuação do jogo de singulares, identifica e interpreta as condições que justificam a utilização diferenciada dos seguintes tipos de batimento: **a) clear, b) lob, c) serviço curto e d) serviço comprido.**
3. **Coopera** com o companheiro (distanciados cerca de 6 m), **batendo e devolvendo o volante**, evitando que este toque no chão:
 - 3.1. Mantém uma **posição base** com os joelhos ligeiramente fletidos e com a perna direita avançada, regressando à posição inicial após cada batimento, em condições favoráveis à execução de novo batimento.
 - 3.2. **Desloca-se** com oportunidade, para conseguir o posicionamento correto dos apoios e uma atitude corporal que favoreçam o batimento equilibrado e com amplitude de movimento, antecipando-se à queda do volante.
 - 3.3. **Diferencia os tipos de pega** da raqueta (de direita e de esquerda) e utiliza-os de acordo com a trajetória do volante.
 - 3.4. **Coloca o volante ao alcance do companheiro**, executando corretamente, os seguintes tipos de batimentos:
 - 3.4.1. **Clear** - na devolução do volante com trajetórias altas - batendo o volante num movimento contínuo, por cima da cabeça e à frente do corpo, com rotação do tronco.
 - 3.4.2. **Lob** - na devolução do volante com trajetórias abaixo da cintura - batendo o volante num movimento contínuo, avançando a perna do lado da raqueta (em afundo), utilizando em conformidade os diferentes tipos de pegas de raqueta (de esquerda ou de direita).
4. Em situação de *exercício*, num campo de *Badminton*, **executa o serviço curto e comprido**, e colocando corretamente os apoios e dando continuidade ao movimento do braço após o batimento.

Descritores de desempenho dos níveis de prossecução

BADMINTON

Nível Elementar 1

1. Coopera com os companheiros, nas diferentes situações, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do companheiro, admitindo as indicações que lhe dirigem, aceitando as opções e falhas dos seus colegas e dando sugestões que favoreçam a sua melhoria.
2. Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas, adequando as suas ações a esse conhecimento.
3. Em *situação de jogo singulares* num campo de Badminton, **desloca-se e posiciona-se corretamente**, para devolver o volante (evitando que este caia no chão), utilizando diferentes tipos de batimentos:
 - 3.1. **Serviço, curto e comprido** (na área de serviço e na diagonal), tanto para o lado esquerdo como para o direito, colocando corretamente os apoios e dando continuidade ao movimento do braço após o batimento.
 - 3.2. Em **clear**, batendo o volante num movimento contínuo, por cima da cabeça e à frente do corpo, com rotação do tronco.
 - 3.3. Em **lob**, batendo o volante num movimento contínuo, avançando a perna do lado da raquete (em afundo), utilizando em conformidade os diferentes tipos de pegas de raquete (de esquerda ou de direita).
 - 3.4. Em **amorti** (à direita e à esquerda), controlando a força do batimento de forma a colocar o volante junto à rede.

Nível Elementar 2

1. Coopera com os companheiros, nas diferentes situações, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do companheiro, admitindo as indicações que lhe dirigem, aceitando as opções e falhas dos seus colegas e dando sugestões que favoreçam a sua melhoria.
2. Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas, adequando as suas ações a esse conhecimento.
3. Em *situação de jogo singulares*, num campo de Badminton, **desloca-se e posiciona-se corretamente**, para devolver o volante (evitando que este caia no chão), utilizando diferentes tipos de batimentos:
 - 3.1. **Serviço, curto e comprido** (na área de serviço e na diagonal), tanto para o lado esquerdo como para o direito, colocando corretamente os apoios e dando continuidade ao movimento do braço após o batimento.
 - 3.2. Em **clear**, batendo o volante num movimento contínuo, por cima da cabeça e à frente do corpo, com rotação do tronco.
 - 3.3. Em **lob**, batendo o volante num movimento contínuo, avançando a perna do lado da raquete (em afundo), utilizando em conformidade os diferentes tipos de pegas de raquete (de esquerda ou de direita).
 - 3.4. Em **amorti** (à direita e à esquerda), controlando a força do batimento de forma a colocar o volante junto à rede
 - 3.5. Em **drive** (à direita e à esquerda), executando o batimento à frente do corpo, com a "cabeça" da raquete paralela à rede e imprimindo ao volante uma trajetória tensa.
4. Em *situação de exercício*, num campo de Badminton, **remata** na sequência do serviço alto do companheiro, batendo o volante acima da cabeça e à frente do corpo com rotação do tronco, após "armar" o braço atrás, num movimento contínuo e amplo, imprimindo-lhe uma trajetória descendente e rápida.

Anexo IV – Grelhas da Avaliação Inicial

Modalidade - FUTEBOL												
Objetivos												
I1		I2		E1				E2				
Receção e enquadramento ofensivo.		Condução de bola em penetração.		Decide oportunamente quando na posse da bola.				Ataque organizado c/ apoio ao portador da bola.				
		Passe a um colega em desmarcação.						Após perda da posse de bola, dificulta as ações ao atacante.				
Remate com a baliza ao alcance.		Como GR enquadra-se com a bola.		Garante largura e profundidade através de fintas e mudanças de direção (desmarcações).				Enquadramento defensivo.				
Condução de bola em progressão.		Passe seguido de desmarcação						GR: enquadra-se com a bola impedindo o golo.				
Nível de Jogo	Alunos	Destques	Situação: Jogo 4x4 em campo amplo									
			Situação de jogo reduzido / condicionado: 2x0, 2x1, 3x1									
			I (1)		I (2)		E (1)			E (2)		
			A bola está muito em campo	Observa m-se remates	Não existe aglomer ação	Muita posse de bola	Qualida de nas ações e execuções	Muitos remates	Profundi dade e largura	Pressão no jogador com bola		

Modalidade - ANDEBOL													
Objetivos													
I1			I2				E1						
Desmarca-se oferecendo linha de passe			Desmarca-se oferecendo linha de passe, garantindo a ocupação equilibrada do espaço				Desmarca-se rapidamente oferecendo linha de passe ofensiva, garantindo a ocupação equilibrada do espaço.						
Procura uma posição mais ofensiva para finalizar			Remata em condição favorável (Em Salto)				Oferece linhas de passe ofensivas e proporciona superioridade numérica.						
Remata em condição favorável (Em apoio)			Defesa do jogador sem bola impedindo a receção, tendo a preocupação de se colocar entre este e a baliza.				Desmarca-se e remata em salto.						
Como GR enquadra-se com a bola e inicia o ataque apoiado.							Defesa Zona.						
							Como GR inicia o contra-ataque, passando a um jogador desmarcado.						
Nível de Jogo	Alunos		Destques	Situação: Jogo 5x5 em campo reduzido, com bola afável (nº0)									
				Situação de jogo reduzido / condicionado: 2x0, 2x1, 3x1									
				I (1)		I (2)			E (1)				
			Remates em apoio não protagonizado	Oferece linha de passe	Ocupação equilibrada do espaço	Defesa entre o atacante e a baliza	Remate em salto	Situações de 1x1	Qualidade das execuções e movimentações	Contra-Ataque	Atitude Base Defensiva - contacto físico		

Modalidade - BASQUETEBOL														
Objetivos														
I1		I2			E1					E2				
Recebe, lança (passada ou parado) e dribla com intuito ofensivo.		Desmarca-se ofensivamente: para criação de linhas de passe e ocupação equilibrada do espaço.			Desmarca-se para linha de 1º passe ou corta para o cesto.					Atitude ofensiva.				
					Progride em drible pelo corredor central com fintas e mudanças de direção.									
Passa a colega em posição mais ofensiva.		Assume atitude defensiva colocando-se entre o adversário e o cesto.			Ao perder a posse da bola assume atitude defensiva (HxH).					Libertação do defensor (para finalizar ou passar).				
		Passe seguido de desmarcação.			Dificulta as ações adversárias.					Repõe equilíbrio ofensivo.				
		Participa no ressalto sempre que há lançamento.			Ressalto defensivo.									
Nível de Jogo	Alunos	Destques	Situação: Em situação de jogo 3 x 3, em campo reduzido (±20 x 20m), com duas tabelas.											
			Situação de jogo reduzido / condicionado: 2x0, 2x1, 3x1											
			I (1)		I (2)		E (1)			E (2)				
			Muitos lançamentos não protagonizados	Triplameiaça	Progressão no campo	Procura de espaço vazio, à distância de passe.	Ressalto Ofensivo	Atitude defensiva	Passa e corta	Qualidade Global das Execuções	Progressão pelo corredor central	Ressalto defensivo	Muitos movimentos, sem bola, em direção ao cesto	1x1

Modalidade - VOLEIBOL													
Objetivos													
I1		I2		E1				E2					
Serviço em passe		Serviço por baixo		Passe: bola para cima e para a frente				Serviço por cima em profundidade ou de difícil <u>recepção</u>					
<u>Recepção</u> adequada à trajetória da bola				Continuidade de jogo									
Posicionamento correto e oportuno em campo				Preparação do ataque ao 2ºtoque									
				Passe colocado (ataque) para o campo adversário				Remate em apoio no ponto mais alto					
Passe (trajetória alta da bola)				Posicionamento defensivo para recepção da bola									
Nível de Jogo	Alunos		Destaque s	Situação: Jogo 2+2 / 2x2									
				Em cooperação: 1+1, 2+2 / Situação jogo: 2x2									
				I (1)		I (2)		E (1)			E (2)		
				Sustentação de bola no ar - ping pong	<u>trajetória</u> alta dos passes (Toque de dedos)	Sustentação de bola	Jogo a três toques	Qualidade de Global das Ações	Intencionalidade das Ações	Remate após passe colocado	Finalização para zona de difícil <u>recepção</u>		

[illegible][illegible][illegible][illegible]

BADMINTON		Jogo singulares de cooperação							Jogo singulares						
		Introdução (1)				Introdução (2)			Elementar (1)				Elementar (2)		
Nº	NOME	Mantém uma PB regressando à Pl após cada batimento.	Desloca-se com oportunidade, e adota posicionamento e atitude corretos.	Diferencia os tipos de pega, utilizando a mais correta.	Coloca o volante no seu colega em lob e clear.	Clear na devolução do volante com trajetórias altas.	Lob na devolução do volante com trajetórias abaixo da cintura.	Em situação de exercício, executa serviço curto e comprido.	Desloca e coloca-se de forma correta em campo devolvendo o volante.	Serviço curto e comprido para ambos os lados com apoios bem colocados.	Devolve em clear, por cima da cabeça e à frente do corpo, rodando tronco.	Devolve em lob, utilizando as diferentes pegas.	Devolve em amorti, colocando o volante perto da rede.	Devolve em drive, imprimindo uma trajetória tensa ao volante.	Em situação de exercício remata na sequência do serviço alto do colega.
1															
2															
3															
4															
5															

DANÇAS SOCIAIS		MERENGUE: Cada tempo 1 passo. Começo 1ºtempo do compasso													
		“Line Dane” com organização espacial definida								A pares / pares simulados (distanciamento físico), mantém postura natural, conhece posição fechada/aberta e as pegas e domina os princípios de condução					
		I (1)				I (2)				E (1)					
Nº	NOME	Passos no lugar e à frente e atrás	Mambo	Passos laterais à direita alternados com junção de apoios	Passos laterais cruzados à frente	Volta à direita e à esquerda	Jazz Square	Twist	V no lugar e com ¼ de volta	Passos no lugar e à frente e atrás	Mambo	Passos laterais à direita e à esquerda alternados com junção de apoios	Passos laterais cruzados à frente	Volta à direita e à esquerda	
1															
2															
3															

DANÇAS SOCIAIS		RUMBA QUADRADA L, R, R Começo 1ºt do compasso									
		“Line Dane” com organização espacial definida					A pares / pares simulados (distanciamento físico), mantêm postura natural, conhece posição fechada/aberta e as pegas e domina os princípios de condução				
		I (1)	I (2)				E (1)			E (2)	
Nº	NOME	Passo básico	Passos progressivos em frente e atrás	Volta circular (6 passos e ½ volta à direita)	Volta e Contravolta	Passos laterais à direita e à esquerda alternados com junção de apoios	Passo básico (posição fechada)	Passos progressivos em frente e atrás (posição fechada)	Volta circular (6 passos e 1 volta) (posição aberta Pega D-E)	Volta e Contravolta (posição <u>aberta pega</u> D-E)	
1											
2											
3											