

LUÍS MANUEL BERNARDO ALMEIDA

**RELATÓRIO DE ESTÁGIO PEDAGÓGICO DE
EDUCAÇÃO FÍSICA REALIZADO NO EXTERNATO
SÃO VICENTE PAULO**

**Orientador: Professor Doutor Jorge Mira
Orientador Institucional: Mestre Pedro Augusto**

**Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias
Faculdade de Educação Física e Desporto**

**Lisboa
2019**

LUÍS MANUEL BERNARDO ALMEIDA

**RELATÓRIO DE ESTÁGIO PEDAGÓGICO DE
EDUCAÇÃO FÍSICA REALIZADO NO EXTERNATO
SÃO VICENTE PAULO**

Relatório de Estágio apresentado para a obtenção do Grau de Mestre em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário no Curso de Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, conferido pela Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias

Orientador: Professor Doutor Jorge Mira
Orientador Institucional: Mestre Pedro Augusto

Tese defendida em provas públicas na Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias no dia 25/11/2019), perante o júri, nomeado pelo Despacho de Nomeação n.º: 302/2019, com a seguinte composição:

- Presidente: Prof. Doutor Paulo Jorge Rodrigues Cunha;
- Arguente: Prof. Doutor João Alberto Valente dos Santos
- Orientador: Prof. Doutor João Jorge Comédias Henriques
- Coorientador: Prof. Doutor Luís António Fernandes Bom

Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias
Faculdade de Educação Física e Desporto

Lisboa

2019

**“A Educação é a arma mais poderosa
para mudar o mundo”**

Nelson Mandela

Agradecimentos

Durante a realização deste relatório contei com o apoio de várias pessoas, sendo o meu primeiro agradecimento dirigido a todos os que compõem o Externato São Vicente Paulo. O Externato, ao conceder-me uma oportunidade de estágio, não só contribuiu para a realização de um objetivo pessoal, como me providenciou as ferramentas necessárias para a minha formação enquanto Professor, salientando a forma como fui acolhido e tratado ao longo do meu estágio, o que contribuiu positivamente para o seu desenrolar. Destaco particularmente o meu Orientador Institucional, o Mestre Pedro Augusto, ao qual agradeço a forma extraordinária como me orientou neste estágio pedagógico, pelos momentos de ensino que me proporcionou, bem como pelo empenho e dedicação que demonstrou no decorrer do meu estágio. Admiro-o enquanto profissional, que considero exímio, e levá-lo-ei comigo enquanto Professor Modelo.

Ao Professor Doutor Jorge Mira agradeço não só o papel especial na minha formação, como o apoio prestado neste caminho. A observação das suas aulas proporcionou-me momentos de reflexão muito importantes e contribuiu significativamente para a melhoria da minha lecionação.

Ao meu amigo João Dias, que me acompanhou durante todo este mestrado, pelo apoio constante em todos os momentos.

Agradeço à Susana pelas palavras de incentivo, conselhos e apoio durante a realização deste relatório.

O meu especial agradecimento à minha família, que desempenha um papel fundamental na minha vida, e que me deu todo o seu apoio, força e confiança para a conclusão deste Mestrado.

Por fim, os alunos da turma do 8ºB, agradeço todas as situações de aprendizagem que me proporcionaram ao longo deste ano letivo, serão sempre recordados com carinho durante o meu percurso profissional.

Muito obrigado a todos!

Resumo

Os relatos descritos e problematizados surgem com o intuito de expor o trabalho elaborado ao longo do ano letivo 2018/2019, realizado no Externato São Vicente de Paulo. O núcleo de estágio da respetiva instituição educativa foi constituído por dois alunos, finalistas do Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, tendo um Orientador Pedagógico (Institucional) e um Orientador Científico, que acompanharam todo o trabalho realizado ao longo do ano letivo, procurando sempre potenciar o nosso desenvolvimento contínuo e integral.

Esta etapa assume um papel de elevada importância na minha formação académica, concedendo habilitação profissional para a docência, sendo aqui que se consolida as aprendizagens desenvolvidas nos últimos anos, exercendo as funções pedagógicas baseadas em quatro áreas: lecionação, direção de turma, desporto escolar e seminários.

No que se refere à lecionação, destaca-se a diferenciação de ensino como a ferramenta que me permitiu analisar as habilidades e dificuldades de cada aluno e assim programar uma aprendizagem de conteúdos individualizada.

Quanto à direção de turma, além da aprendizagem de como gerir a comunicação professores-encarregados de educação e o bom funcionamento da turma, importa referir a lecionação da disciplina de Cidadania e Desenvolvimento, que me deu a oportunidade de gerir e lecionar conteúdos dispares da minha formação e conhecer melhor os alunos fora do contexto da Educação Física.

O desporto escolar desafiou-me a ensinar ginástica acrobática, uma disciplina com inúmeros elementos e particularidades que tive de aprofundar e que me levou a refletir na necessidade de alterar o estilo de ensino. Se num primeiro momento considerei que o estilo mais adequado era o recíproco, após alguns treinos tive necessidade de alterar para o comando, de forma a aumentar o tempo de prática, a concentração e o empenho nas tarefas.

Por fim, o seminário permitiu-me analisar as potencialidades de integrar a lecionação de patinagem no Externato, avaliar o nível de aceitação de alunos e professores, bem como os equipamentos existentes e a necessidade de adquirir outros, concluindo com a elaboração de um plano plurianual para esta disciplina.

Deve ser referido que estas áreas não devem ser vistas de uma forma isolada, mas sim como os meios para atingir uma determinada finalidade, que neste caso foi a minha formação e evolução como futuro docente da disciplina de Educação Física. Neste relatório serão descritas algumas das experiências vividas, todas as atividades realizadas, problemas que surgiram e como os transformei em oportunidades. Por fim, termino este relatório com uma reflexão com o intuito de melhorar futuramente a minha atuação como docente.

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

Abstract

The described and problematized reports appear with the intention of exposing the work elaborated during the 2018/2019 school year, held in Externato São Vicente de Paulo. The training center of the respective educational institution consisted of two students, who were finalists of the Master's Degree in Physical Education Teaching in Basic and Secondary Education, having a Pedagogical Advisor (Institutional) and a Scientific Advisor, who accompanied all the work carried out throughout the year always striving to enhance our continuous and integral development.

This stage assumes a role of great importance in my academic education, providing professional qualification for teaching, and consolidating the learning developed in the last years, exercising the pedagogical functions based on four areas: teaching, class direction, school sports and seminar. It should be mentioned that these areas should not be seen in an isolated way, but rather as the means to achieve a certain purpose, which in this case was my training and evolution as future teacher of the discipline of Physical Education.

In this report will be described some of the experiences, all the activities carried out, problems that have arisen and how I have turned them into opportunities. Finally, I end this report with a reflection with the intention of improving my role as a teacher in the future.

Key Words: Physical Education, Teaching, Class Direction, School sports

Abreviaturas

AEC Atividade Extracurricular

AGIC Avaliação, Gestão, Instrução e Clima

AI Avaliação Inicial

CNAPEF Conselho Nacional das Associações de Profissionais de Educação Física

DE Desporto Escolar

DEF Departamento de Educação Física

DT Direção de Turma

EF Educação Física

ELCSVP Externato Liceal das Casas de São Vicente de Paulo

EROS Etapa de Receção e Orientação ao Sucesso/Prognóstico

FEFD Faculdade de Educação Física e Desporto

FPP Federação Portuguesa de Patinagem

GEF Grupo de Educação Física

IMC Índice de Massa Corporal

JDC Jogos Desportivos Coletivos

PA Plano de Aula

PNEF Programas Nacionais de Educação Física

PTI Professor a Tempo Inteiro

UD Unidade Didática

ULHT Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias

UT Unidade de Transição

Índice

Introdução.....	16
Capítulo 1 - Lecionação.....	25
1.1 - Caracterização do Espaço e Grupo de Educação Física.....	26
1.1.1- Panorama Geral da Educação Física no Externato.....	26
1.1.2 - Grupo de Educação Física.....	28
1.1.3 - Orientador da Escola.....	30
1.2 - Contextualização da Prática Desenvolvida.....	31
1.2.1 - Planeamento.....	31
1.2.1.1 - Plano Plurianual.....	31
1.2.1.2- Plano Anual- Planeamento por Etapas.....	33
1.2.1.3 - Estruturação das Unidades Didáticas.....	35
1.2.1.4 - Plano de Aula.....	37
1.2.1.5 - Avaliação, Gestão, Instrução e Clima.....	38
1.3 - Avaliação em Educação Física.....	39
1.3.1 - Avaliação formativa e sumativa.....	40
1.4 - Turma e Ano Escolar.....	42
1.4.1 - Primeira Etapa - Prognóstico.....	43
1.4.1.1 Balanço da Primeira Etapa - Prognóstico.....	49
1.4.2 - Segunda Etapa - Prioridades.....	51
1.4.2.1 - Diferenciação do ensino.....	52
1.4.2.2 - Formação de grupos.....	53
1.4.2.3 - Matérias.....	53
1.4.2.4 - Balanço da Segunda Etapa - Prioridades.....	57
1.4.3 - Terceira Etapa - Progresso.....	59
1.4.3.1 - Balanço da Terceira Etapa - Progresso.....	63
1.4.4 - Quarta Etapa - Produto.....	66
1.4.4.1 - Balanço da Quarta Etapa – Produto.....	68
1.4.5 - Aptidão Física.....	70
1.4.5.1 - Treino de Força.....	70
1.4.5.2 Estratégias para desenvolvimento da força em Educação Física.....	71
1.4.6 - Conhecimentos.....	75
1.4.7 - Reflexão Pós-aula.....	76
1.4.8 - Observação de Aulas.....	76

1.5 - Dificuldades Sentidas durante a Lecionação	77
1.6 - Grau de consecução dos objetivos	79
1.7 - Professor a Tempo Inteiro.....	81
Capítulo 2 - Direção de Turma.....	85
2.1 - Direção de Turma no Externato.....	86
2.1.1 - Conselho de Turma.....	90
2.1.2 - Funções do Diretor de Turma.....	91
2.1.3 - Encarregados de Educação.....	93
2.2 - Caracterização Específica da Turma.....	94
2.2.1 - Momentos da Direção de Turma	94
2.3 - Primeira Etapa - Prognóstico	96
2.3.1 - Programa de “Atividade Física e Saúde” no Externato	98
2.4 - Segunda Etapa - Prioridades	99
2.4.1 - Treinos de acompanhamento individualizado	101
2.4.2 - Programa de “Atividade Física e Saúde” no Externato	103
2.4.3 - Saída de Campo- Preparação e Plano.....	104
2.5 - Terceira Etapa - Progresso	104
2.5.1 - Aulas de Cidadania e Desenvolvimento.....	107
2.5.2 - Saída de Campo- Organização e Realização.....	110
2.6 - Quarta Etapa - Produto	114
2.6.1 - Aulas de Cidadania e Desenvolvimento.....	115
2.6.2 - Treinos de Acompanhamento Individualizado.....	116
2.6.3 Programa de “Atividade Física e Saúde” no Externato.....	117
2.6.4 Festa das Famílias.....	118
2.7 - Balanço da Direção de Turma	118
Capítulo 3 - Desporto Escolar.....	122
3.1 - Panorama Geral a Nível Nacional	123
3.2 - Panorama Geral do Desporto Escolar no Externato.....	124
3.3 - Atividade Externa.....	126
3.3.1 - Lecionação da Ginástica Acrobática enquanto Desporto Escolar	126
3.3.2 - Planeamento	127
3.3.3 - Primeira Etapa - Prognóstico	127
3.3.4 - Segunda Etapa - Prioridades.....	132
3.3.5 - Terceira Etapa - Progresso	138
3.3.5.1 Balanço da prática de Ginástica Acrobática.....	143

3.3.6 - Quarta Etapa - Produto.....	146
3.4 – Atividades Internas.....	147
3.4.1 - Atividade de Intervenção na Comunidade Escolar - 1º Dia de Aulas.....	148
3.4.2 - Corta Mato SVP	150
3.4.3 - Mega <i>Sprínter</i> SVP.....	151
3.4.4 - Torneio Inter-Turmas.....	151
3.4.5 - Atividade Pré-Escolar.....	152
3.4.6 - Atividade de Jogos Tradicionais	152
3.5 - Grau de Consecução dos Objetivos	152
Capítulo 4 - Seminário.....	154
4.1 – Enquadramento no Seminário no contexto de Estágio.....	155
4.2 – Primeira Etapa - Prognóstico	157
4.3 – Segunda Etapa - Prioridades	158
4.4 – Terceira Etapa - Progresso	160
4.4.1 - Amostra e recolha de dados.....	160
4.4.2 – Apresentação dos Resultados	161
4.4.2.1 Recetividade dos alunos à implementação da Patinagem	161
4.4.2.2 Opinião dos Treinadores de Patinagem.....	165
4.4.2.3 Recetividade dos professores de Educação Física à implementação da Patinagem.....	166
4.4.3 – Discussão dos Resultados	171
4.5 – Quarta Etapa - Produto	174
Conclusão.....	181
Referências Bibliográficas.....	189
Referências Legislativas	195
Apêndices	I
Apêndice I - Unidades Didáticas.....	II
.....	II
.....	III
.....	IV
.....	V
Apêndice II - Caracterização da turma.....	XXXVIII
Apêndice III – Avaliação inicial da turma	XLI
Apêndice IV – Objetivos intermédios e terminais.....	XLIX

Apêndice V - Ficha de Avaliação Formativa	LXIV
.....	LXIV
Apêndice VI - Plano Individual de Acompanhamento alunos nº 7 e 23.....	LXVI
Apêndice VII - Plano Individual de Acompanhamento aluno nº 16	LXVII
Apêndice VIII - Registo das vitórias e derrotas	LXVIII
Apêndice IX - Registos da bateria de testes do Fitnessgram	LXIX
Apêndice X - Ficha de Trabalho.....	LXX
Apêndice XI - Pedido de autorização dos Professores para a realização do PTI	LXXII
Apêndice XII - Balanço do PTI	LXXIII
Apêndice XIII - Planta da Sala	LXXXVIII
Apêndice XV - Plano de Treino.....	LXXXIX
Apêndice XV - Plano de Aconselhamento Alimentar (aluno nº 16)	XC
Apêndice XVI - Questionário do Balanço da Saída de Campo.....	XCI
.....	XCI
Apêndice XVII - Cartazes de promoção do Desporto Escolar	XCII
Apêndice XVIII - Feira Desportiva e Circuito Desportivo	XCIV
Apêndice XIX - Questionário sobre a implementação da Patinagem - Alunos.....	CXIII
Apêndice XX - Questionário sobre a implementação da Patinagem - Professores.....	CXV
Apêndice XXI - Autorização do encarregado de educação para filmar uma demonstração de Patinagem	CXVII
Apêndice XXII - Plano plurianual de Patinagem no Externato.....	CXVIII
Apêndice XXIII - A Turma do 8ºB	CXX
Anexos CXXI	
Anexo I - Roulement do Externato	CXXII
Anexo II - Objetivos Específicos por Matérias	CXXIV
Anexo III - Educação Física - Protocolo de Avaliação Inicial.....	CLXIII
Anexo IV - Programa das aulas de Cidadania e Desenvolvimento	CLXXIV
Anexo V - Elementos Gímnicos de Nível 1 e 2.....	CXC

Índice de Quadros

Quadro 1 – Planificação semanal das diversas tarefas.....	21
Quadro 2 – Plano geral do estágio- marcação de tarefas e atividades	22
Quadro 3 – Plano Plurianual do Grupo de Educação Física do Externato.....	31
Quadro 4 – Descrição das Etapas de Ensino	34
Quadro 5 – Níveis dos alunos após avaliação inicial.....	46
Quadro 6 – Classificação negativa dos Indicadores da zona saudável por aluno.....	48
Quadro 7 – Perceção das prioridades de desenvolvimento por alunos	54
Quadro 8 - Aspetos positivos e aspetos a melhorar	64
Quadro 9 - Níveis dos alunos após avaliação sumativa	69
Quadro 10 – Resultados negativos da bateria de testes do Fitnessgram para o 1º e 3º período	74
Quadro 11 – Horário do PTL.....	82
Quadro 12 – Marcação das Tarefas críticas da Direção de Turma.....	95
Quadro 13 – Plano Anual do Desporto Escolar – Ginástica Acrobática	127
Quadro 14 – Avaliação Inicial Nível I- Elementos Obrigatórios	130
Quadro 15 – Avaliação Inicial Nível II- Elementos Obrigatórios.....	131
Quadro 16 – Elementos Prioritários por grupo para o nível 1	134
Quadro 17 – Elementos Prioritários por grupo para o nível 2.....	135
Quadro 18 – Comparação entre avaliação inicial e terminal.....	141
Quadro 19 – Comparação entre avaliação inicial e terminal.....	142
Quadro 20 - Plano Anual de Atividades do Desporto Escolar – atividades internas	148
Quadro 21 – Etapas da preparação do Seminário	156
Quadro 22 - Análise SWOT - Plano de Desenvolvimento Pessoal	188
Quadro 23 – Balanço da aula 3ºB	LXXV
Quadro 24 – Balanço da aula 6ºA.....	LXXVI
Quadro 25 – Balanço da aula 7ºB	LXXVII
Quadro 26 – Balanço da aula 6ºA.....	LXXVIII
Quadro 27 – Balanço da aula 5ºC.....	LXXIX
Quadro 28 – Balanço da aula 7ºA.....	LXXX
Quadro 29 – Balanço da aula 1ºC.....	LXXXI
Quadro 30 – Balanço da aula 5ºB.....	LXXXII
Quadro 31 – Balanço da aula 5ºA.....	LXXXII
Quadro 32 – Balanço da aula 7ºA.....	LXXXIII
Quadro 33 – Balanço da aula 9ºA.....	LXXXV
Quadro 34 – Balanço da aula Sala 3	LXXXV

Índice de Tabelas

Tabela 1 – Frequência relativa da questão se gosta de patinagem.....	161
Tabela 2 – Frequência relativa da questão se sabe patinar	162
Tabela 3 – Frequência relativa da questão se gostaria de praticar Patinagem nas aulas de Educação Física	162
Tabela 4 – Frequência relativa da questão se gostaria de participar se a Patinagem pertencesse ao Desporto Escolar	163
Tabela 5 – Frequência relativa da questão se gostaria de participar se a Patinagem pertencesse às Atividades Extracurriculares.....	164
Tabela 6 – Frequência absoluta da questão relativa às dificuldades/desafios na leção da Patinagem.....	166
Tabela 7 – Frequência absoluta da questão relativa às condições e aos equipamentos necessários à leção da Patinagem.....	167
Tabela 8 – Frequência absoluta da questão relativa às estratégias a utilizar na leção da Patinagem	167
Tabela 9 – Frequência absoluta da questão relativa às principais barreiras para a matéria não ser lecionada no Externato.....	168
Tabela 10 – Frequência absoluta da questão relativa às razões para a matéria não ser lecionada pelo GEF	169
Tabela 11 – Frequência absoluta da questão relativa às necessidades para a matéria ser lecionada no Externato	170

Índice de Figuras

Figura 1 – Estrutura organizacional do Externato São Vicente Paulo	18
Figura 2 – Organização esquemática da aplicação das etapas	34
Figura 3 – Representação gráfica da frequência relativa da questão se gosta de patinagem	161
Figura 4 – Representação gráfica da frequência relativa da questão se sabe patinar	162
Figura 5 – Representação gráfica da frequência relativa da questão se gostaria de praticar Patinagem nas aulas de Educação Física	163
Figura 6 – Representação gráfica da frequência relativa da questão se gostaria de praticar se a Patinagem pertencesse ao Desporto Escolar.....	164
Figura 7 – Representação gráfica da frequência relativa da questão se gostaria de praticar se a Patinagem pertencesse às Atividades Extracurriculares	164
Figura 8 – Representação gráfica da frequência absoluta da questão relativa às dificuldades/desafios na lecionação da Patinagem	166
Figura 9 – Representação gráfica da frequência absoluta da questão relativa às condições e aos equipamentos necessários à lecionação da Patinagem	167
Figura 10 – Representação gráfica da frequência absoluta da questão relativa às estratégias a utilizar na lecionação da Patinagem.....	168
Figura 11 – Representação gráfica da frequência absoluta da questão relativa às principais barreiras para a matéria não ser lecionada no Externato	169
Figura 12 – Representação gráfica da frequência absoluta da questão relativa às razões para a matéria não ser lecionada pelo GEF	169
Figura 13 – Representação gráfica da frequência absoluta da questão relativa às necessidades para a matéria ser lecionada no Externato	170
Figura 14 - Praticas desporto fora da Escola?	XXXVIII
Figura 15 – Qual a modalidade?	XXXVIII
Figura 16 – Gostas de Educação Física?	XXXIX
Figura 17 – Matéria que mais gostas?	XXXIX
Figura 18 – Matéria que menos gostas?	XL

Introdução

O presente relatório de estágio, preconizado no âmbito do Mestrado em Educação Física e Desporto Escolar no Ensino Básico e Secundário, foi realizado no ano letivo 2018/2019 no Externato Liceal das Casas de São Vicente de Paulo. Este estágio foi supervisionado pelo Professor Jorge Mira, orientador científico, e pelo Mestre Pedro Augusto, orientador cooperante responsável pela supervisão/orientação da prática pedagógica.

Tal como Carvalhinho e Rodrigues (2004) referem, a realização de um estágio pedagógico corresponde a um momento fundamental na formação profissional dos jovens professores que, através do conjunto de experiências vivenciadas ao longo do seu processo, tornam esse momento de formação decisivo na aquisição de saberes pedagógicos diversificados. Bom e Brás (2003) referem ainda que o Estágio Pedagógico é o garante institucional da formação de Professores de Educação Física (EF) reconhecidos como profissionais e não apenas de licenciados em EF, que nos permite a distinção necessária de outras profissões no âmbito das atividades físicas e desportivas.

A realização de um estágio pedagógico é vista pelo aluno estagiário como o momento mais marcante e com maior significado na sua formação como futuro profissional educativo (Carvalhinho & Rodrigues, 2004), devido aos imensos desafios que ele encontra ao longo do mesmo. Essa constatação reflete o que senti em relação ao estágio pedagógico pelo facto de, por um lado, ser confrontado com uma nova realidade mais prática do ensino, em que a formação teórica é posta em aplicação e, por outro, em que o conjunto de responsabilidades e situações pouco familiares com que me deparei ter criado um certo desconforto aquando da atuação como docente (Piéron, 1996, cit. por Carvalhinho & Rodrigues, 2004).

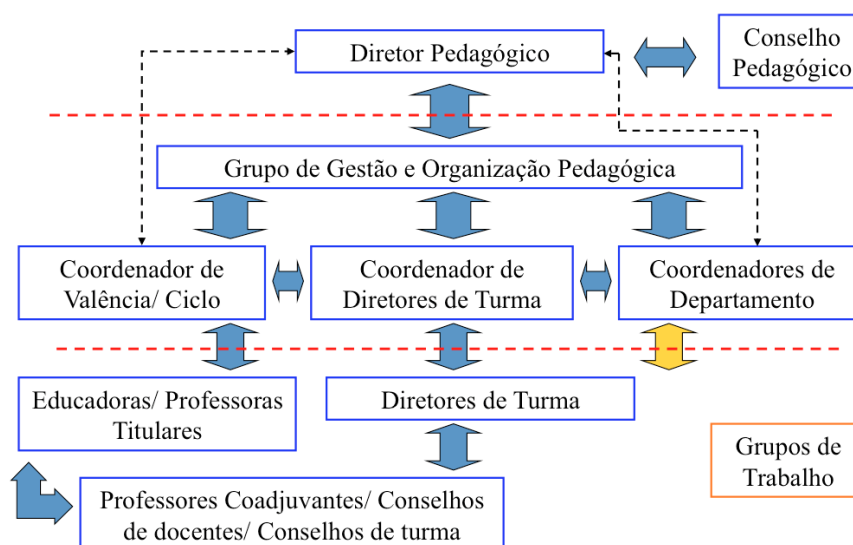
Para a realização do estágio, escolhi o Externato São Vicente de Paulo (ESVP), por ser um colégio que abrange as valências do pré-escolar até ao 3º ciclo de escolaridade, acolhendo assim crianças de níveis etários diferentes, que vão dos três meses aos dois anos (Creche); dos três aos cinco anos (Pré-escolar) e a partir dos seis anos (os três ciclos de ensino básico). Considerei um grande desafio educar para a atividade física crianças nestas faixas etárias e tinha expectativas bastante elevadas, mas também algumas dúvidas sobre como conseguiria ultrapassar cada uma das dificuldades com que me ia deparando, contudo, penso que, com o apoio do professor orientador e do GEF consegui adquirir competências que vão muito para além das questões técnicas da aprendizagem.

O Estágio é um momento para adquirirmos a noção do tipo de profissional que nos compete ser no futuro, onde em confronto com uma realidade e contexto muito próprio, podemos agilizar a nossa prática, integrando os saberes teóricos adquiridos ao longo da nossa formação académica e mantendo uma reflexão contínua sobre a nossa ação. Sabia que me esperava um ano letivo exigente, pelo conhecimento que tinha das experiências de colegas de anos transatos, mas sabia igualmente que esta seria a etapa mais importante deste Mestrado, uma vez que me era dada a oportunidade de colocar em prática todo o conhecimento apreendido durante a minha formação teórica, e desenvolver, de uma forma mais prática, as minhas competências pedagógicas.

O ESVP é uma Escola privada, que segue um modelo de Educação Católica e Vicentina, e foi instituído pela Província Portuguesa das Filhas da Caridade de São Vicente de Paulo, mediante autorização do Ministério da Educação Nacional e Inspeção Superior do Ensino Particular, em harmonia com o Alvará nº 1332, de 19 de novembro de 1953. Tem a sua sede na Av. Marechal Craveiro Lopes, nº 10, em Lisboa, e insere-se no quadro das Instituições Particulares de Solidariedade Social, no âmbito do ensino particular e cooperativo, na creche e Pré-escolar. A educação é ministrada como um serviço, sem fins lucrativos. Leciona os programas escolares oficiais, estabelecidos pelo Ministério da Educação e é detentor de autonomia pedagógica nos termos da lei, sem prejuízo da sua missão evangelizadora, humanista e de promoção da cidadania, direitos humanos e valores da liberdade, justiça, solidariedade, amor fraterno e paz.

A sua organização é dividida em Diretor e Conselho Diretivo. O Diretor é o órgão de direção executiva do Externato, que cumpre as deliberações do Conselho Diretivo, exercendo as funções de conexão entre as diferentes estruturas da organização. Este Conselho é composto por Presidente da Direção, Diretor, Gestor administrativo, Gestor financeiro e Coordenador do gabinete de intervenção social, sendo responsável por praticar os atos necessários para a prossecução dos objetivos do Externato.

Por sua vez, a coordenação pedagógica do Externato é constituída pelos Conselho Pedagógico, Conselho de educadores, docentes e seu coordenador, Departamentos curriculares, seus coordenadores e conselhos e Direções de turma e seus conselhos, bem como conselhos de turma. A Figura 1 ilustra a estrutura organizacional do Externato.

Figura 1 – Estrutura organizacional do Externato São Vicente Paulo

Fonte: Documento institucional interno

O Conselho Pedagógico é o órgão de coordenação e supervisão pedagógica e de orientação educativa do Externato, sendo composto pelo Presidente da Direção, Diretor, Coordenador técnico do infantário, Coordenador do conselho de docentes do 1º ciclo, Coordenador de diretores de turma do 2º e 3º ciclos e Coordenadores dos departamentos curriculares. A este Conselho cabe zelar pela qualidade pedagógica do Externato e pelas vertentes pedagógica e didática do projeto educativo e do plano anual de atividades

O diretor pedagógico é o responsável por conjugar todo o projeto educativo e plano anual de atividades e é ele que designa os coordenadores dos departamentos, pelo que está diretamente ligado ao grupo de gestão e organização pedagógica, que, em conjunto com o respetivo coordenador das áreas de valência/ciclo, dos diretores de turma e dos coordenadores do departamento, formam as estruturas intermédias.

No que refere às estruturas funcionais, as educadoras/ professoras titulares respondem diretamente ao coordenador de valência/ciclo, enquanto que os diretores de turma respondem perante o coordenador dos diretores de turma, e os grupos de trabalho aos coordenadores de departamento. No fundo da hierarquia estão os professores coadjuvantes, conselhos de docentes e conselhos de turma que reportam diretamente às educadoras/professoras titulares e aos diretores de turma, assim como os grupos de trabalho, no qual está inserido o Grupo de Educação Física (GEF).

A propósito da centralização dos processos decisórios no Diretor Pedagógico, o Decreto-Lei nº 75/2008, de 22 de abril, veio instituir nas escolas públicas um modelo de gestão mais autónomo e centrado na figura do diretor, responsável pela gestão administrativa, financeira e pedagógica, ou seja, a partir desta data o modelo de gestão da

escola pública convergiu com o modelo das escolas privadas, no que se refere às competências do Diretor. No mesmo sentido, ao Conselho Geral da escola pública cabe a aprovação das regras fundamentais de funcionamento da escola (regulamento interno), as decisões estratégicas e de planeamento (projeto educativo, plano de atividades) e o acompanhamento da sua concretização (relatório anual de atividades). Assim, no que se refere aos modelos de gestão, as maiores diferenças são ao nível das competências do Diretor, que no ensino público são mais abrangentes e autónomas e na constituição do Conselho Geral/Pedagógico, uma vez que no ensino cooperativo é composto por órgãos de gestão internos, enquanto no ensino público participam representantes do pessoal docente e não docente, dos pais e encarregados de educação, dos alunos, do município e da comunidade local.

O Externato possui sete departamentos pedagógicos, nos quais se aprendem diversas áreas do saber. Em particular, a área Pedagógica de Educação Física e Desporto Escolar possui duas áreas disciplinares, de acordo com o ciclo; a Expressão Físico Motora aborda conteúdos dedicados aos alunos dos 1º ao 4º ano e a Educação Física com conteúdos para os alunos do 5º ao 9º ano de escolaridade. O Grupo de Educação Física do Externato é constituído por cinco professores de Educação Física e por dois estagiários.

A primeira vez que me desloquei ao Externato, na companhia do meu colega de estágio João Dias, teve como finalidade procedermos à nossa apresentação ao orientador de estágio, o Professor Pedro Augusto e Professor António Santos. A partir desse momento iniciei a minha integração, em que fui muito bem recebido e tratado, como qualquer outro professor.

Iniciei o ano letivo após algumas formações acerca das particularidades do Externato, a sua origem, reuniões com os orientadores de estágio e professores de outras disciplinas, sendo que é de extrema importância compreender a realidade existente para agir em conformidade com o regulamento interno, projeto educativo e plano anual de atividades. Aliás, foi com base nestes documentos internos, que focam a promoção das capacidades e aptidões dos alunos, bem como no desenvolvimento das componentes física e social da personalidade, que foram desenhadas as atividades desenvolvidas, quer no grupo de Futsal, quer com os alunos que acompanhei durante o ano letivo. Sendo uma escola de cariz católica, todo o projeto educativo enfatiza o desenvolvimento do ser humano, enquanto ser espiritual, físico, intelectual, afetivo e social, sendo a prática da atividade física integrada neste desenvolvimento.

O protocolo de cooperação entre o Externato e a Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias – Faculdade de Educação Física e Desporto (ULHT-FEFD)

permitiu cumprir o Regulamento do Estágio Pedagógico da ULHT, que contempla quatro áreas: Lecionação, Direção de Turma (DT), Desporto Escolar (DE) e Seminário.

Na lecionação acompanhei, durante o ano letivo, uma turma do Orientador Cooperante Pedro Augusto, realizando as tarefas letivas segundo o Programa Nacional de Educação Física (PNEF), que veio trazer uma “visão reformada do currículo de Educação Física, sustentada numa formação inclusiva, eclética e multilateral” (Bom et al., 1990 cit in Araújo & Diniz, 2015, p.57). Dentro desta área, organizei ainda o meu Projeto Professor a Tempo Inteiro (PTI).

De referir que as aulas ocorreram em dois momentos semanais, o primeiro à 3ª feira, com uma duração de 100 minutos, e o segundo à 6ª feira, por um período de 50 minutos. As recomendações do Programa de Educação Física para o Ensino Básico – 3º ciclo (Bom et al., 2001) advertem para uma carga horária de três sessões de 45 minutos não consecutivas, pelos seus benefícios no desenvolvimento da aptidão física e do gosto pela prática regular das atividades físicas e na promoção da saúde e do bem-estar.

Na área de DT, assessorei o Professor Pedro Augusto, que leciona a disciplina de Educação Física (EF), e que foi um facilitador no processo, uma vez que manifestou bastante abertura na minha participação na direção de turma. Esta assessoria baseia-se em três partes: relação com os encarregados de educação, apoio aos alunos e coordenação pedagógica. A DT realizou-se com a turma que lecionei EF, o que, quer em termos de problematização geral da escola como a nível de problematização específica da turma, contribuiu para conhecer de forma profunda os problemas da turma. Além desta assessoria, assumi o treino à comunidade educativa (professores, educadores, auxiliares, etc.), um treino personalizado com o objetivo de promover a atividade física junto dos colaboradores do Externato, e o treino individualizado, específico para alguns alunos da minha turma com excesso de peso, com o objetivo de melhorar a sua aptidão e promover a prática de atividade física. Adicionalmente, fui responsável pela disciplina “Cidadania e Desenvolvimento”, que no primeiro período serviu para discutir e resolver situações relacionadas com regras e comportamentos e que a partir daí permitiu desenvolver diversos temas atuais sobre a cidadania.

No DE assumi a lecionação da Ginástica Acrobática, projeto desafiante por ter poucos conhecimentos e experiência nesta matéria, o que me permitiu uma grande aprendizagem e longos períodos de pesquisa e reflexão sobre a mesma, de forma a garantir a aprendizagem e evolução dos meus alunos, tentando acrescentar ideias ao nível dos métodos e estratégias de ensino da mesma.

No Seminário foi-me pedida a realização de um Seminário científico-pedagógico aberto ao GEF. Com a sua realização pretendi aumentar a oferta letiva das aulas de EF e estabelecer um compromisso para lecionar a Patinagem no próximo ano letivo.

O Quadro 1 resume a planificação semanal das tarefas desenvolvidas ao longo do ano letivo, enquanto professor estagiário, a com frequência e compromissos diários.

Quadro 1 – Planificação semanal das diversas tarefas

	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
8.30 – 9.20		Lecionação 8º B			
9.20 – 10.10			9º A- Assistir		
10.30 – 11.20	Direção de Turma				9º A- Assistir
10.50 – 12.10			Reunião com o João Dias		
12.15 – 13.05					Lecionação 8º B
13.05 – 14.00	Reunião com Orientador	Treino à Comunidade Educativa		Treino individualizado	
14.30 – 15.20			Reunião Departamento		Cidadania e Desenvolvimento
16.30 – 17.20	Desporto Escolar	Desporto Escolar		Desporto Escolar	

A planificação mostra que a lecionação foi desenvolvida duas vezes por semana, um bloco de 100 minutos e outro de 50 minutos, o que levou a uma programação articulada para ambos os dias, tendo em conta o tempo e os recursos materiais disponíveis. Foi-me ainda possível assistir às aulas do meu colega estagiário duas vezes por semana, lecionadas a alunos do 9º ano, que me permitiu adquirir mais competências técnicas e organizativas e capacidade de resolver problemas.

A DT era distribuída por quatro dias da semana; a 2ª feira era reservada para a assessoria, a 3ª feira para o treino à comunidade educativa, a 5ª feira ao treino individualizado e a 6ª feira era dedicada à aula de Cidadania e Desenvolvimento.

Por fim, as 2^{as}, 3^{as} e 5^{as} feiras ao final do dia escolar eram dedicadas ao desporto escolar, em particular à Ginástica acrobática.

De um modo global, as opções e decisões tomadas pelo GEF e pelos estagiários foram importantes para traçar e planear todas as atividades a realizar ao longo do ano. Esta planificação é bastante sensível às dificuldades dos alunos; durante as duas primeiras semanas de aulas, são avaliadas as limitações, dificuldades, expectativas e motivações dos alunos e a partir daí é definido o programa a lecionar, assim como as atividades de direção

de turma e de desporto escolar. Contudo, e uma vez que o grande objetivo é a aprendizagem, sempre que se verifica a necessidade de insistir numa determinada área devido às dificuldades sentidas pelos alunos, o programa é suficientemente flexível para se adaptar às exigências, sendo reprogramadas as atividades a partir desse ponto. Estas decisões foram tomadas e revistas sempre que necessário nas reuniões de departamento, nas quais participei ativamente, contribuindo com ideias e opiniões acerca das formas de intervenção. Importa referir a promoção da partilha de ideias e a cooperação dentro do GEF, mas também com outras áreas pedagógicas, o que facilitou a planificação das atividades.

Assim, o Quadro 2 apresenta a calendarização do plano de estágio pedagógico 2018/2019, no qual se incluem não só as atividades pelas quais fui responsável, mas também as que participei ativamente enquanto docente do GEF.

Quadro 2 – Plano geral do estágio- marcação de tarefas e atividades

Áreas	Fases de trabalho	Calendarização											
		1º Período				2º Período				3º Período			
		Setembro	Outubro	Novembro	Dezembro	Janeiro	Fevereiro	Março	Abril	Maiço	Junho		
Lecionação	Atividade Diária de Aulas												
	Formação "Escola Inclusiva"												
	Formação "Escola Virtual"												
	Semana PTI												
	Seminário "O Valor da Avaliação"												
Direção de turma	Programa de Promoção de Atividade Física												
	Palestra "Malefícios do Plástico"												
	Saída de Campo												
Desporto Escolar	Corta-Mato V.P.												
	Encontro Ginástica Acrobática												
	Inter-turmas - Futsal												
	Corta-Mato Regional												
	Mega-Printer V.P.												
	Mega-Printer Regional												
	Atividade Pré-escolar												
	Atividade Jogos Tradicionais												
Encontro Ginástica Acrobática													
Seminário	Abordagem do Tema												
	Pesquisa Bibliográfica												
	Questionários aos Professores e Alunos												
	Reuniões												
	Formação Patinagem												
	I Conferência												
	II Conferência												
	Formação Interna												
Etapas		Prognóstico	Prioridades			Progresso			Produto				

Não pretendendo ser exaustivo na sua descrição, importa destacar, no plano coletivo do GEF, a Saída de Campo, enquadrada na área DT, por me exigir capacidades de planeamento e organização da atividade, mas também por contribuir para o desenvolvimento dos alunos, bem como do pessoal docente e não docente. Do ponto de

vista individual, as atividades mais relevantes foram o PTI, no âmbito da lecionação, uma vez que me permitiu perceber e vivenciar o dia-a-dia de um docente de EF, desenvolver competências técnicas, processuais e sociais e analisar as dificuldades e desafios de uma disciplina que nem sempre é vista com a seriedade que merece. De sublinhar ainda os Encontros de Ginástica Acrobática no âmbito do DE por me obrigar a desenvolver novas competências num curto espaço de tempo, de forma a não defraudar as expectativas dos alunos e manter o grupo motivado para apresentar coreografias exigentes.

De forma a melhor explicar as áreas e atividades desenvolvidas durante o período de estágio, este relatório encontra-se dividido em quatro capítulos correspondentes às áreas de intervenção: Lecionação, Direção de Turma, Desporto Escolar e Seminário.

No capítulo 1 serão descritos os objetivos da lecionação, identificadas as principais dificuldades de cada aluno e as estratégias para os minorar/resolver, terminando com um balanço de todas as atividades desenvolvidas. O capítulo inicia-se com a caracterização do espaço e do GEF no contexto do Externato, seguindo-se a descrição detalhada do planeamento da disciplina, os tipos de avaliação utilizados, e depois a turma e as etapas desenvolvidas ao longo do ano letivo.

No capítulo 2 surge um relato de acontecimentos que derivam da problematização de tomadas de decisão conjunta relativas à turma, bem como a importância de ter assumido e planeado as aulas de Cidadania e Desenvolvimento. Inicia-se com o enquadramento da Direção de Turma no Externato e com a descrição da turma. De seguida, e mantendo o planeamento por etapas, foram sendo introduzidas as atividades desenvolvidas neste âmbito, sendo elas, Programa de “Atividade Física e Saúde”, Treinos de Acompanhamento Individualizado, Saída de Campo, lecionação da disciplina Cidadania e Desenvolvimento e preparação da Festa das Famílias, sendo realizado no final do capítulo um balanço do meu papel nesta função.

No capítulo 3 surge uma reflexão problematizada, relatando alguns aspetos chave para a aprendizagem desportiva dos alunos ao nível das atividades internas e externas, estas últimas com foco na Ginástica Acrobática, por a ter lecionado. Inicia-se com o enquadramento do Desporto Escolar no sistema educativo nacional e no Externato em particular, descrevendo-se posteriormente as etapas da Ginástica Acrobática, culminando no balanço da atividade. No final do capítulo, são descritas as atividades desenvolvidas internamente – atividade do 1º dia de aulas, corta-mato SVP, mega *sprinter* SVP, torneio inter-turmas, atividade pré-escolar, atividade de jogos tradicionais.

No capítulo 4 é apresentado o desenvolvimento de um Seminário dedicado à implementação da Patinagem no programa de EF, onde foi realizado um trabalho de pesquisa sobre os seus benefícios e investigação acerca da sua aceitação por alunos e

professores, que culminou com a apresentação em duas conferências ao GEF e posterior discussão das possibilidades de enquadrar no programa de EF. De salientar que este Seminário foi um processo contínuo de investigação, ao longo do ano, e não apenas pontualmente no dia das conferências.

Termina-se com as considerações finais sobre todo o período de estágio, apontando-se as competências adquiridas e as maiores dificuldades, concluindo-se com uma reflexão final a título de balanço de todo o percurso.

Em suma, através do presente relatório pretendo descrever e explicar o trabalho realizado ao longo deste ano letivo nas mais variadíssimas atividades desempenhadas, mas acima de tudo, o objetivo principal passa por refletir sobre as opções tomadas de forma crítica, tentando apresentar aspetos/recomendações sobre todas as atividades desenvolvidas, que espero poder aplicar em futuras oportunidades. Por esse motivo este documento não pode ser tomado como algo estanque e final, cuja aplicabilidade não vai para além da sua conceptualização e posterior defesa. O relatório final deve sim ser visto como um instrumento que sirva para melhorar a futura atividade docente, através do conjunto de aprendizagens e competências adquiridas ao longo do estágio pedagógico, numa perspetiva de continuidade e evolução. Conforme sugere Onofre (1996, p.75),

Atribuir à formação de professores um carácter contínuo e sistemático significa aceitar que esta acontece, com frequência e regularmente, desde as primeiras experiências de formação a que o candidato a professor é sujeito, enquanto aluno, nos bancos da escola básica e secundária, passando pela aprendizagem formal da profissão que se desenvolve nos centros de formação inicial e pelo período subsequente de indução profissional, para se prolongar por toda a sua vida profissional (formação contínua).

É um relato que afirma que a formação de professores tem um carácter contínuo e sistemático desde as aulas na escola, contudo, acredito que essa não é a formação do professor, mas sim a influência das experiências para a formação de professores. A experiência como aluno, criou hábitos e crenças que são muito estruturadas e estruturantes daquilo que é o professor e, a formação inicial, muitas vezes implica mudanças de atitudes e de perspetivas que momentaneamente são difíceis de conseguir porque trazemos à entrada do curso hábitos e crenças enraizadas, que em grande parte temos de alterar e ajustar às novas realidades e necessidades de desenvolvimento.

Capítulo 1 - Lecionação

Nesta área específica do Estágio Pedagógico foram desenvolvidas e aperfeiçoadas todas as competências necessárias que um professor deve adquirir para uma adequada condução do processo de ensino-aprendizagem. O trabalho desenvolvido é, em parte, um trabalho individual desenvolvido pelo estagiário, junto da turma, com a orientação e supervisão do Professor Orientador.

Este capítulo inicia-se com a caracterização dos espaços de aula para a EF e do GEF no contexto do Externato, seguindo-se a descrição detalhada do planeamento plurianual ao planeamento das etapas da minha turma, estruturação das unidades didáticas, plano de aula e aspetos da avaliação, gestão, instrução e clima. No ponto seguinte descrevem-se os tipos de avaliação utilizados, e depois a turma e as etapas desenvolvidas ao longo do ano letivo. Em jeito de balanço final, são dedicados subcapítulos às dificuldades sentidas, balanço das etapas, grau de consecução dos objetivos (referente apenas à etapa produto) e descrição do plano PTI.

Importa referir que todas as aulas que lecionei (Educação Física, Cidadania e Desenvolvimento) foram atribuídas pelo Departamento de Educação Física e foram assistidas pelo Professor Orientador Pedro Augusto, e algumas pelo Professor Orientador Pedagógico da Faculdade, Jorge Mira.

1.1 - Caracterização do Espaço e Grupo de Educação Física

1.1.1- Panorama Geral da Educação Física no Externato

Segundo o Programa Nacional de Educação Física (PNEF), a organização de horários, o número de sessões semanais e a forma como são distribuídas ao longo da semana, são uma condição de garantia de qualidade da Educação Física (EF), pelo que nenhum destes elementos pode ser descurado.

No ESVP, a Educação Física é repartida em duas sessões semanais, em dias não consecutivos, com um bloco de 100 minutos e outro bloco de 50 minutos, num total de 150 minutos semanais. Considero que o bloco com duração de 100 minutos é demasiado longo para garantir a atenção máxima e a aquisição de conhecimentos dos alunos. Ao longo do decorrer do ano letivo, o esforço para os manter concentrados na segunda parte da aula foi aumentando, muitos dispersavam, conversavam e notava-se que estavam cansados, o que, por um lado, me obrigava a estar sempre a chamar a atenção dos alunos e, por outro, por vezes me inibia de solicitar mais esforço.

Apesar do ESVP providenciar minutos semanais acima do mínimo atribuído à EF (135 minutos), ainda não vai de encontro ao que o PNEF, a Sociedade Portuguesa de

Educação Física e o Conselho Nacional das Associações de Profissionais de Educação Física [CNAPEF], refere como ideal, ou seja, a prática de “EF, no mínimo, três vezes por semana, preferencialmente em dias não consecutivos, com vista ao comprimento e aplicação dos princípios de treino e o desenvolvimento da aptidão física na perspetiva da saúde” (PNEF, 2011).

Em relação aos espaços de aula disponíveis para a EF, o ESVP, dispõe de três espaços: o ginásio, o pavilhão gimnodesportivo e o espaço exterior, que possibilitam a realização de atividades de aprendizagem de todas as áreas ou subáreas no conjunto dos três espaços (PNEF, 2011).

O ginásio não é um espaço polivalente, uma vez que é preferencialmente utilizado para ginástica no solo, ginástica de aparelhos, ginástica acrobática, salto em altura, dança, salto em comprimento e condição física, uma vez que não tem dimensão para serem realizadas outras atividades.

O pavilhão gimnodesportivo e o espaço exterior apresentam características polivalentes, porque permitem a lecionação e realização de atividades de aprendizagem de todas as áreas ou subáreas, permitindo uma maior liberdade de escolha das matérias, de acordo com o conjunto do ano letivo/ prioridades/ escolhas. No espaço exterior não é lecionada a ginástica por opção do GEF, devido a questões de logística (transporte do material) e essencialmente pelos restantes espaços reunirem condições ideais para a prática da mesma.

O pavilhão está dividido em P1 e P2, tendo cada um destes espaços as mesmas dimensões. A meu ver, pelo número de turmas que o Externato dispõe, seria desnecessário partilhar o pavilhão com outra turma, uma vez que com uma boa planificação dos horários, em que a EF teria de ser a primeira a ser introduzida na construção/planificação do mesmo, esta partilha não aconteceria e cada turma dispunha da totalidade do espaço. Contudo, uma vez que não houve este cuidado, é de salientar que a divisão em P1 e P2 é bastante positiva, ao contrário do que acontece na grande maioria das escolas a nível nacional, em que cada turma tem disponível apenas um terço ou dois terços do espaço total (pavilhão).

O pavilhão é constituído por um campo de Futsal/Andebol, com quatro tabelas de Basquetebol na largura do campo. O espaço exterior é composto por um campo de Futsal/Andebol e dois campos de Basquetebol.

No sistema de rotação das instalações (*roulement* - Anexo I), o departamento de EF definiu que todas as turmas terão de passar semanalmente, uma vez pelo pavilhão e outra pelo ginásio, sendo o espaço exterior opcional. Assim, as aulas de 50 minutos foram lecionadas no ginásio e aulas de 100 minutos no pavilhão/espaço exterior. Foi uma boa opção, na medida em que a aula de menor duração foi realizada no espaço menos

polivalente (ginásio) e, a aula de maior duração, foi realizada no espaço mais polivalente, o que me permitiu realizar mais atividades.

No meu caso em particular, após a planificação do *roulement*, ficou definido que teria de partilhar o pavilhão no segundo bloco da aula de 100 minutos à terça-feira com outra turma, pelo que aproveitei para situações de exercício mais específicos de aprendizagem dos alunos, como por exemplo, o 3x1+Gr no caso do Andebol e do Futebol. Quando as condições meteorológicas permitiram, neste segundo bloco de aula utilizei o espaço exterior, que pela sua polivalência tem espaço necessário para fazer variadas situações de jogo, das diferentes matérias, nomeadamente JDC, Badminton e Atletismo.

Este espaço exterior obrigou-me a ter sempre um “plano B”, porque em diversos momentos, apenas no próprio dia ou no dia anterior à aula, sabia se as condições atmosféricas permitiam a realização da mesma nas condições ideais para os alunos.

1.1.2 - Grupo de Educação Física

O Grupo de Educação Física do Externato é constituído por cinco professores de Educação Física e por dois estagiários.

Segundo Costa, Onofre, Martins, Marques & Martins (2013), o trabalho coletivo desenvolvido pelos Grupos de Educação Física (GEF) assume-se como um fator determinante no sucesso dos alunos através do desenvolvimento profissional contextualizado. Os autores afirmam ainda que um GEF eficaz na promoção das aprendizagens dos alunos e na promoção de estilos de vida ativos, deve utilizar as orientações metodológicas do PNEF como ferramenta principal no trabalho do desenvolvimento curricular dos alunos a estabelecer pelos professores.

Enquanto membro do GEF, verifiquei que as premissas acima mencionadas são cumpridas, pois, entre outros fatores, existe um compromisso de todos os professores na promoção da aprendizagem de alto nível para todos os alunos, em que se associa a aprendizagem de novas habilidades, com a promoção da prática de atividade física regular, tentando que essa prática seja vista futuramente como uma parte integrante da rotina diária. Existe ainda a preocupação de seguir, sempre que possível, as orientações do PNEF.

Verifica-se igualmente que a equipa profissional funciona como uma comunidade, existindo uma visão comum para a aprendizagem e responsabilidade partilhada pelo crescimento dos alunos, o que vai de encontro ao que Marques, Ferro, Martins & Costa (2017) salientam como essencial para GEF mais eficazes: o dever de perseguir um objetivo em comum. Outro ponto mencionado pelos autores em relação a GEF eficazes, e que eu vi refletido no GEF do Externato, é o de ter um desejo por melhorar a qualidade da educação.

Isto porque uma análise coletiva da prática pedagógica, e respetivos dados, é realizada, pelo menos, uma vez por período, existindo após a mesma um diálogo, reflexão e prática experimental, valorizando a aprendizagem profissional de forma contextualizada e colaborativamente. Durante estas reuniões são apontadas as dificuldades de cada professor, quer na adequação das orientações do PNEF à rotina do Externato, quer na necessidade de ter outros e melhores equipamentos, sendo discutidas alternativas entre todos. Alguns professores pedem colaboração para ultrapassar alguns obstáculos na aprendizagem dos alunos e os restantes sugerem outras abordagens, procurando que a aquisição de competências seja o objetivo comum a todos os alunos.

O GEF também é recetivo à formação interna, onde um professor *expert* numa matéria dentro do grupo dá formação aos outros, bem como à formação externa, procurando especialistas fora do grupo para lhes dar formação. Tal abertura verificou-se, por exemplo, durante a apresentação do meu Seminário de Patinagem, onde os Professores manifestaram o seu interesse em receber formação interna ou externa na matéria, de forma a proporcionar um ensino seguro e de qualidade aos seus alunos.

Costa (2015) acrescenta que, para os GEF serem eficazes, os processos de comunicação devem estar otimizados de acordo com as necessidades dos professores. Esta otimização da comunicação é facilitada pelo número reduzido de elementos que compõem o GEF no Externato e por este estar nos mesmos locais de lecionação muitas vezes. Assim, são frequentes as oportunidades de comunicação e estas também estão integradas no horário de trabalho, sendo imposto pelo diretor que todos os departamentos/grupos do ESVP tenham uma reunião às quartas-feiras.

Outra característica de um GEF eficaz, que o Externato também cumpre, relaciona-se com o Desporto Escolar (DE). O DE tem um papel importante na eficácia, devendo ser estabelecida uma ponte entre este e o GEF, de forma a direcionar alunos com mais dificuldades ou com maior número de comportamentos sedentários para o desporto, no sentido de melhorar o seu rendimento desportivo e a sua prestação motora e promover a saúde através da prática regular de atividades físicas e desportivas.

Apesar do GEF apresentar características de eficácia muito positivas, o Externato apresenta características da cultura profissional da escola pública convencional e características da cultura profissional da escola como comunidade de aprendizagem profissional (Nehring & Fitzsimons, 2011) pelo que ainda há margem para uma melhoria significativa.

Analisando o GEF do ESVP, relativamente às características da cultura profissional da escola pública convencional, percebi que este apresenta um apoio em rotinas predeterminadas. Além disso, a gestão do tempo de diálogo, cooperação e reunião, precisa

de ser melhorada, já que muitas vezes a reunião do GEF fica comprometida devido a tarefas adicionais, como casos de direção de turma para tratar pelo coordenador do GEF entre outros casos pontuais, tornando difícil a reunião efetiva em grupo de trabalho de todos os seus membros. A melhoria desta situação seria fulcral para o apoio em rotinas predeterminadas, pois é nessas reuniões semanais que são planeadas as atividades para todos os ciclos, sendo que a presença de todos os elementos poderia auxiliar ao aparecimento de novas ideias e atividades, diversificando a oferta de ano para ano. De salientar que, muitas vezes, mesmo sem a presença de todos os elementos, surgem novas atividades, novas ideias, mas que condicionalismos por parte da gestão do ESVP tornam difíceis de executar, sendo desmotivante para o GEF.

Em contrapartida, um aspeto que está a ser melhorado relativamente às características da cultura de aprendizagem profissional da escola, como comunidade de aprendizagem profissional, é a existência de uma ética vigente de investigação, melhoria contínua e crescimento a longo prazo. Isto verifica-se através da existência de algumas formações durante o ano, fomentadas pelo ESVP, estando em planeamento um sistema de observação de aulas de outros colegas para melhorarem a sua prestação.

Termino esta caracterização, afirmando que é um grupo com visibilidade no colégio, que no meu entender, deve-se essencialmente às pessoas que o compõe, destacando-se o Professor António Santos que é docente no externato à bastante tempo e acumula funções como coordenador dos diretores de turma, está sempre presente no conselho pedagógico, influenciando a vida pedagógica do colégio, traduzindo-se em mais horas semanais e mais atividades para a nossa Educação Física.

1.1.3 - Orientador da Escola

O Professor Pedro Augusto é o principal agente neste estágio, sendo que o seu papel foi de enorme importância durante a minha atividade pedagógica. Demonstra ser um professor bastante experiente, quer na relação com os alunos, quer na consciencialização das dificuldades de colocação ou controlo da turma por vezes existentes no decorrer das aulas, sendo de salientar a sua capacidade de compreensão e flexibilidade nas decisões por nós tomadas, orientando-me para o sucesso. A sua capacidade de liderança de forma agradável, respeitadora e eficaz é notória e é um exemplo que seguirei no meu percurso pedagógico.

1.2 - Contextualização da Prática Desenvolvida

Dividirei a minha análise em quatro grandes pontos: Planeamento, Avaliação, Intervenção Pedagógica e Balanço.

1.2.1 - Planeamento

1.2.1.1 - Plano Plurianual

De acordo com o PNEF (2001), as decisões acerca do plano devem ter um alcance plurianual, de forma a permitir uma dinâmica de desenvolvimento das condições de realização das atividades educativas, em termos de gestão de recursos materiais e formação de professores. Além disso, o processo curricular deve articular verticalmente o seu currículo, no sentido de alcançar as metas e objetivos de cada ano de curso, bem como as competências de cada ciclo, divulgadas no dito plano.

Assim, o Plano Plurianual é importante para aprender a raciocinar e trabalhar numa escala mais global e a longo prazo, que permite atingir e evidenciar os resultados (Bom & Brás, 2003).

O Quadro 3 representa o plano plurianual do Externato, que foi elaborado pelo Departamento de Educação Física (DEF) em anos anteriores, sendo um documento essencial, pois foi a referência utilizada para realizar o planeamento das atividades da minha turma ao longo do ano letivo.

Quadro 3 – Plano Plurianual do Grupo de Educação Física do Externato

Matérias	5º	6º	7º	8º	9º
Jogos Pré-Desportivos	NA	NA			
Futebol	PI	PI	NI	PE	NE
Voleibol	PI	PI	NI	PE	NE
Andebol	PI	PI	NI	PE	NE
Basquetebol	PI	NI	PE	NE	PA
Ginástica Solo	PI	NI	PE	PE	NE
Ginástica Aparelhos	PI	NI	PE	NE	PA
Ginástica Acrobática			PI	NI	PE
Atletismo	PI	NI	PE	PE	NE
Badminton	PI	PI	NI	PE	NE
Dança					

Legenda: NA (Cumprir nível Avançado); PI (Cumprir parte do nível Introdução); NI (Cumprir nível Introdução); PE (Cumprir parte do nível Elementar); NE (Cumprir nível Elementar); PA (Cumprir parte do nível Avançado).

O quadro identifica claramente, de uma forma global, quais são os objetivos para cada matéria, bem como o currículo dos alunos para um determinado ano letivo. A lógica assumida neste plano é cumulativa, aumentando a exigência ao longo dos anos, logo, no 7º, 8º e 9º ano, as exigências não correspondem apenas ao nível introdução, mas sim à continuação do que foi introduzido nos anos anteriores. Os níveis encontram-se definidos em termos de objetivos específicos por matérias (Anexo II), pois só assim é possível o GEF ter um compromisso e “remar” todo para o mesmo lado.

No que ao 8º ano diz respeito, é perceptível uma aposta no cumprimento de “parte do nível elementar” no final do ano letivo para seis matérias, o que indica que os alunos já cumpriram anteriormente o nível introdução, que, na minha perspetiva, considero ser bastante difícil toda a turma cumprir este nível.

Este é um plano plurianual que me parece ajustado à realidade do Externato, apesar de na minha turma, após a avaliação inicial, ter verificado que os alunos não cumpriam os níveis estabelecidos para cada matéria referente ao 7º ano, como possível consequência do não cumprimento dos objetivos no ano transato ou pela introdução de oito alunos novos na turma. Para o ano letivo que lecionei, os objetivos já ultrapassavam o nível introdução, excetuando a ginástica acrobática, que se esperava cumprir parte do nível para, no ano seguinte, avançar para o nível elementar. Nas restantes matérias depreende-se que os alunos já haviam sido introduzidos nas questões essenciais e poderiam ser planificadas atividades com grau de dificuldade e conhecimentos superiores.

Neste sentido, apesar da minha turma ser do 8º ano, não pude descurar o 7º ano de escolaridade, uma vez que, foi necessário observar o nível dos alunos face aos objetivos terminais do ano letivo anterior.

Atendendo ao plano e às observações realizadas, na avaliação inicial procurei clarificar os pontos fortes e principalmente os pontos prioritários para a preparação da etapa seguinte em termos de planeamento, que me permitiu perceber se os objetivos terminais para cada matéria foram ou não exequíveis/ alcançáveis para a minha turma.

De referir que o 9º ano de escolaridade nesta escala global foi de igual importância, uma vez que na última etapa, Produto, é necessário começar a projetar e balancear o ano letivo seguinte, dando assim continuidade ao processo de desenvolvimento contínuo dos alunos, que será apresentado adiante.

Relativamente ao processo de lecionação, a minha opção foi lecionar por Etapas, tal como recomendado no PNEF (Bom et. al. 2001), com períodos mais reduzidos de tempo que facilitam a orientação e regulação do processo ensino-aprendizagem. Ao longo destas etapas, foram definidas prioridades de ensino-aprendizagem, o que me obrigou a ter de tomar determinadas opções, descritas ao longo do planeamento. No sentido de me

autoavaliar e perceber o que poderia fazer melhor na etapa seguinte, foi também importante fazer uma comparação com o que se projetava de acordo com este plano plurianual de EF.

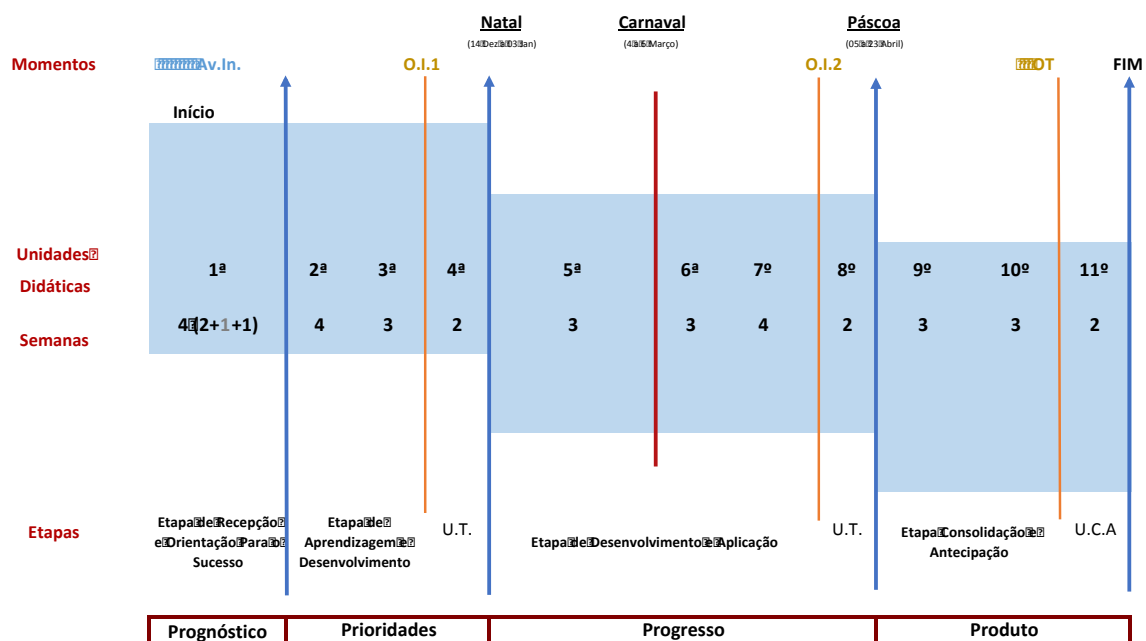
1.2.1.2- Plano Anual- Planeamento por Etapas

De acordo com Bom e Brás (2003), a complexidade de organizar o processo ensino-aprendizagem só é sentida quando o estagiário tem de elaborar para cada turma o respetivo plano de lecionação, adequando-o às aptidões, possibilidades e necessidades educacionais dos alunos, bem como o modo de proceder à sua avaliação, tendo sempre como referência o Programa Nacional de Educação Física.

Para Bento (2003), elaborar um plano anual constitui a preparação do ensino e traduz, sobretudo, uma compreensão e domínio aprofundado dos objetivos de desenvolvimento da personalidade, bem como reflexões e noções acerca da organização correspondente do ensino no decurso de um ano letivo.

Tendo no ESVP a oportunidade, e responsabilidade, de como estagiário efetuar a elaboração do plano anual, que segundo o PNEF (Bom et al., 1989), é o desenho/ esboço do plano de turma que deverá considerar a organização geral do ano letivo, optei por uma planificação por etapas, ou seja, em períodos mais reduzidos de tempo, que facilitam a orientação e regulação do processo de ensino-aprendizagem (PNEF, 2011).

A Figura 2 mostra a organização esquemática da forma como este procedimento é aplicado na elaboração do plano de turma, a qual precede a descrição de cada etapa (Quadro 4).

Figura 2 – Organização esquemática da aplicação das etapas

Legenda: Av. In. - Avaliação Inicial; OI - Objetivos Intermédios; OT - Objetivos Terminais; UT - Unidade de Transição.

Quadro 4 – Descrição das Etapas de Ensino

1ª Etapa EROS- Prognóstico	2ª Etapa Prioridades	3ª Etapa Progresso	4ª Etapa Produto
<ul style="list-style-type: none"> - Recepção e orientação dos alunos para o sucesso - Avaliação Inicial 	<ul style="list-style-type: none"> - Além de serem trabalhadas outras matérias dá-se maior importância às matérias prioritárias - JDC em superioridade numérica - Dança Valsa Lenta 	<ul style="list-style-type: none"> - Tratamento das matérias nucleares - Consolidação das dificuldades não resolvidas na etapa anterior - Sequência na ginástica - Dança Tacão e Bico 	<ul style="list-style-type: none"> - Revisão e avaliação de todas as matérias abordadas ao longo do ano letivo - Introdução de novas aprendizagens de matérias alternativas ou mais desafiadoras para os alunos - Maior competição - Situação de jogo

A primeira etapa, avaliação inicial, é fundamental para o desenvolvimento de todo o processo ensino aprendizagem e foi realizada nas primeiras quatro semanas de aulas.

A segunda etapa, com uma duração de nove semanas, é composta por três unidades didáticas. Nesta etapa trabalhei os Objetivos Intermédios I (apêndice IV), definidos após a avaliação inicial. É uma etapa, vocacionada pelo desenvolvimento nas matérias em que o aluno ou grupo de alunos mais precisam de trabalhar, em função das dificuldades e possibilidades demonstradas tendo em atenção o plano plurianual.

Importa referir que todas as matérias abordadas nesta etapa são as que foram consideradas como prioritárias. Nesta etapa também se pode verificar a necessidade de aplicar outro método, acrescentando valor ao aluno, de forma que os melhores alunos deveriam focar-se em aperfeiçoar as matérias que mais precisavam, enquanto que os alunos com mais dificuldades deveriam passar mais tempo nas matérias que tinham possibilidade de atingir o sucesso. O término desta etapa coincide com o final do 1º período.

A terceira etapa, de desenvolvimento e aplicação, será constituída por quatro unidades didáticas prolonga-se por todo o 2º período. O objetivo é permitir a aprendizagem e o desenvolvimento das competências, tanto das matérias que já foram abordadas nas etapas anteriores, como das matérias a introduzir. Desta forma, são trabalhados os conteúdos que permitam aos alunos aproximarem-se do nível prognosticado para cada um deles, tentando atingir os Objetivos Intermédios II.

A quarta e última etapa é constituída por três unidades didáticas, trabalhadas durante oito semanas. Esta é uma etapa de consolidação e antecipação, permite consolidar as competências aprendidas e desenvolvidas ao longo de todo o ano letivo e culmina com a avaliação sumativa final, apurando-se os resultados. É nesta etapa que se analisa se os alunos atingiram os Objetivos Terminais à escala da planificação plurianual, projetando-se assim o ano seguinte.

Como se verifica, em termos gerais, o modelo por etapas possui uma organização mais complexa, exige espaços desportivos polivalentes, para não condicionar as opções do professor, o que, muitas vezes, é difícil de conseguir, e exige, também, mais trabalho em grupo. Contudo, por considerar ser um modelo mais equilibrado, que pode afastar situações de saturação em determinada matéria - uma vez que as etapas devem assumir características diferentes ao longo do ano letivo consoante a aprendizagem dos alunos e as orientações do professor - e visto que tinha acesso aos espaços desportivos polivalentes necessários para a sua aplicação, achei que este modelo era o mais indicado, sendo o modelo de referência do PNEF, para a organização do ano letivo.

As decisões referentes a cada etapa, assim como os estilos de ensino a utilizar, os objetivos específicos para as diferentes matérias, a formação de grupos ou as estratégias de organização das aulas serão abordadas em pormenor mais à frente.

1.2.1.3 - Estruturação das Unidades Didáticas

As Unidade Didáticas (UD) (Apêndice I) são uma ferramenta muito importante para o professor, uma vez que é uma etapa prévia à lecionação das aulas, onde são selecionados os conteúdos a abordar e os objetivos terminais a alcançar. Ao longo do ano

letivo realizei onze UD no decorrer das quatro etapas, requerendo, portanto, uma planificação bem inter-relacionada de todo o processo.

Esta ideia está bem expressa na afirmação de Bento (2003), que afirma que as UD são partes fundamentais e integrais no programa de uma disciplina, na medida em que apresentam, quer aos professores quer aos alunos, etapas claras e bem distintas de ensino e aprendizagem. Com a contínua aquisição de conhecimentos neste Estágio Pedagógico, percebi que quanto melhor é a preparação da UD, maior é a facilidade em lecioná-la, pois basta seguir todo o planeamento efetuado, embora com alterações sempre que surgiam imprevistos. Com efeito, qualquer UD foi apenas concretizada após a realização da avaliação formativa da unidade didática anterior, de modo a proceder ao planeamento e sequenciação dos conteúdos por aula, de acordo com o nível em que a turma se encontra. Procedi deste modo, pois considero que só conhecendo bem o estado atual dos alunos se garante uma planificação mais adequada às suas necessidades reais, potenciando assim um melhor desenvolvimento das suas capacidades.

No final de cada período letivo, realiza-se a Unidade de Transição (UT) para aferir se os alunos apresentam evoluções relativamente à avaliação inicial e é um momento onde é realizada a avaliação formativa, que permite reajustar o processo ensino-aprendizagem. Através da avaliação formativa, é possível verificar a consecução dos objetivos intermédios e se os objetivos terminais/finais de ano continuam ou não válidos. Caso os objetivos intermédios não estejam a ser cumpridos, é necessário ajustar o plano aos resultados obtidos em cada avaliação intermédia. No seguimento, é realizada a avaliação sumativa, uma vez que é atribuída uma classificação aos alunos no final de cada período, tendo como referência os objetivos intermédios e terminais (no terceiro período), definidos após a avaliação inicial.

As UD seguiram o *roulement* estabelecido, o que permitiu criar um conjunto de aulas com objetivos e estrutura organizativa idênticos. Cada uma delas foi composta, em média, por seis aulas, com objetivos respeitantes a mais do que uma matéria da área das atividades físicas e grupos de trabalho, formados de acordo com as estratégias pedagógicas definidas para a mesma. Este sistema de *roulement* coloca em causa o princípio da continuidade das aprendizagens das matérias durante as UD por ter espaços tão diferentes, uma vez que apenas é possível lecionar matérias como os JDC ou Badminton nas aulas à terça-feira, no pavilhão ou espaço exterior. Contudo, para ultrapassar esta questão, quando necessário, lecionei as disciplinas da ginástica, também à terça-feira, garantindo que o aluno ou grupos de alunos dessem continuidade às aprendizagens, promovendo o desenvolvimento integral dos mesmos.

As UD constituem, assim, um modo de antecipar os acontecimentos, auxiliando bastante na construção dos planos de aula, sem esquecer as especificidades da turma, selecionando em função destas as estratégias e estilos de ensino a implementar para alcançar os objetivos estabelecidos.

1.2.1.4 - Plano de Aula

O Plano de Aula (PA) é das tarefas mais importantes que o professor elabora, isto porque é o momento prático de todo o planeamento (Apêndice I), pelo que deve ser pensado, realizado e discutido com o professor orientador e deve/tem ir ao encontro dos Objetivos da Unidade Didática.

O PA é um documento de apoio que o professor não tem necessariamente de seguir à risca. É um projeto suscetível a mudanças/alterações, de acordo com os imprevistos que o contexto possa apresentar.

O modelo do PA descreve todos os aspetos relacionados com a aula (local, hora, matérias, etc.), além de todo o processo de ensino-aprendizagem planeado, que se divide em parte inicial, parte fundamental e parte final. Em cada uma dessas partes é definida a duração de cada tarefa, os objetivos e os critérios de êxito do exercício/tarefa proposta.

A estrutura tipo que adotei para a maioria das aulas de EF é composta por três partes: parte inicial (instrução inicial e aquecimento), parte principal (exercícios direcionados para os objetivos da aula) e parte final (alongamentos e balanço da sessão). É na parte inicial, parte que representa normalmente 15 a 25% das interações entre o professor e o aluno, que é feito o registo das presenças e a apresentação das atividades de aprendizagem aos alunos (Piéron, 1999). Segundo o mesmo autor, a instrução transmitida deve ser clara, objetiva e pertinente.

Para cumprir com o acima descrito por Piéron (1999), e devido às características da turma, procurei sempre realizar uma instrução inicial muito breve, pois os alunos apresentavam-se geralmente algo agitados e alguns chegam atrasados (na aula de 100 minutos à terça feira no pavilhão gimnodesportivo), pelo que verificava que alguma da informação transmitida neste momento não era retida. Neste sentido, na primeira aula prática de cada período, na instrução inicial, optei por reforçar/relembrar as regras de conduta de EF e fazer a chamada dos alunos, referindo a importância que cada aula tem para cada aluno em particular. Posto isto, a minha instrução inicial passou apenas a ser focada em conteúdos de aula, registando apenas os alunos em falta, de modo a rentabilizar o tempo de prática.

O aquecimento era realizado de acordo com a matéria prioritária a abordar de seguida, sendo o ritmo e as tarefas dos exercícios definidos por mim. Progressivamente estipulava tarefas para que os alunos adquirissem a autonomia necessária. Este aquecimento era importante para dispor os alunos para a prática e garantir a concentração necessária, para que a aula decorresse de forma tranquila e criando condições para que os meus objetivos pudessem ser alcançados.

A parte principal era composta por situações de exercício/jogo de diferentes matérias, tendencialmente intensos, diferenciados e que tivessem em consideração o nível de desempenho dos alunos, para não criar situações de desmotivação que levassem à indisciplina e desinteresse.

No que às transições diz respeito, foram criadas rotinas que permitissem a autonomia da turma na arrumação, montagem do material e deslocações. Estas rotinas permitiram a redução dos comportamentos de desvio típicos destas situações. Consegui estabelecer um equilíbrio entre o número de tarefas propostas e a duração das mesmas. De facto, muitos exercícios correspondem a muitas transições, poucos exercícios leva a que os alunos passem muito tempo na mesma tarefa, com tendência para adquirirem comportamentos de desvio. Tentei equilibrar transições e exercícios com o objetivo de prevenir desvios que comprometessem o desempenho da aula.

Na parte final, eram realizados alongamentos e um balanço da sessão, com foco nos objetivos, gestos técnicos abordados, esclarecimento de dúvidas existentes e/ou componentes críticas em que os alunos sentissem mais dificuldades.

De acordo com Martins, Gomes e Costa (2017), na conclusão da aula, o professor deve consolidar as aprendizagens abordadas na aula, fazer uma revisão e extensão da matéria dada, apontar, de forma sucinta, focada e significativa, as dificuldades detetadas face aos objetivos e estabelecer uma ligação com as próximas aprendizagens.

1.2.1.5 - Avaliação, Gestão, Instrução e Clima

As aulas de EF dependem da forma como as dimensões avaliação, gestão, instrução e clima (AGIC) estão presentes e são cumpridas. O papel do professor passa por conseguir responder a todas as situações e para tal, a avaliação, a realização de uma boa gestão de aula, a instrução ser de uma forma eficaz e proporcionar um clima positivo e harmonioso de acordo com as necessidades dos alunos, são tarefas quase obrigatórias. Assim, este modelo AGIC serve para o professor melhorar e adequar a intervenção

pedagógica ao nível destas quatro dimensões, o que é importante para evoluir com maior precisão nos aspetos fundamentais numa aula de EF.

Segundo Carvalho (1994), a avaliação é um processo que nos permite recolher as informações necessárias à orientação, regulação e controlo da aprendizagem, assim como ao desenvolvimento dos alunos. É uma recolha sistemática de informações sobre as quais formulamos um juízo de valor para facilitar as decisões a serem tomadas.

No que à gestão diz respeito, existem recursos temporais, humanos, materiais e espaciais que devem ser rentabilizados, de acordo com a sua disponibilidade (Metzler, 1990). A gestão não funciona de forma isolada, requer uma boa instrução, definindo de forma clara e sucinta os objetivos a atingir.

O clima de aula é muito importante, cabendo ao professor criar um clima relacional, que deverá ser encorajador, caloroso e seguro, que contribua para incrementar a aprendizagem dos alunos (Martins et al., 2017). Este clima relacional baseia-se, particularmente, em três níveis: relação professor-aluno, relação aluno-aluno, e relação aluno-matéria (Onofre, 1995 cit in Martins et al., 2017).

Focando no protocolo de análise AGIC, é importante referir que o professor orientador focou dois tipos de aprendizagem que poderiam melhorar o meu desempenho. O primeiro aspeto assinalado foi melhorar a instrução, especificando os termos utilizados, e o *feedback* para as execuções incorretas, no sentido de aumentar o nível de compreensão dos alunos. O segundo foi ao nível da gestão de aula, com o objetivo de melhorar o equilíbrio entre o tempo de informação e o tempo disponível para a prática.

Numa lógica de análise introspetiva, é importante referir que, ao longo de todo o estágio pedagógico, não procedi, em nenhum momento, à minha avaliação formativa através de uma ficha geral de observação do professor (que deveria ter elaborado), para que ficassem registados todos os momentos de avaliação, gestão, instrução e clima, nas diferentes partes da aula (parte inicial, fundamental e final). Acredito que teria sido benéfico para mim enquanto professor uma constante problematização das minhas dificuldades, apoiadas nos registos da “ficha de observação do professor”, para as superar e conseguir mais facilmente identificar em que momentos e situações tenho efetivamente de melhorar a minha prestação em aula.

1.3 - Avaliação em Educação Física

Segundo referiu Luís Bom, no Seminário Internacional “Educação (Física) o Valor da Avaliação”, realizado a 16 de março de 2019, a avaliação é um processo educativo e

pedagógico essencial, e importante para trabalhar (Bom, 2019). No Externato, os critérios de avaliação estão fracionados por quatro domínios - atividades físicas, aptidão física, conhecimentos e sócio afetivo, e cada um tem uma percentagem atribuída, valorizando o domínio das atividades físicas e desvalorizando os outros domínios. No meu ponto de vista, a avaliação não deveria ser realizada por percentagens, uma vez que estas eliminam a importância de determinado domínio. Isto porque, existem alunos que têm naturalmente maior aptidão e capacidades físicas, mas que não são suficientemente esforçados, nem têm *fair-play* e são favorecidos em relação a outros, que têm boas capacidades sócio afetivas e são esforçados, mas possuem pouca aptidão natural, e por isso são penalizados, o que pode ser um fator de desmotivação para estes últimos. Por outro lado, as competências sociais, a cooperação etc., estão necessariamente integradas nas atividades que os alunos fazem em aula, uma vez que é impossível isolar a cooperação sem ver os alunos a jogar Basquetebol (por exemplo), o que me leva a afirmar que, não conseguimos isolar as atitudes da atividade.

Os critérios de avaliação são do conhecimento dos alunos, uma vez que segundo Casanova (2015), é importante o aluno ter conhecimento deles e do processo que o professor utiliza para os classificar.

Ao longo do ano letivo entendi a avaliação como uma ferramenta ao serviço do processo ensino-aprendizagem, em que a atribuição de valor, de conhecimentos e de qualidades permitiu reconhecer aquilo que os alunos sabiam e o que precisavam de saber, através de um balanço, um sumário ou um ponto de situação após um determinado período de ensino. Isto porque, é através da avaliação que também se aprende (Araújo & Diniz, 2015).

1.3.1 - Avaliação formativa e sumativa

A avaliação tem de ir para além de uma mera atribuição de classificações ou descrições gerais sobre o desempenho de cada aluno. Tem de providenciar informação a alunos e professores sobre os novos passos na aprendizagem, de como fazer mais e melhor, pelo que deve deixar de estar consignada a momentos específicos ou isolados para começar a fazer parte do dia-a-dia de quem ensina e de quem aprende. Assim, a avaliação tem de se tornar uma verdadeira ferramenta da aprendizagem e envolver os alunos no processo, tornando-os aprendentes conscientes e autónomos (Araújo & Diniz, 2015).

Como tal, os alunos devem reconhecer o impacto da avaliação (formativa e sumativa) na aprendizagem da Educação Física.

A avaliação formativa surgiu na década de 80 do século passado, no contexto da reforma curricular que tinha em vista a democratização da educação escolar (Despacho-Normativo nº 98-A/92, de 20 de junho) e mantida com a reorganização do currículo para este nível de ensino (Despacho-Normativo nº 30/2001, de 19 de julho), sendo definida como a principal modalidade de avaliação no ensino básico português. É considerada uma função pedagógica da avaliação, que se caracteriza pela recolha e análise de informações sobre o processo de aprendizagem, mas também sobre o ensino, de acordo com os critérios definidos e conhecidos pelos vários intervenientes na avaliação (Alberto, 2006).

Segundo as palavras de Bom (2019), esta é uma avaliação em que a evidência entre o que o aluno sabe e o que precisa, é usada pelo professor para ensinar melhor. Assim sendo, praticar a avaliação formativa, com a maior frequência possível é, segundo Crahay (2013), importante já que esta é um processo de recolha de informação que nos permite, ao longo do ano, orientar e regular a nossa atividade pedagógica, bem como controlar os seus efeitos e a aprendizagem (Carvalho, 1994).

Esta avaliação formativa parte de um pressuposto muito otimista, de que o aluno está disposto a revelar as suas dificuldades, as suas dúvidas, de forma a que o professor o consiga ajudar. Contudo, é necessária uma grande cooperação para que o aluno se consiga expor perante o professor. Este tipo de avaliação é definido como a educação que ajuda o professor a ensinar e o aluno a aprender, para que ambos possam adaptar a sua atividade mediante os progressos e problemas de aprendizagem verificados (Perrenoud, 1999).

Ocorre normalmente após um período/etapa de trabalho, que requer adequação/ajuste do ensino, quando planeado, se o plano for ajustável e se a avaliação for eficaz. Isto porque, os custos desta avaliação praticamente não existem, os recursos materiais e o tempo que ela requer são quase irrelevantes, correspondem apenas à preparação e planeamento feitos por cada professor (Henriques, 2012).

Por sua vez, a avaliação sumativa é “um juízo globalizante”, que contribui para a tomada de decisão acerca da classificação e da aprovação em cada disciplina, área não disciplinar e módulos, permitindo quantificar a progressão nas disciplinas e definir a transição para o ano de escolaridade subsequente, a conclusão e a certificação do nível secundário de educação (Portaria n.º 243/2012).

Esta avaliação ocorre no final de cada período letivo, com a finalidade de certificar as competências do aluno na disciplina de Educação Física, sendo atribuída uma classificação que varia do 1 ao 5, na pauta do externato, contudo na pauta enviada para casa também é visível a escala numérica de 1 a 20.

Uma vez que serve para reconhecer o valor das aprendizagens que os alunos já têm e identificar o valor das aprendizagens que precisam, é importante realizar provas para

avaliar, fazer os respetivos balanços e transmitir o melhor *feedback* e reconhecimento daquilo que são as capacidades e qualidades individuais de cada aluno, dando um voto de confiança para o futuro, ao invés de promover a desmotivação.

Em suma, enquanto a avaliação formativa é parte integrante do processo de desenvolvimento curricular, regulando o ensino e o seu planeamento na perspetiva da melhoria da aprendizagem (Araújo, 2017), a avaliação sumativa centra-se na avaliação da aprendizagem dos alunos durante o processo de ensino aprendizagem. Esta avaliação permite ao professor a realização de uma reflexão acerca do grau de cumprimento dos objetivos traçados para os seus alunos no decorrer das diversas unidades e etapas.

1.4 - Turma e Ano Escolar

A Turma do 8º B é composta por 24 alunos, dos quais 15 são do género feminino e nove do género masculino, sendo a média de idade de 13 anos; oito alunos ingressaram pela primeira vez no Externato.

Em termos de multiculturalidade, a turma conta com um aluno de nacionalidade espanhola, quatro alunos brasileiros, dois alunos angolanos e um aluno sul-africano; os restantes são de nacionalidade portuguesa. Estes dados dizem-me que a turma ainda é mais heterogénea que o normal, e requer especial atenção ao longo do ano, uma vez que há oito alunos que vêm de uma Educação Física com uma realidade diferente, em que a da África do Sul ou de Angola não é igual à nossa.

É de salientar que a turma manifesta forte predisposição para participar em ações solidárias, já que em anos transatos colocou esta vontade em prática ao intervir/ajudar num lar de idosos.

A caracterização da turma torna-se essencial para obter um conhecimento geral dos alunos e, neste sentido, é averiguado, entre outros aspetos, a motivação dos alunos para a prática de Educação Física, identificando preferências e potenciais desafios. Para ter acesso a todos estes dados, na primeira aula do ano, os alunos procederam ao preenchimento de um registo biográfico que focava os seguintes pontos:

- Identificação do aluno;
- Gosto pela Educação Física;
- Prática de desporto fora do contexto escolar;
- Quais as matérias que mais gostam;
- Quais as matérias que menos gostam.

A turma, na sua generalidade, manifestou gosto pela disciplina de EF (Apêndice II) e considerou ser “fundamental” a Educação Física na sua vida e “importante” o facto de a disciplina estar no percurso escolar. Estes resultados deixaram-me esperançado no bom desenrolar das atividades e trabalho que iria desenvolver com a turma, sabendo que teria de colocar em prática estratégias para cativar os alunos que manifestavam falta de gosto pela disciplina para aprenderem, praticarem todas as matérias e atingirem os objetivos. Outro indicador que me deixou otimista com o trabalho a desenvolver com a turma, foi a elevada percentagem de alunos que praticavam desporto fora do ambiente escolar, sendo a natação, o futebol e o ténis (Apêndice II) as modalidades mais praticadas.

Em relação às matérias que mais e menos gostam, a turma demonstrou a sua heterogeneidade, sendo que os jogos desportivos coletivos (JDC) e a ginástica no solo, foram as matérias com as maiores percentagens de preferência, contudo, esta última temos de considerar como uma matéria ambígua, pois a sua preferência foi revelada por 27% dos alunos, mas, uma percentagem muito semelhante, 23%, manifestou a sua antipatia por esta matéria. A matéria onde foi manifestada menor preferência foi o futebol, porém o facto de a turma ser constituída por elementos maioritariamente do género feminino pode ter influenciado este resultado.

Aquando da formação dos grupos durante as aulas, tentei ao máximo ter em consideração estes resultados, aproveitando favoravelmente a heterogeneidade de gostos durante a prática das diversas matérias, pelo seu potencial meio de aprendizagem, já que as turmas heterogéneas têm a vantagem da diversidade, de levar os alunos a interagir com pessoas e em contextos diferentes dos que o seu meio sociofamiliar lhes proporciona (Heacox, 2001). Os que têm mais dificuldades são mais facilmente motivados pelo exemplo de outros colegas mais empenhados e despachados, e mesmo estes acabam também por ganhar alguma coisa com o relacionamento interpessoal mais rico e estimulante e o ambiente mais solidário e cooperante que se pode criar neste tipo de turmas (Duarte, 2015). Assim, consegui aos poucos, graças à heterogeneidade da turma e ao trabalho desafiante realizado durante o segundo período que, a grande maioria dos alunos, durante as unidades didáticas, tivesse revelado bastante empenho, motivação, cooperação e espírito de entreajuda, não só entre os próprios colegas, mas também para comigo.

1.4.1 - Primeira Etapa - Prognóstico

A primeira etapa denominada de EROS (Etapa de Receção e Orientação ao Sucesso), ou prognóstico, realizou-se entre as datas de 21 de setembro a 12 de outubro, num total de quatro semanas, que teve a sua única UD dedicada à Avaliação Inicial. Como

suporte de todas as decisões curriculares, é de extrema importância, diria que obrigatório, realizar a avaliação inicial, que segundo o PNEF (Bom et al., 1989), é a primeira etapa do processo de planeamento. Esta primeira etapa, é muito importante para o desenvolvimento de todo o processo ensino-aprendizagem, em que, segundo Carvalho (1994), os alunos devem ser confrontados com todas as matérias de EF selecionadas, tendo por referência o PNEF, e as adaptações que o grupo entendeu realizar aquando do processo educativo. Da sua realização dependerá o protocolo de avaliação e a sua rigorosa aplicação, mesmo sabendo que o modo como os professores observam e interpretam o desempenho dos alunos, com base nos critérios de avaliação, previamente estabelecidos, pode diferir de professor para professor (Araújo e Diniz, 2015). Tendo em consideração este aspeto, o meu orientador institucional também registou a avaliação dos alunos para no final do processo discutirmos todos os dados obtidos.

Em relação a esta avaliação tive em conta os objetivos terminais do 7º ano de escolaridade, seguindo os critérios de avaliação e indicadores de observação descritos através do documento de referência do externato intitulado “objetivos específicos por matérias” (Anexo II). É um documento elaborado pelo GEF em anos transatos, sendo essencial, uma vez que é uma referência para realizar o planeamento das atividades da minha turma.

O externato tem um documento de referência da escola, intitulado “Educação Física - Protocolo de Avaliação Inicial” (Anexo III), mas que não utilizei por considerar que está desajustado à realidade, uma vez que não tem como base os objetivos terminais do ano anterior, ou seja, a avaliação inicial do 8º ano deveria ter por base os objetivos terminais do 7º ano de acordo com o documento “objetivos específicos por matérias” e não avaliar apenas situações de nível Elementar em todas as matérias de acordo com o protocolo de avaliação inicial.

Institucionalmente, o ESVP alocou apenas duas semanas para o período de avaliação inicial, no fim das quais a monitorização da avaliação prognóstica da turma foi enviada ao Conselho de Turma e ao Diretor Pedagógico, contudo o período de tempo para compreender a forma de aprendizagem dos alunos, o modo como se situam em relação ao programa previsto para o ano de escolaridade e as suas possibilidades de desenvolvimento, é relativamente curto. É preciso considerar que os alunos têm ritmos de aprendizagem diferentes, alguns são novos na escola/turma, estão ainda em fase de adaptação e o pouco tempo de avaliação pode levar a um prognóstico errado, uma vez que poderemos pensar que os alunos não executam com sucesso determinado elemento/exercício, o que posteriormente se pode verificar não ser verdadeiro. Com isto quero dizer, que os alunos

precisam de tempo para realizar as situações de prova, para que a informação que retiramos seja o mais fidedigna/válida possível.

Neste sentido, o departamento de EF definiu, internamente, seguir quatro semanas de avaliação inicial indo de encontro às diretrizes do PNEF (2001) e de Carvalho (1994), que defendem um período de tempo alargado (quatro a cinco semanas), para que o professor possa recolher dados sobre a forma como os alunos aprendem e prognosticar o seu desenvolvimento.

Assim, a monitorização da avaliação diagnóstica da turma, enviada no final das duas semanas, focou-se apenas nas matérias consideradas como prioritárias pelo DEF: JDC, Ginástica no solo e Ginástica de Aparelhos-Saltos no Plinto. As restantes matérias foram avaliadas nas duas semanas seguintes, até 12 de outubro.

Um dos objetivos do estágio é contribuir para a minha formação enquanto professor e que esta contribua para o sucesso integral dos alunos. Para tal, é fundamental identificar os principais problemas existentes após esta avaliação inicial, bem como definir estratégias e objetivos, para que ao longo do ano letivo sejam alcançados.

Os resultados obtidos, com a avaliação inicial (Apêndice III), permitiram apontar os níveis de cada aluno, descritos no Quadro 5:

Quadro 5 – Níveis dos alunos após avaliação inicial

8ºB		JDC				Raquetas		Atletismo	Ginástica			Alunos Problemá/ Expert
Nº	Nome	Futebol	Andebol	Basquetebol	Voleibol	Badminton	Solo		Aparelhos	Acrobática		
1		I	I	I	I	NI/I	NI	NI	NI	I		
2		NI	NI	NI	I	NI	NI	NI	NI	I	Prob	
3		E	I	I	E	I	I	NI	NI	I		
4		I	E	E	I	I	E	I	E	I	Expert	
5		NI	NI/I	NI/I	NI	I	NI/i	NI	I	I		
6		NI	NI	NI	NI	NI	NI	I	E	I	Prob	
7		NI	NI	NI	NI	NI	NI	NI	NI	I	Prob	
8		E	E	I	I	I	I	NI	I	I	Expert	
9		NI	NI/I	NI	NI/I	NI/I	I	NI/I	NI	I		
10		NI	NI/I	NI	NI/I	I	NI/I	NI	NI	I		
11		NI	NI	NI	NI	NI	NI	NI	I	I	Prob	
12		NI	NI/I	NI	NI/I	NI/I	I	I	I	i		
13		NI	NI	NI	NI	I	NI	NI	NI	I	Prob	
14		NI	NI	NI	NI	NI	NI	NI	NI	I	Prob	
15		NI	NI	NI	NI	NI	NI	NI	NI	I	Prob	
16		I	E	E	E	I	NI	NI	NI	i	Expert	
17		E	E	E	NI	I	E	NI	NI	i	Expert	
18		I	NI/I	E	NI	I	I	NI/I	NI	I		
19		NI	NI	NI	NI	NI	I	NI	NI	I	Prob	
20		NI	NI/I	NI	E	NI/I	I	I	E	i		
21		E	E	E	E	I	I	NI	NI	i	Expert	
22		I	I	I	I	NI	I	NI	I	i		
23		NI	NI	NI	NI	NI	NI	NI	NI	I	Prob	
24		NI	NI/I	NI	I	NI/I	NI	I	I	I		

Legenda: NI- Não Cumpre nível Introdução; I- Cumpre nível Introdução; E- Cumpre nível Elementar; I- Poderá cumprir facilmente nível introdução; Prob- Aluno problema;

Fazendo uma análise do quadro, numa perspetiva vertical, percebemos que existem várias matérias em que os alunos não cumprem o nível introdução. Nos jogos de invasão, Futebol, Andebol e Basquetebol, tinham essencialmente dificuldades em decidir bem quando passar ou conduzir a bola, desmarcar-se para uma zona de fácil receção e finalizar (na sequência de remate em salto ou lançamento na passada no caso do andebol e basquetebol respetivamente) quando estão perto da baliza adversária.

No Voleibol e Badminton os alunos revelaram dificuldade em deslocar-se para o ponto de queda da bola/volante e realizar o toque de dedos, no caso do voleibol, com os mesmos bem afastados.

Na Ginástica no Solo um grande número de alunos revelou dificuldade em realizar a cambalhota à frente com as pernas estendidas, afastadas ou unidas e a cambalhota à retaguarda com as pernas unidas e estendidas.

Na Ginástica de Aparelhos, o salto a pés juntos na trave foi o elemento mais difícil de conseguir por um maior número de alunos, à semelhança do salto ao eixo no plinto longitudinal e salto entre-mãos no boque ou no plinto transversal.

No que se refere à aptidão física, a avaliação inicial permitiu concluir que a maioria dos alunos está fora da zona saudável em pelo menos uma das áreas medidas, conforme indica o Quadro 6.

Quadro 6 – Classificação negativa dos Indicadores da zona saudável por aluno

Alunos	Aptidão aeróbia-Vaivém	Teste dos abdominais	Extensão de braço	Flexibilidade de ombros	IMC	Alunos Problema
1	X				Alto	Problema
2		X				
3	X	X		X	Alto	Problema
4						
5		X				
6		X				
7	X	X	X			
8				X		
9		X				
10		X				
11		X			Baixo	
12						
13		X	X			
14		X				
15	X	X		X		
16	X	X	X		Alto	Problema
17		X		X	Baixo	
18		X				
19	X	X			Alto	Problema
20		X			Alto	
21						
22	X	X	X		Alto	Problema
23		X	X	X	Alto	Problema
24	X	X	X			

A avaliação da força muscular é útil quer para os professores, quer para os alunos, no sentido de serem formuladas estratégias de intervenção com a perspetiva de a melhorar e, por conseguinte, prevenir lesões articulares e/ou musculares que podem ocorrer durante a atividade física (Almeida, 2012).

Findada esta avaliação inicial, foi possível identificar os alunos *experts* (alunos 4, 8, 16, 17 e 21) e os alunos «problema» (alunos 2, 6, 7, 11, 13, 14, 15, 19 e 23) da disciplina de EF e para cada uma das matérias (Brás & Monteiro, 1998, p. VIII). Apesar de podermos verificar no quadro 5 que os alunos 5, 9, 10, 12, 18, 20 e 24 poderiam ser considerados “problema” por não cumprirem o nível introdução a várias matérias, não são considerados como tal por terem níveis de dificuldades diferentes e estarem mais próximos de cumprir o

nível introdução, diferenciando-os dos demais que não cumprem o mesmo nível. Estes alunos estão identificados no quadro 5 com um “I”, por prognosticar que facilmente atingem o nível introdução às respetivas matérias.

Aproveitei o apoio dos alunos «mais aptos» para integrar e motivar os seus colegas que tinham mais dificuldades em certa matéria/exercício, evitando sempre estereótipos dos «mais fracos» e «mais fortes» e «masculino e feminino».

Com base ainda nos dados recolhidos pela avaliação inicial, defini objetivos terminais e, partindo destes, defini objetivos intermédios I e II para cada matéria, adaptados a cada aluno ou grupo de alunos, uma vez que, só realizando uma correta avaliação inicial é possível fazer a desejável diferenciação do ensino.

Conforme referem Brás e Monteiro (1998, p. VIII), a definição de objetivos intermédios deve ser a principal preocupação dos professores, no sentido de “enquadrar e harmonizar as avaliações em cada período. É, também, o fator que orienta e enquadra o empenho dos alunos e o desempenho do professor a curto prazo no sentido definido pelos objetivos terminais.”

Os objetivos terminais a que me propus, são os que estão definidos pelo GEF no plano plurianual de EF, apesar de neste momento a turma não ter os objetivos de 7º ano consolidados.

1.4.1.1 Balanço da Primeira Etapa - Prognóstico

Qualquer agente de ensino precisa de ter uma aprendizagem contínua, sendo que o caminho laboral do professor está ligado a um processo constante de busca pela melhoria (Caetano & Silva, 2009). Contudo, fazer balanços intermédios permite refletir acerca do desempenho, mas também antecipar, através de estratégias, possíveis melhorias para as etapas seguintes, pelo que passo a descrever o balanço realizado nesta etapa.

No início do ano letivo revelei muitas dificuldades ao nível da instrução em muitas matérias devido essencialmente à falta de conhecimento das mesmas. Os *feedbacks* que fui recebendo do meu orientador fizeram com que fosse rever toda a bibliografia que tinha, pesquisar outra, para assim poder melhorar e sentir-me mais confiante no decorrer das aulas. Deste modo, revi os critérios de avaliação, indicadores de observação e as regras dos jogos e melhorei bastante até então.

Senti também muitas dificuldades em realizar a avaliação inicial na sua totalidade, porque estava muito preocupado com os parâmetros a analisar, retirando-me tempo de observação e correção. De igual modo, a diferenciação do ensino foi um grande desafio,

senti que adaptar a aprendizagem a cada aluno retirava tempo útil de aula, facto que tenho de melhorar, pois a aprendizagem é a prioridade de todos os professores.

Relativamente ao *feedback*, acontecia com bastante frequência dar um *feedback* e dirigir-me para outro aluno ou grupo de alunos, não concluindo assim o ciclo. Depois de vários alertas, passei a prestar mais atenção a este aspeto, sendo um dos que anotei como prioridade para a próxima etapa.

Outro aspeto que senti dificuldade foi a minha orientação pelo espaço nas aulas de 100 minutos, pois notei que a passagem da mensagem era deficitária e tinha de fazer várias deslocações, perdendo a noção da turma toda. Como tal, a minha projeção de voz foi outro aspeto que anotei como prioridade.

Após esta etapa, e conhecer as minhas dificuldades e as dos alunos, defini como objetivo pessoal melhorar a minha projeção de voz, que foi trabalhada através da intervenção em momentos pontuais das aulas dos outros professores, estando assim, a preparar desde cedo a minha semana de PTI. Aliado a isto, aponte a necessidade de aumentar consideravelmente o número de *feedbacks* à distância, uma vez que para que todos os alunos possam beneficiar de um número de *feedbacks* favorável às aprendizagens, devo emitir cerca de quatro *feedbacks* por minuto numa aula (Piéron, 1999). Para melhorar neste aspeto contei com a ajuda do Professor estagiário João Dias, para contar o número de *feedbacks* durante as minhas aulas e com o decorrer do tempo perceber se são os melhores *feedbacks* a dar naquele instante e para aquele aluno, sendo este um dos principais focos. Também defini como objetivo a necessidade de uniformizar as unidades didáticas para rentabilizar o tempo útil de aula e maximizar o tempo potencial de aprendizagem, tendo em consideração que é um objetivo que só será consumado se a explicação for clara, concisa e não alterar a meio o planeamento da respetiva UD. Por sua vez, entendi que precisava de melhorar a disposição do espaço, de modo a ter um perímetro de visão o mais alargado possível e, não menos importante, de melhorar o processo de diferenciação pedagógica através de estratégias que passam pela formação de grupos.

Os objetivos para a turma passaram por todos os alunos terem nota superior a três valores. Para tal, defini como estratégias:

- Elaborar planos individualizados para os alunos 7, 16 e 23, de acordo com as diferentes Medidas Universais;
- Abordar a aptidão física em 95% das aulas no pavilhão para que todos os alunos chegassem aos valores de zona saudável nos testes em que no 1º período estavam mais próximos de atingir o sucesso;

- No Voleibol, os alunos 2, 4, 5, 6, 7, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 17, 18, 19, 20, 22, 23 e 24, em cooperação, passarem a bola por cima da rede o maior número de vezes possível;
- No Badminton, os alunos 2, 3, 5, 6, 7, 9, 11, 12, 13, 14, 15, 19, 20, 22, 23 e 24 conseguirem no final do ano letivo fazer o maior número possível de batimentos, em *clear*, sem que o volante caia no chão a uma distância de 6 a 8 metros;
- Resolver o problema da finalização nos jogos de invasão (Basquetebol e Andebol), para os alunos 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 19, 20, 22, 23 e 24, de modo a alcançarem o objetivo do jogo, de acordo com as regras;
- Os alunos 1, 2, 3, 4, 5, 7, 8, 9, 10, 11, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 21, 22 e 23, cumprirem o nível Introdução na Ginástica no Solo. Como opção, dei especial foco à cambalhota à frente e à retaguarda, uma vez que era o que um maior número de alunos não executava de acordo com os critérios de êxito. Lecionei esta matéria em todas as aulas no ginásio e para os alunos 7 e 23 em algumas aulas no pavilhão.

1.4.2 - Segunda Etapa - Prioridades

De acordo com Jacinto et al., (2001), a definição de Prioridades deve permitir a realização do nível estabelecido para cada matéria nuclear nesse ano de curso, dedicando-se mais tempo de prática apropriada nas matérias em que o aluno revela mais dificuldades.

Esta etapa decorreu entre 16 de outubro e 14 de dezembro, durante nove semanas, totalizando 18 aulas de aperfeiçoamento e desenvolvimento.

Com base nas dificuldades sentidas por alunos ou por grupos de alunos, de forma a satisfazer as suas necessidades, as matérias que optei por lecionar nesta etapa foram o Andebol, Voleibol e Badminton nas aulas a lecionar no pavilhão, enquanto que nas aulas no ginásio optei pela Ginástica no Solo, Ginástica de Aparelhos - Plinto longitudinal e transversal e Atletismo - Salto em Altura.

De forma a facilitar o alcance dos objetivos terminais, todas as matérias apresentaram progressões, que estão visíveis nos objetivos intermédios e terminais (Apêndice IV). Esta projeção só foi possível através da avaliação autêntica (Henriques, 2012), em que observei os diferentes alunos e coloquei-os nas situações que mais se adequavam, tornando-as um foco de ensino (Carvalho, 1994) nesta etapa. Um aspeto que

considero fundamental, prende-se com o facto de, dentro destes objetivos, ter diferenciado o ensino e realizado grupos com vista à superação das suas dificuldades.

1.4.2.1 - Diferenciação do ensino

Após a avaliação inicial, que me permitiu conhecer as dificuldades de cada aluno e as matérias prioritárias, foi altura de diferenciar o ensino, uma vez que «uns alunos precisam de mais tempo que outros» no contínuo da aprendizagem, dando-se mais atenção àqueles que enfrentam as dificuldades mais significativas.

Segundo Crahay (2013), há que ter em conta a velocidade de aprendizagem, dado que alguns alunos assimilam a matéria mais rapidamente do que outros, o que não significa que os que demoram mais tempo não sejam capazes de assimilar os conceitos complexos e abstratos, simplesmente precisam de mais tempo.

De igual modo, com base nas necessidades de aprendizagem, utilizei o tempo de modo a satisfazer as necessidades de cada um, isto porque existem alunos que requerem mais tempo de instrução, ou em situação de prática para conseguirem dominar as competências (Heacox, 2013).

A diferenciação deve ser transversal aos diferentes momentos do planeamento, quer estejamos a falar do Prognóstico ou Prioridades para aproximar em todo o momento as execuções dos alunos às suas próprias necessidades e dificuldades. Neste sentido, “diferenciar o ensino significa alterar o ritmo, o nível, ou o género de instrução que o professor pratica, em resposta às necessidades, aos estímulos ou aos interesses de cada aluno.” Ou seja, o “ensino diferenciado responde especificamente ao progresso dos alunos no contínuo da aprendizagem”, determinando o que já sabem e o que precisam de aprender, mas também as suas maneiras preferidas de aprender, os seus pontos fortes e os seus interesses (Heacox, 2001, p.10).

A diferenciação pedagógica passa, então, a ser um imperativo a introduzir na prática letiva, o que constituiu um desafio para mim enquanto professor, pois requer um conhecimento profundo dos alunos, e com isto, constantes *feedbacks* individuais, diferenciando quando a situação/contexto o exige. Para que tudo isto aconteça, é necessária uma planificação prévia e intencional que passa pela formação de grupos, que segundo o PNEF (2001), é um elemento chave na estratégia de diferenciação do ensino.

Utilizei também progressões de aprendizagem, que permitiram que os alunos se aproximassem dos objetivos terminais. Contudo, tudo isto só é concretizável se houver uma boa avaliação inicial para que o professor tenha a sua base de sustentação, e a partir daí, possa realizar os seus ajustes. No meu caso em particular, na fase inicial desta etapa, senti

algumas dificuldades em individualizar de acordo com as efetivas necessidades de cada aluno. Porém, à medida de que ia conhecendo melhor os alunos e me ia sentindo mais à vontade a lecionar as aulas, a diferenciação começou a ser mais intuitiva e é agora um imperativo a manter na prática letiva.

1.4.2.2 - Formação de grupos

Após a etapa Prognóstico, e de modo a ultrapassar as dificuldades, realizei um reajustamento dos grupos, uma vez que, segundo recomendação de Brás e Monteiro (1998), já sabia quais os alunos «problema» e *experts* da disciplina e de cada uma das matérias, tornando assim os grupos mais heterogêneos, de acordo com o pretendido e o nível de desempenho dos alunos.

Segundo Bom et al., (1993) e Martins et al., (2017), a formação dos grupos de trabalho deve ser controlada pelo professor de EF. Deste modo, foram constituídos grupos de quatro, cinco ou seis elementos, organizados por áreas, o que promoveu a participação máxima de todos os alunos (Martins et al., 2017) e aumentou o tempo de prática no conjunto da turma (Bom et al., 1993), tendo em conta a interação dos alunos com níveis de aptidão diferentes (PNEF, 2011), beneficiando os alunos com mais dificuldades e melhorando o seu nível de compreensão e desempenho nas tarefas (Bom et al., 1993).

Para além das aprendizagens, a heterogeneidade dos grupos nos JDC (com alunos de diferentes níveis a realizarem a mesma tarefa) potencia o desenvolvimento de valores como o respeito pela diferença, a inclusão e a interajuda (Papaioannou et al., 2012 cit in Martins et al., 2017).

Nas matérias lecionadas no ginásio (Ginástica no Solo, Ginástica de Aparelhos e Salto em Altura), a existência de grupos heterogêneos permite que um ou dois alunos *experts* por exercício possam ajudar os «alunos problema» na execução dos exercícios/elementos em que têm mais dificuldades (Brás & Monteiro, 1998).

1.4.2.3 - Matérias

Após a definição das matérias prioritárias relativas às Atividades Físicas, planeei e organizei as respetivas situações de aprendizagem, tornando-as um foco de ensino nesta etapa e, defini estratégias para atingir os objetivos estabelecidos, que se encontram resumidos no Quadro 7.

Quadro 7 – Perceção das prioridades de desenvolvimento por alunos

Alunos	2, 5, 6, 7, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 19, 23 e 24	
Prioridades	Foco de aprendizagem	Estratégia
Andebol	Desmarcação; Finalização	Jogo reduzido; Superioridade numérica no ataque
Voleibol	Deslocamento para o ponto de queda da bola e polegares afastados	1+1, exercício de sustentação, maior frequência de ocorrência
Badminton	Tipos de batimento; Pega da raqueta	1+1, exercício de sustentação
Alunos	1, 2, 5, 7, 9, 10, 11, 13, 14, 15, 17, 19, 21 e 23	
Ginástica de Solo	Rolamento à frente e à retaguarda	Elaborar sequência de solo a pares (colega responsável por acompanhar) e maior frequência de ocorrência
Ginástica de Aparelhos	Salto entre-mãos; Salto ao eixo	Maior frequência de ocorrência
Atletismo- Salto em altura	Passadas de balanço; Perna de impulsão	Acompanhamento mais centrado

O quadro acima, identifica um grupo de alunos cujas matérias prioritárias nas aulas no pavilhão são o Andebol, o Voleibol e o Badminton. Os alunos em falta, 4, 8, 16, 17 e 21 são considerados “*expert*”, mas, de igual modo, os alunos 1, 3, 18, 20 e 22 foram distribuídos estrategicamente pelos grupos de modo a ajudar os restantes colegas nestas matérias que têm dificuldade.

O outro grupo de alunos cujas matérias prioritárias nas aulas no ginásio são a Ginástica no Solo, a Ginástica de Aparelhos e o salto em Altura também foram distribuídos por grupos heterogéneos em que os alunos 3, 4, 6, 8, 12, 18, 20, 22 e 24 ajudaram os mais fracos a colmatar as suas dificuldades.

Com isto, na área das atividades físicas, pude constatar que o nível da turma nos JDC ainda não tinha consistência, uma vez que o jogo era bastante anárquico, observava-se muita aglomeração em torno da bola, não havia desmarcações à distância de passe, não protagonizavam situações de golo e a bola não andava no ar, no caso do Voleibol.

As opções que tomei relativamente aos jogos de invasão passaram por situações em ambientes que integravam a especificidade do jogo, visto que o domínio da técnica exige adaptabilidade (Tavares & Casanova, 2013). Como tal, utilizei situações de jogo reduzido relativamente ao jogo formal, uma vez que o professor deve escolher para os seus alunos as situações de aprendizagem que garantam a possibilidade de maior intervenção no jogo, uma maior participação dos alunos na tarefa e uma elevada frequência de contacto com a bola, para aumentar o sucesso nas ações de jogo (Bastos, Graça & Santos, 2008). Outra

opção que utilizei foi a de situações de superioridade numérica no ataque, para permitir que os atacantes tivessem mais espaço e tempo para tomarem melhores decisões e também, mantendo alguma contextualização, permitindo mais oportunidades de finalização (Henriques, 2012).

O “volume de jogo” é definido como o número de bolas jogadas por um jogador ou equipa. Parte-se do princípio que num jogo reduzido, ter muito contato com a bola é revelador de envolvimento no jogo e participação no desempenho da equipa. Receber ou conquistar frequentemente a bola não é considerada uma coincidência. (Henriques, 2012 p.108)

No Voleibol, foi realizado jogo de cooperação 1+1, para que os alunos menos aptos tivessem oportunidade de melhorar com os mais aptos/*experts*. Com isto, criei as condições para efetuarem um maior número de passes, com a trajetória alta, sem deixar cair a bola no chão. Os alunos que tinham muita dificuldade em dar toques de dedos com a bola acima da linha da cabeça para dar continuidade ao jogo, em momentos pontuais, realizaram exercícios analíticos, para melhorar esta especificidade. A implementação destas estratégias foi importante para que os alunos com mais dificuldades pudessem chegar com sucesso ao final do ano letivo.

Relativamente ao Badminton, é importante referir que os alunos 1, 2, 6, 7, 9, 11, 12, 14, 15, 19, 20, 22, 23 e 24 não cumpriam o nível Introdução, o que pode ser explicado pelo facto de apenas terem chegado raquetas o ano transato devido às provas de aferição, tendo estes alunos um contacto com a matéria muito tardio. Atendendo a este facto, optei pelo jogo em cooperação 1+1, a uma distância de 6 metros PNEF (2001), tendo como foco os alunos melhorarem a pega da raqueta e os diferentes tipos de batimento (*clear e lob*).

No Atletismo-salto em altura, os alunos 2, 5, 6, 7, 13, 15, 23 e 24 realizaram o salto tesoura, para que à medida que evoluíam, acompanhassem os restantes elementos da turma no salto Fosbury Flop, com cinco a oito passadas de balanço, sendo as últimas três/quatro em curva.

Apesar de as aulas estarem organizadas de modo a que os alunos desenvolvessem a resistência, sempre na tentativa de aproximar a intensidade da atividade física a um nível entre moderada e vigorosa, aproveitei a transição da primeira para a segunda parte da aula, para realizar condição física (extensões de braços e abdominais) e, no final da aula, preparar os alunos com uma corrida contínua de 8 minutos como treino para o Corta Mato SVP, terminando com trabalho de alongamentos, processo pelo qual se promove a deformabilidade dos tecidos, com o aumento do seu comprimento (extensibilidade), principalmente da componente músculo-tendinosa e fascial (Freitas, 2010).

A dança lecionada foi a Valsa Lenta, sendo esta uma dança social moderna e progressiva, iniciada no primeiro tempo do compasso e mantendo a estrutura rítmica: 1,2,3,4,5,6, fazendo coincidir cada passo a um tempo.

As Ginásticas (de Solo e de Aparelhos), constituem uma dificuldade para um grande grupo de alunos. Partindo deste pressuposto, Crahay (2013) refere que a individualização parte das diferenças de cada aluno e quanto mais individualizado for o ensino, melhor.

Para individualizar o ensino, combater as dificuldades apresentadas na ginástica no solo e aumentar o número de elementos realizados por cada aluno, deveria ter usado, nesta etapa, o jogo na ginástica. Com isto, os alunos não trabalhariam os elementos de forma isolada, mas sim dois ou mais de forma consecutiva (pino-cambalhota, por exemplo).

Partindo dos ideais de Araújo (2004), a melhor ajuda que se pode dar aos alunos para atingirem os objetivos é contribuir para que eles desenvolvam as capacidades motoras que estão na base dos elementos gímnicos que se propõem aprender; utilizar situações de aprendizagem pedagogicamente adequadas a cada aluno; utilizar situações de aprendizagem que respeitem os aspetos técnicos de cada elemento; e, para evitar acidentes, é necessário garantir a existência de ajudantes capazes. Estes ajudantes deverão saber como devem ajudar em cada exercício, para assim contribuir para o sucesso individual de cada aluno em determinado exercício, bem como para a segurança dos demais, que, segundo Bom et al. (1993), é um dos aspetos que merece cuidados especiais na intervenção e acompanhamento do professor, pelo que deve ensinar as habilidades em grupos pequenos, deve estar presente e insistir em fazer bem feito o que é simples e essencial, antes de passar a habilidades mais arriscadas e complexas.

Verificando que as dificuldades continuavam, decidi elaborar uma ficha de avaliação formativa (Apêndice V) que entreguei aos alunos, tendo como objetivos transmitir conhecimento aos alunos dos níveis em que iam ser avaliados na Ginástica de Solo, Ginástica de Aparelhos e Salto em Altura, saberem exatamente o que tinham de aperfeiçoar e motivá-los à progressão. A ideia era preencherem individualmente no final de cada aula, à medida que iam conseguindo fazer mais um salto novo ou aperfeiçoar, dando-lhes responsabilidade e autonomia para, na aula, cada um saber o que tinha de fazer.

Apesar de ter entregue e falado sobre isso com os alunos, a ficha foi pouco valorizada e acabou por não ser utilizada por minha responsabilidade, porque não dava tempo no final de aula para a preencher e porque senti que tinha tido pouca adesão. Ficou o ensinamento para o futuro, pois considero que esta ficha é uma ferramenta muito útil para a autoavaliação do aluno, para perceber as suas fraquezas e onde deve melhorar para atingir melhores resultados.

Ao longo desta etapa, realizei um plano individual de acompanhamento para os alunos 7, 16 e 23, que consistia em colmatar dificuldades de aprendizagem, adquirir conhecimentos e desenvolver capacidades, traduzindo medidas de promoção do sucesso escolar, que são acolhidas no acompanhamento e desenvolvimento dos alunos, sem o prejuízo de outros (Diário da República, 2.^a série — N.º 185 — 22 de setembro de 2015). Para os alunos 7 e 23 (Apêndice VI), decidi que apenas realizavam as matérias de Voleibol, Badminton, Ginástica no Solo e Dança (Valsa Lenta), isto porque, é impossível que os alunos aprendam todas as matérias ao mesmo tempo. O aluno 16 realizou todas as matérias no pavilhão desportivo, contudo nas aulas do ginásio apenas realizou Ginástica no Solo, trave baixa, cambalhota à frente e salto ao eixo no plinto longitudinal com as devidas acomodações (Apêndice VII), e Dança.

O final desta etapa coincidiu com o Torneio Inter-turmas, dia 14 de dezembro, inviabilizando a última aula da etapa.

No final do primeiro período, houve a primeira Unidade de Transição (UT), onde foi realizada a avaliação formativa, permitindo atribuir qualidades, reconhecer o que os alunos sabiam e o que precisavam de saber, para mais tarde poder reajustar o ensino, bem como a avaliação sumativa, atribuindo uma classificação aos alunos no final do primeiro período, tendo como referência os Objetivos Intermédios I, definidos após a avaliação inicial.

1.4.2.4 - Balanço da Segunda Etapa - Prioridades

Começo este balanço com uma das prioridades que defini na etapa anterior, o *feedback*, que ao longo desta foi de grande evolução, com aumento do número de *feedbacks* transmitidos aos alunos durante toda a aula, ainda assim não chegando aos quatro por minuto, o recomendado por Piéron (1999).

Na mesma linha de pensamento do *feedback*, está a minha instrução final de aula, que deve ser um momento de perceber os níveis de aprendizagem que foram consolidados, os aspetos positivos e a melhorar, e por isso, a adaptação do discurso é essencial, garantindo assim uma aprendizagem mais adequada. Ainda senti dificuldades na adaptação do discurso à faixa etária, é um aspeto a melhorar e, para isso, vou individualizar mais este momento para chegar a um maior número de alunos, garantindo a pertinência da informação, transmitindo-a no menor tempo possível, destacando dois ou três critérios de êxito da habilidade (Martins et al., 2017).

A minha orientação pelo espaço nas aulas de 100 minutos era algo em que tinha de continuar a trabalhar, essencialmente devido ao facto de a minha projeção de voz não ser a melhor e sentir grandes dificuldades em passar a mensagem de uma ponta à outra do

pavilhão gimnodesportivo, sentindo necessidade de, em certos momentos, deslocar-me ao grupo/aluno, o que me impedia de ver a turma toda. Quando melhorar a minha projeção de voz, acredito que não terei este problema da disposição pelo espaço e o ciclo de *feedback* será terminado com a frequência desejada.

Na primeira etapa uma das minhas grandes dificuldades foi não conseguir realizar a avaliação inicial na sua integralidade. Neste período, foi um processo que surgiu naturalmente, devido ao foco em observar, corrigir, voltar a observar e corrigir novamente, não prejudicando a turma por estar apenas concentrado na avaliação, seja ela formativa ou sumativa.

Porém, senti ainda muitas dificuldades no que à diferenciação de ensino diz respeito, uma vez que cada aluno apresenta características próprias e, por isso mesmo, o seu ritmo de trabalho e aprendizagem é diferente. Desta forma, sentia que os alunos não passavam o devido tempo a realizar aquilo que realmente precisavam (as suas prioridades individuais). Para tentar que a diferenciação fosse o mais individual possível, as trocas dos alunos entre estações foram por mim controladas de forma individual, o que do meu ponto de vista não foi o ideal, uma vez que desfoquei daquilo que deve ser a minha prioridade, os alunos, estando deste modo mais concentrado em pensar para onde cada aluno ia.

No que aos alunos diz respeito, no Andebol apesar do meu foco ter sido a desmarcação e a finalização, de preferência em remate em salto, os alunos 2, 6, 7, 9, 10, 11, 12, 14, 15 tiveram bastantes dificuldades, uma vez que recebiam a bola já perto da área de baliza e não tinham espaço para rematar em salto. Assim que identifiquei este aspeto, defini que apenas poderiam receber a bola perto da linha dos 9 metros para terem espaço para finalizar. Foi uma estratégia que correu bem, uma vez que aumentaram os remates em salto.

No Voleibol e no Badminton, um grande grupo de alunos no final desta etapa não demonstrou ter a posição base dominada, apesar dos meus constantes *feedbacks*, para que depois o deslocamento para o ponto de queda da bola/volante seja mais fácil.

O aluno 4 (“expert”), nas aulas no ginásio apenas tinha dificuldade em realizar a cambalhota à frente e à retaguarda. Apesar de saber que os alunos não devem passar muito tempo a realizar apenas as habilidades que não sabem ou têm dificuldades, correndo o risco de desmotivar, mas, também sabendo que é um aluno persistente, que procura a perfeição e gosta da disciplina, tive uma conversa com ele no início de uma aula, e combinámos que ia apenas realizar os dois tipos de cambalhotas. Foi um risco que assumi no momento, que correu bem, uma vez que no final da aula o aluno realizava corretamente as cambalhotas, mas que, se fosse hoje não o voltaria a fazer, porque posso “perder o

aluno” e retirar-lhe o brio que tinha em realizar todos os tipos de ginástica. É um risco que na minha opinião é desnecessário.

Destaco os alunos 6, 7, 12 e 13 na matéria de Atletismo - Salto em Altura, por iniciarem com o Salto de Tesoura e no final da etapa já realizavam o salto com a técnica *Fosbury flop*, embora com algumas dificuldades na transposição da fasquia. A mesma devia ser melhor gerida por mim, de modo a que fosse desafiante para os alunos e ao mesmo tempo exequível.

No final desta etapa tenho de destacar o empenho, a vontade e a capacidade de superação por parte dos alunos com mais dificuldades, manifestando-se essencialmente melhoria no toque de dedos do Voleibol e na transposição da fasquia no Salto em Altura.

Contudo, não foi o necessário para que os alunos atingissem os objetivos intermédios I na sua integra (Apêndice IV), levando-me deste modo a despender a 5ªUD referente ao segundo período, para que estes objetivos fossem cumpridos e depois então aproximar-me dos objetivos intermédios II.

1.4.3 - Terceira Etapa - Progresso

A terceira etapa, Progresso, teve início a 4 de janeiro e término a 5 de abril, e permitiu-me verificar a evolução dos alunos.

Uma vez que esta terceira etapa é extensa, o planeamento foi repartido por quatro UD, seguindo a premissa de Bom et al. (1993), que defende que as unidades devem ser constituídas por seis a dez aulas, de estrutura organizativa idêntica, cuja coerência reside nos objetivos visados. As UD 5 e 6 tiveram a duração de três semanas e sete/seis aulas respetivamente, a UD 7 contou com cinco semanas, correspondendo a sete aulas e a UD 8 contou com duas semanas.

Foi uma etapa marcada pela continuidade dos alunos a trabalhar as suas matérias prioritárias, mas também a garantir progressos nas restantes. É um progresso essencial para a realização dos Objetivos Intermédios II, aproximando-se aos ideais preconizados no PNEF.

Ao longo da minha intervenção pedagógica utilizei vários estilos de ensino, tendo por base os objetivos que pretendia alcançar, a matéria de ensino e a segurança dos alunos. Esta foi uma etapa marcada pelo estilo de ensino Descoberta Guiada, que considerei fundamental na abordagem aos JDC, visando a exploração de várias soluções para o mesmo problema. Ou seja, eu enquanto professor atuei mais como guia e não como instrutor ou treinador, para que o aluno se sentisse valorizado e participasse ativamente na sua própria aprendizagem.

Um dos maiores desafios a ultrapassar foi a divisão do pavilhão com outra turma, às terças-feiras, durante as aulas de 100 minutos. Tendo 24 alunos, o espaço torna-se bastante reduzido para criar situações de jogo formal no Futebol e no Andebol. Deste modo, realizei situações de exercício 3x1 e 3x2 em ambas as matérias, para os alunos estarem mais perto da baliza e terem muitas oportunidades para finalizar com sucesso.

Contudo, a meio desta etapa, senti que os alunos precisavam da situação de jogo formal, o que me levou a arriscar, alterando o planeamento para colocar estas situações em apenas meio campo, sabendo de antemão que o espaço era bastante reduzido. Foi uma situação que em nada beneficiou os alunos, uma vez que requerem dimensões dos campos ajustadas e balizadas para que a solução encontrada esteja de acordo com as expectativas do professor e evolução dos alunos (Gonçalves, 2009). Foi mais uma situação de aprendizagem e evolução enquanto profissional da área que levo comigo para situações futuras. Para melhorar este aspeto, uma vez que não posso controlar o espaço disponível para a prática e situações de jogo com medidas desajustadas que em nada beneficiam os alunos, tive de tomar opções relativamente à minha planificação da 5ª UD. Passaram por aproveitar o piso superior do pavilhão, que não estava sob o meu completo raio de visão, e dar autonomia extra aos alunos para a ocupação deste mesmo espaço no qual se realizava a Ginástica Acrobática. Constituiu-se um desafio para mim, pelo facto de ser uma matéria a abordar pela primeira vez após a avaliação inicial e à distância a que se encontrava das restantes situações de aula. Contei com o auxílio de imagens que os alunos conheciam e interpretavam como diferentes fatores que condicionam a prestação motora (Bom, 1985).

Sempre que as condições atmosféricas o permitiram fui para o espaço exterior trabalhar situações de jogo 3x3 no Basquetebol e 4x4 no Andebol, por serem as situações que queria ver consolidadas nos Objetivos Intermédios II e pelo facto de haverem duas balizas ou dois cestos por jogo, o que tornou o exercício mais motivante para os alunos, aumentando o empenho individual na tarefa.

De modo a aproveitar todo o espaço útil do pavilhão, na segunda parte da aula colocava um grupo a trabalhar ginástica acrobática, em autonomia, no piso superior do pavilhão desportivo, que trocava de exercício à minha ordem. Neste momento, eu monitorizava para onde ia cada elemento, de forma a que ficasse a trabalhar as suas prioridades ou, no caso dos *experts*, a ajudar quem mais precisa. Esta é uma gestão bastante difícil, mas que é possível, porque enquanto professor sei as dificuldades e as valências e a partir daí, consigo conceber formas de diferenciar os objetivos e as formas de os alcançar, adequando as situações de aprendizagem às diferentes características e necessidades de cada um (Tomlinson, 2002, cit in Barbosa, 2013).

Particularizando os JDC no pavilhão desportivo, no que se refere ao Basquetebol, os alunos começaram por jogar em situação de jogo 4x4, com duas tabelas à largura do campo de futebol.

No Voleibol, os alunos com mais dificuldades (6, 7, 9, 10, 11, 13, 14, 15, 18, 19 e 23) começaram por utilizar a situação de jogo 1+1, com serviço em passe por cima com as duas mãos e terminaram a jogar 2+2, juntamente com os mais aptos, com serviço por baixo. Contudo, o serviço era sempre realizado a 3 metros de distância para garantir uma trajetória mais alta da bola e que do outro lado da rede a conseguissem receber. Como aquecimento, realizei em algumas aulas exercícios analíticos para consolidar o toque de dedos, a posição base de cada aluno e trabalhar o passe por cima com as duas mãos, a manchete e para os mais aptos o serviço por cima.

No Andebol, realizei em muitas aulas uma situação de jogo em sistema Holandês, garantindo que todos os alunos pudessem jogar. Dei especial foco à consecução do golo, através de remate em salto, garantindo que os pontas asseguram a largura e profundidade necessárias ao jogo. Nesta matéria, privilegiei os golos na sequência de remate em salto, que valiam dois golos, de forma a estimular a execução desta ação. Em muitas situações, os alunos menos aptos e que mais precisavam de ter contacto com a bola, não tinham, porque os colegas não passavam a bola com receio de perder a posse da mesma. Deste modo, impus a regra de que, cada vez que estes alunos marcassem golo na sequência de remate em salto, essa equipa continuava a atacar.

Os alunos 7 e 23 por diversas vezes ficaram a realizar exercícios analíticos de passe, receção, remate em salto por serem notórias as suas dificuldades, ou a trabalhar habilidades de ginástica em que se ajudavam mutuamente.

Em especial nesta matéria e nesta etapa, um grande número de alunos (14) não sabia algumas regras fundamentais para a consecução do jogo. Foi uma realidade com que me deparei bastante tarde, pela qual sou o principal responsável, uma vez que deveria ter abordado esta componente numa fase inicial do ano letivo. Contudo, levo na minha bagagem mais uma experiência que não se voltará a repetir em anos futuros. Como estratégias para esta lacuna, abordei, em todas as aulas seguintes, regras das diversas matérias e realizei uma ficha de trabalho, sobre a qual me debruçarei mais à frente.

No Badminton, os alunos com mais dificuldades realizaram 1+1, enquanto que os mais aptos realizaram situações de jogo em competição, o que garantiu maior empenho e motivação por parte de todos.

Os alunos 7, 13 e 15 sentiram-se bastante motivados quando troquei os seus pares por sentirem a possibilidade de cooperação com alunos com as mesmas capacidades mas com um melhor relacionamento interpessoal.

As aulas no ginásio foram organizadas por áreas, que segundo Martins et al. (2017), é uma forma privilegiada de diferenciar o ensino de acordo com as necessidades dos alunos. Para obter um máximo aproveitamento dos alunos e diferenciação do ensino, tive a necessidade de reorganizar a turma e as atividades, de forma a que cada aluno repetisse mais aquilo que precisava e menos o que já sabia, indo de encontro ao princípio da gestão dos exercícios e das medidas organizativas no decurso da unidade sugeridos por Quina (2009). Após esta reorganização, defini como estratégia, de forma a facilitar a diferenciação do ensino nas aulas no ginásio, a entrega de «papéis de instrução individualizada», que continham de uma forma muito resumida aquilo que cada aluno tinha de realizar durante a aula, para estar mais próximo de atingir o sucesso, ou seja, com as suas prioridades, promovendo o sentido de responsabilidade e mais autonomia para a aula.

Esta estratégia segue as diretrizes de Bom (1985), que considera que os materiais gráficos são valiosos elementos de dinamização da prática e da informação durante as aulas, pois permitem superar algumas dificuldades e simplificar processos. A entrega destes papéis de instrução individualizada, foi feita apenas na primeira aula, responsabilizando os alunos para a sua importância e autonomia nas aulas de EF. Os alunos ficavam assim com liberdade para que, sempre que estivessem numa estação em que já dominavam os exercícios propostos, escolhessem outra onde tivessem mais dificuldades, exercitando mais os conteúdos que menos dominavam (Quina, 2009).

Para iniciar a aula no ginásio escolhi sempre um aluno para realizar o aquecimento e mobilização articular, sob meu supervisionamento. Numa fase inicial, a escolha recaiu sob alunos referência e que se sentiam mais confortáveis com o desempenho da tarefa, para dar mais tempo aos restantes alunos de desenvolver esta competência. Os alunos 7 e 23 não se quiseram expor quando solicitados. No momento escolhi outro aluno, e falei com ambos no final da aula e decidimos que até ao final do período davam um aquecimento numa aula que escolhessem. Foi uma estratégia que correu muito bem pela preparação que ambos tiveram e pelo *feedback* positivo que me deram.

Nas aulas no ginásio, os alunos tiveram a oportunidade de trabalhar a sequência a apresentar de Ginástica no Solo, a coreografia com música de Ginástica Acrobática, bem como trabalhar os saltos no plinto transversal, longitudinal, no minitrampolim e na trave baixa.

A Dança abordada nesta etapa foi o «Tacão e Bico», tanto nas aulas no pavilhão como no ginásio. Os alunos não consideraram o passo «Tacão e Bico» complexo, uma vez que a totalidade da turma o realizou na perfeição. Mais tarde, tive bastantes dificuldades em ensinar o passo «Galopes Laterais», porque não tinham a noção do alinhamento espacial ou rodavam no sentido contrário àquele que deviam. Como estratégias, treinei os galopes fora

da roda e mais tarde introduzi cones como pontos referenciais do espaço físico e de onde iniciavam e terminavam cada estrutura rítmica. Ao fim de algumas aulas a turma toda dançava sem problemas, mantendo o sentido de progressão da dança.

Nas últimas duas aulas no ginásio correspondentes à sétima UD, os alunos realizaram as apresentações de Ginástica no Solo e Ginástica Acrobática, seguindo-se a segunda etapa de transição, que teve como principal objetivo fazerem prova das conquistas alcançadas, demonstrando as habilidades aprendidas nas condições de realização definidas, no sentido de avaliar se os alunos atingiram os Objetivos Intermédios II definidos para esta etapa.

Após a avaliação da sequência de Ginástica no Solo, pude constatar que houve algumas melhorias na realização dos elementos gímnicos e, conseqüentemente, na sequência; dos 19 alunos que não cumpriam o nível Introdução, passaram a 11. O insucesso destes alunos prendeu-se com o facto de os alunos 1, 3, 7, 8, 9, 10, 11, 15, 17, 21 e 23 não conseguirem realizar a cambalhota à frente, apesar das diferentes progressões utilizadas, das quais destaco o plano inclinado.

Nesta etapa o meu *feedback* foi muito no sentido de realizarem dois ou mais exercícios de forma consecutiva, contudo, nem sempre aconteceu uma vez que preferiam trabalhar cada elemento de forma isolada.

Nesta matéria, e em particular nesta etapa, deveria ter criado um momento formal de avaliação com todos os alunos a assistirem à sequência dos seus colegas, para que se consciencializassem das suas virtudes, e essencialmente das suas fraquezas e aspetos a melhorar e, nas aulas seguintes, se focassem mais nos elementos-chave para a apresentação da melhor sequência possível, alcançando, no mínimo, o nível Introdução.

O balanço do trabalho realizado até ao momento em que terminou a coreografia de Ginástica Acrobática, foi positivo uma vez os grupos apresentaram a coreografia em diversas direções e sentidos, com elementos técnicos, marcando o seu início e fim. Apenas um grupo (quatro elementos) não cumpriu o nível Introdução por ter adotado uma música com voz e não executar os elementos técnicos com a correção técnica que se exige.

1.4.3.1 - Balanço da Terceira Etapa - Progresso

Apesar da primeira UD correspondente à terceira etapa ter sido reservada à consecução dos objetivos intermédios I, considero que foi uma mais-valia para os alunos, uma vez que ficaram com mais bases para alcançar os objetivos intermédios II nesta fase (Apêndice IV).

Ter assistido às aulas do Professor Jorge Mira nesta etapa foi fundamental para a minha evolução enquanto Professor. Nas suas aulas, a minha perceção da importância da diferenciação do ensino tornou-se mais clara e comecei a aplicá-la de uma forma mais assertiva. Assim, comprometi-me a diferenciar o ensino em todas as UD, respeitando efetivamente as individualidades e interesses dos alunos e adequando estratégias de intervenção à heterogeneidade da aula (Mesquita, 2011).

Para facilitar a exposição, sintetizei no Quadro 8 os pontos positivos e aspetos a melhorar.

Quadro 8 - Aspetos positivos e aspetos a melhorar

	Pontos Positivos	Aspetos a Melhorar
Apresentação da aula	Fornecer a ideia geral da aula	Fazer a revisão da aula anterior
Apresentação dos exercícios	Motivar alunos para a sua realização	Comunicar o porquê
Instrução	Breve e simples; Critérios de êxito	Mais clara e concisa
Organização	Áreas	Assimilar rotinas
Disciplina	Poucos comportamentos fora da tarefa	Nada a referir
Clima	Propício à atividade	Nada a referir
Feedback	Pouco período sem emitir <i>feedback</i> ; <i>Feedback</i> descritivo e prescritivo	Fechar o ciclo de <i>feedback</i>

A apresentação da aula é algo que surge de forma natural, reunindo os alunos para explicar os objetivos essenciais da aula, situar novas aprendizagens, quando as há, e onde deveria abordar aspetos críticos a melhorar da aula anterior. Tal ainda não aconteceu nesta etapa, mas considerei uma meta a melhorar na próxima etapa.

A apresentação dos exercícios também careceu de melhoria, uma vez que, por vezes, não era claro e objetivo o suficiente. Segundo Costa e Onofre (1994), o tempo gasto na apresentação deve ser o mínimo possível, e ao tentar cumprir com este pressuposto, por vezes não apresento o exercício com a clareza e objetividade que é desejada. Nesta etapa, percebi que esta «dupla dificuldade» - clareza e objetividade no menor tempo possível - teria de ultrapassar com preparação prévia e minuciosa daquilo que queria expor.

No que diz respeito ao conteúdo da informação/apresentação/instrução, senti que tinha de melhorar a transmissão ao aluno, do porquê da realização de um determinado exercício, ou seja, qual o objetivo do exercício. Para tal, considerei apresentar justificações

científicas, justificações resultantes da observação da prática ou pela importância de uma ação motora utilizada durante o jogo/exercício.

A turma estava organizada por áreas de forma a diferenciar a atividade dos alunos, proporcionando experiências motoras muito variadas, aumentando o tempo de prática no conjunto da turma (Bom et al., 1993). Na próxima etapa, apontei como objetivo organizar de melhor forma os alunos, para que eles soubessem qual a logística da aula e terem assimiladas as rotinas de cada UD, algo que até aquele momento ainda não tinha acontecido. Isto porque, surgiram trocas de aulas em momentos oportunos e porque tive de corrigir situações de aula para aula que não me permitiram manter a mesma UD.

No que diz respeito ao clima e disciplina no espaço aula, não tenho nada a referir, uma vez que a aula decorria com naturalidade sem comportamentos de desvio.

Uma dificuldade que me acompanhou desde o primeiro dia de aulas prendeu-se com o *feedback* pedagógico, uma vez que o processo de ensino/aprendizagem é interativo e o professor fornece, com frequência, informações aos alunos quer sobre a forma como executam as ações motoras, quer sobre os resultados obtidos (Quina 2009). Nesta linha de pensamento, o ciclo de *feedback* torna-se elemento chave na aprendizagem dos alunos, e embora tenha vindo a melhorar o mesmo, concluindo mais vezes o ciclo, ainda senti que tinha muita margem de progressão, uma vez que é fundamental observar se o aluno modificou o seu comportamento motor de acordo com o *feedback*, ou não, e realizar uma nova intervenção (Quina, Costa, & Diniz, 1998).

Nesta etapa, de forma a diferenciar melhor o ensino, tive dificuldades em manter os mesmos grupos durante cada UD, uma vez que os alunos deveriam passar mais tempo a realizar aquilo que realmente precisavam e se tivessem sempre no mesmo grupo tal poderia não acontecer. Levou a que, com alguma frequência, tivesse de alterar os grupos, ou estação onde um determinado aluno estava, durante o decorrer da aula, com o objetivo de o aluno passar mais tempo em prática onde realmente precisava, aumentando conseqüente o seu nível de conhecimentos.

Em termos globais, o nível dos alunos melhorou bastante em relação à etapa anterior, uma vez que, com os exercícios de aquecimento de Voleibol, os alunos 5, 6, 9, 10, 12, 13, 15 e 24 melhoraram consideravelmente a posição base que tanto tinha trabalhado na etapa anterior e, permitiu também aumentar consideravelmente o número de contactos com a bola durante a aula e conseqüentemente, aliado a *feedbacks* oportunos, o toque de dedos melhorou e a bola passou a andar mais tempo no ar.

No Andebol, os alunos 5, 10, 12, 18, 19, 20 e 24 melhoram substancialmente as questões relacionadas com a desmarcação e finalização, que a meu ver deveu-se à situação de jogo implementada.

Após ter verificado que os alunos não sabiam as regras de jogo das várias matérias, abordei-as constantemente em todas as aulas seguintes e notei a turma mais concentrada e aos poucos as falhas técnicas iam-se dissuadindo.

Ao contrário do que aconteceu na etapa anterior, os objetivos intermédios foram alcançados em todas as matérias à exceção do Voleibol e da Ginástica no Solo. No Voleibol, não coloquei os alunos em situação de competição 2x2, por considerar que ganhariam mais competências no jogo em cooperação. Agora, colocaria o jogo em competição nesta etapa por considerar ser fundamental para o desenvolvimento das capacidades dos alunos. Na Ginástica no Solo, apesar das diferentes progressões, *feedbacks* e ajudas, os alunos 1, 3, 7, 8, 9, 10, 11, 15, 17, 21 e 23 não conseguem realizar a cambalhota à frente, não cumprindo nesta matéria os objetivos intermédios II.

1.4.4 - Quarta Etapa - Produto

A quarta etapa, Produto, teve início a 23 de abril e término a 14 de junho. Contou com um período de curta duração, com três UD de consolidação e antecipação.

Nesta etapa, visto que o principal objetivo é preparar a avaliação sumativa e demonstrar as aprendizagens que tiveram ao longo do ano letivo, tendo como referência os objetivos terminais a atingir, formei grupos homogéneos de forma a privilegiar a competição, colocando os alunos num jogo mais competitivo, uma vez que os mais aptos já passaram grande parte do tempo a ajudar os colegas.

Foi uma boa opção, uma vez que contribuiu para a eficácia do processo ensino-aprendizagem (PNEF, 2001), e aumentou consideravelmente o nível de interesse e empenho dos alunos em todas as aulas.

Contudo, os alunos com mais dificuldades, no caso do Voleibol, não conseguiam jogar em situação de 2x2, pelo que senti a necessidade de, em determinados momentos, após estes alunos sentirem a competição que o jogo impõe, colocar alunos *expert* para os ajudar a dar continuidade à jogada e conseguirem dar, no mínimo, dois toques por equipa. Os mais aptos nesta matéria realizaram jogo de 4x4 em campo reduzido. Houve uma grande evolução a partir do momento em que introduzi a competição e acompanhei mais de perto («jogando» em certos momentos de aula) o jogo dos alunos.

No Basquetebol, os menos aptos realizaram situação de jogo 3x3 em campo reduzido, com duas tabelas e os mais aptos em situação de jogo formal de 4x4 no campo de Basquetebol. Aqui viu-se muita progressão no campo, os alunos decidiram bem quando passar ou driblar, contudo no jogo 3x3 não executaram muitos lançamentos na passada não

protagonizados, mesmo após ter feito situações analíticas específicas deste movimento técnico durante o ano letivo.

O Andebol foi uma matéria em que houve maior evolução, optei nesta etapa por introduzir a situação de jogo 5x5, uma vez que a turma mostrava fortes indicadores para jogar este nível de jogo.

No Badminton, os alunos continuaram a jogar situações de 1x1, cumprindo na íntegra as regras oficiais, de acordo com a Federação Portuguesa de Badminton.

Nestas matérias no pavilhão desportivo, os alunos competiam entre eles e no final de cada aula registavam numa folha (Apêndice VIII) as suas vitórias e derrotas, com o objetivo de sentirem e vibrarem mais com cada jogo disputado, com cada ponto ganho e sempre com a mesma vontade, vencer. Foi um registo que acabou por não ter os efeitos pretendidos, uma vez que no final das aulas haviam equipas que não preenchiam a tabela, talvez por eu não dar o devido tempo para o fazerem (à semelhança dos registos da folha da avaliação formativa). Outra solução passaria por, logo após os jogos, a equipa vencedora ir registar o resultado. Não adotei esta estratégia para evitar tempos «mortos» e que poderiam levar a comportamentos de desvio e menos tempo efetivo de prática, mas poderia ter resultado.

Nas aulas no ginásio, introduzi o Salto em Altura, com o objetivo de saltar o mais alto possível, transpondo a fasquia com o tronco ligeiramente «arqueado». Foi uma matéria em que houve bastante evolução dos alunos devido à situação de competição, uma vez que queriam saltar o mais alto possível e obrigava a fazer uma impulsão enérgica da coxa da perna livre, transpondo a fasquia com o corpo ligeiramente «arqueado» e a cair de costas no colchão com os braços afastados lateralmente. Esta situação leva-me a acreditar que nas etapas anteriores, a altura da fasquia estava desajustada a cada aluno e não favorecia a aprendizagem ou melhoria de cada salto.

Na Ginástica de Aparelhos, os alunos trabalharam os exercícios que estavam mais perto de chegar ao sucesso e, após cada salto, o mesmo era avaliado por um aluno específico, através de placas que continham os valores de 2 a 5, sendo o objetivo ter a classificação máxima em cada salto efetuado.

Apesar de ser a etapa final, optei por introduzir uma nova disciplina de Atletismo, o Lançamento do Peso, uma vez que grande parte dos alunos nunca o tinham experienciado, e quis-lhes proporcionar essa oportunidade, no sentido de garantir a formação eclética dos alunos (PNEF, 2001).

A Dança foi abordada apenas no final das aulas no ginásio, na nona UD optei pela Valsa Lenta e na décima UD o Tacão e Bico. Avaliando as duas danças, a totalidade dos alunos cumpriu os elementos base de ambas as danças.

Terminei esta etapa com uma auto e heteroavaliação, na qual pedi aos alunos que apontassem as aprendizagens significativas que tiveram ao longo do ano. Este procedimento foi muito importante para se consciencializarem das matérias que aprenderam, dificuldades que sentiram e evolução que tiveram. Sendo este momento de avaliação para fazerem um balanço entre o que aprenderam e o que precisavam de evoluir, deveria ter acontecido no final de cada etapa, no entanto, por falta de organização da minha parte, apenas me ocorreu fazer nesta etapa. Uma falha que não voltarei a repetir certamente.

1.4.4.1 - Balanço da Quarta Etapa – Produto

Na globalidade, verifiquei que os alunos eram muito competitivos entre si e consigo próprios quando colocados em situações de jogo em competição.

No final desta etapa e conseqüentemente do ano letivo, senti que os alunos evoluíram bastante, não houve nenhum aluno com nota inferior a três valores e estavam preparados para a transição de ano, sem o risco de o professor do ano seguinte ter de voltar a trabalhar os objetivos de anos anteriores para conseguir atingir os do 9º ano.

A avaliação sumativa nesta etapa, compreende-se pelos resultados de todas as matérias abordadas ao longo do ano das diferentes áreas disciplinares. Para se evidenciar a progressão, ou a falta dela, o quadro seguinte (Quadro 9) demonstra as avaliações terminais das diferentes matérias. Podemos ler na vertical, as evidências por matéria, e na horizontal, as notas que cada aluno obteve em todas as matérias do domínio das atividades físicas.

Quadro 9 - Níveis dos alunos após avaliação sumativa

8ºB		JDC				Raquetas	Atletismo	Dança
Nº	Nome	Futebol	Andebol	Basquetebol	Voleibol	Badminton		
1		E	I	I	E	E	E	E
2		NI	I	I	I	I	I	E
3		I	E	I	E	E	E	I
4		I	E	A	I	E	A	E
5		E	I	I	E	I	I	E
6		NI	I	I	I	I	I	E
7		NI	I	NI	I	I	I	E
8		E	E	E	E	E	E	E
9		NI	I	I	I	I	I	A
10		NI	I	I	I	I	E	I
11		NI	I	I	I	I	I	E
12		I	E	E	E	E	E	A
13		NI	I	I	I	E	I	E
14		NI	NI	I	I	I	I	E
15		NI	I	E	I	I	I	E
16		I	E	A	E	E	E	E
17		E	A	E	E	E	E	E
18		I	E	A	I	E	E	I
19		NI	E	I	I	I	I	I
20		I	E	I	E	E	E	E
21		A	E	E	E	E	E	I
22		I	I	I	I	E	I	E
23		NI	I	NI	I	I	I	E
24		NI	I	I	I	E	I	E

Legenda: NI- Não Cumpre nível Introdução; I- Cumpre nível Introdução; E- Cumpre nível Elementar; A- Cumpre nível Avançado

Na coluna vertical podemos verificar que o futebol é a matéria que tem mais alunos a não cumprirem o nível introdução, por ser aquela menos trabalhada durante todo o ano letivo, uma vez que considere que os alunos não conseguiam aprender todos os JDC.

Concluo esta etapa com uma consideração final e uma sugestão. A primeira diz respeito à intervenção do professor em certos momentos de aula. Senti, durante o percurso do período, grandes melhorias na qualidade do jogo, quando eu estava a jogar com os alunos. Claramente o Voleibol é a matéria onde se verificou maior evolução devido a este aspeto.

A sugestão que deixo para ações futuras é, durante toda a etapa realizar um torneio intra-turma, que envolva competição entre todas as matérias (desde os JDC à Dança), através de grupos heterogéneos. Cada grupo define um árbitro/juiz para pontuar/registar/avaliar todos os momentos e ainda dentro do próprio grupo definem quais os alunos que jogam determinada matéria, existindo assim uma maior envolvimento de toda a turma, um clima relacional favorável ao aperfeiçoamento pessoal e ao prazer proporcionado pelas atividades.

Com esta atividade pretendo a participação dos alunos com base numa garantia de atividade física corretamente motivada, qualitativamente adequada, que promova a autonomia, pela atribuição, reconhecimento e exigência de responsabilidades efetivas aos alunos nos problemas organizativos e de tratamento das matérias que podem ser assumidos e resolvidos por eles, bem como a promoção e aceitação da iniciativa dos alunos, orientando-a para a elevação da qualidade do seu empenho e dos efeitos positivos das atividades.

1.4.5 - Aptidão Física

1.4.5.1 - Treino de Força

A EF, enquanto área disciplinar, persegue um conjunto de finalidades, dentre as quais destaco: “melhorar a aptidão física elevando as capacidades físicas de modo harmonioso e adequado às necessidades de desenvolvimento do aluno” (PNEF, 2001 p.6). As evidências atuais apontam para um declínio crescente dos níveis de aptidão física na criança e no jovem, verificando-se uma redução acentuada dos tempos e intensidades de atividade física e um aumento dos fatores de risco para a saúde em populações cada vez mais jovens (Rodrigues, Angélico, Saraiva & Bezerra, 2007, p.348).

Deste modo, a planificação anual e plurianual de EF deve incluir o treino das capacidades condicionais, proporcionando atributos específicos de resistência, velocidade,

flexibilidade e força (Almeida, 2012). Como tal, o professor de EF, é um agente de ensino fundamental no desenvolvimento das capacidades físicas dos alunos, sempre que intencionalmente estruturada, planeada e controlada.

1.4.5.2 Estratégias para desenvolvimento da força em Educação Física

A avaliação da força nas aulas de EF é avaliada através da bateria de testes do Fitnessgram, referenciado pelo Ministério de Educação como conteúdo curricular obrigatório nas escolas (Ministério da Educação, 2005).

Importa referir que esta bateria de testes me parece desajustada à realidade da nossa sociedade, uma vez que são utilizados os dados dos Estados Unidos da América, que é uma população diferente da nossa. O que me parece mais indicado é a base de dados do Fitescola, por estar de acordo com as crianças e jovens portugueses e por disponibilizar uma gestão informatizada do registo de informação, bem como relatórios individuais e de turma, sendo esta para mim, uma melhor ferramenta a aplicar nas aulas de EF.

O desenvolvimento desta capacidade condicional em ambiente escolar, constitui uma necessidade imprescindível, uma vez que a maioria das crianças e jovens hoje não consegue alcançar níveis satisfatórios de condição física, nomeadamente ao nível da força muscular (Angélico, et al., 2007).

A bateria de testes não foi aplicada na etapa Prognóstico, por não se constituir uma prioridade para o GEF avaliar. Neste sentido, o seu uso foi consumado na etapa Prioridades em que identifiquei os alunos que eram ou poderiam vir a ser sedentários de forma a tomar as devidas estratégias preventivas.

Partilho da opinião de Angélico et al. (2007), ao confirmar através dos resultados obtidos na minha turma, na etapa Prioridades, que as crianças e jovens não conseguiam atingir níveis satisfatórios, uma vez que 36 registos não estavam na “zona saudável”. Após reflexão sobre esta realidade, prescrevi um plano de treino e um plano de aconselhamento alimentar, individualizado, para os alunos 1, 3, 16, 19 e 22 realizarem em casa, duas vezes por semana, de forma a ajudar a combater o sedentarismo e ir de encontro às recomendações da Organização Mundial de Saúde que recomenda atividade física moderada a vigorosa durante 60 minutos, no mínimo três vezes por semana (Mendes, Sousa & Barata, 2011) e decidi implementar o desenvolvimento da aptidão física com carácter contínuo, estabelecendo progressões até ao objetivo final.

Após uma reflexão sobre a realidade da turma, defini como objetivos gerais educar os alunos para uma vida ativa e mais saudável, combatendo o sedentarismo, sensibilizando-os para que, embora possam não gostar de desenvolver a sua aptidão física, a nível

cardiorrespiratório e muscular, estão a contribuir significativamente para a sua saúde e desempenho académico (Sardinha, Marques, Martins, Palmeira, & Minderico, 2014 cit in Martins et al., 2017). Como objetivos específicos propus-me a ter todos os alunos dentro da “zona saudável” nos testes em que se encontravam mais próximos de atingir o sucesso.

Concluindo esta etapa, a avaliação da força em EF não deverá ser feita por comparação entre alunos, de modo a evitar estereótipos e constrangimentos. Deve sim, ser um objeto de recolha útil, para os alunos e professores formularem estratégias de intervenção com perspetiva de melhoria da força muscular e consequentemente prevenção de lesões articulares que podem ocorrer durante a atividade física.

Na etapa Prioridades, durante todas as aulas de 100 minutos no pavilhão, na transição de um bloco para o outro ou na transição de estações, realizei exercícios com vista ao desenvolvimento da força, dando prioridade às extensões de braços e abdominais, porque foram os testes onde houve maior afastamento relativamente aos valores referência. Nos momentos estabelecidos, realizei duas séries de oito a 15 repetições no caso das extensões de braços e 15 a 30 repetições para os abdominais, uma vez que são os valores que se consideram ideais/zona saudável para os alunos. No final da etapa prioridades, correspondente à terceira e quarta UD, realizei três séries, seguindo o princípio de treino da Progressão.

Não me cingi apenas a estes dois exercícios, uma vez que na etapa Progresso optei por métodos intervalados intensivos, introduzindo exercícios como saltar e empurrar, com o peso do próprio corpo, para desenvolver a força de resistência nos jovens que trabalharam três séries, de 10 a 20 repetições com 60 segundos de descanso. Na sétima e oitava UD, optei pelo método intervalado extensivo, com as mesmas três séries, mas de 15 a 30 repetições e 30 segundos de descanso (Barros, 2000 e Rodrigues, 2000, cit in Almeida 2012), com exercícios mais variados, não me cingindo apenas aos testes do Fitnessgram.

Deste modo, sendo um trabalho coletivo, num grupo heterogéneo (turma), a progressão das cargas foi aplicada pelo aumento do tempo de trabalho, do número de exercícios e pela diminuição do tempo de descanso.

A diferenciação de ensino foi controlada não só pelo número de repetições, como pela forma como as executavam, pelo que os alunos 1, 3, 7, 15, 16, 19 e 24 realizaram as extensões de braços com os joelhos apoiados no chão ou num plano inclinado devido às suas dificuldades.

Durante este momento das aulas utilizei o estilo de ensino Comando (Mosston & Ashworth, 2002), por considerar ser o estilo adequado, pois acredito na importância de dirigir estes momentos, com o intuito de haver uma determinada cadência idealizada, por mim, ou pela bateria de testes.

No terceiro período, correspondente à quarta etapa – Produto - no mesmo momento de transição de bloco, realizei diversos exercícios de alta intensidade, intercalados com recuperação ativa ou passiva, realizando quatro séries de 30 segundos de trabalho e 20 segundos de descanso, isto porque, segundo Gibala, Little, Macdonald e Hawley (2012), é um método de treino capaz de introduzir adaptações cardiovasculares e músculo-esqueléticas, que estão associadas a uma melhoria da saúde. Este protocolo foi realizado com música, o que contribuiu para uma elevada motivação de toda a turma e consequente melhoria da aptidão física.

Posto isto, foi, portanto, fundamental realizar nova avaliação dos testes para verificar se os alunos já se encontravam dentro da zona saudável e saber se os objetivos a que me propus foram alcançados. Os resultados alcançados no final desta etapa (Apêndice IX), foram avaliados pelos próprios alunos ao invés de mim, professor, isto porque Hill e Miller (1997, cit in Araújo & Diniz, 2015) afirmam que, no âmbito da aplicação dos testes de aptidão física, os alunos conseguem avaliar os seus pares com rigor.

No final do ano letivo os resultados não foram os ideais, uma vez que 23 estavam fora da zona saudável, contudo, verifica-se uma notória melhoria, uma vez que, no primeiro período a turma obteve 49 registos fora da “zona saudável”. O Quadro 10 apresenta os resultados da zona não saudável nesta etapa.

Quadro 10 – Resultados negativos da bateria de testes do Fitnessgram para o 1º e 3º período

X	Aptidão aeróbia-Vaivém		Teste dos abdominais		Extensão de braço		Flexibilidade de ombros		IMC	
	1º P	3º P	1º P	3º P	1º P	3º P	1º P	3º P	1º P	3º P
1	X	X							Alto	
2			X	X						
3	X		X				X		Alto	
4						X				
5			X							
6			X							
7	X	X	X		X					
8							X	X		
9			X							Baixo
10			X							
11			X						Baixo	Baixo
12										
13			X		X					
14			X							
15	X		X				X	X		
16	X	X	X		X	X			Alto	Alto
17			X				X	X	Baixo	
18			X		X	X				
19	X	X	X		X			X	Alto	Alto
20			X	X					Alto	
21										
22		X	X		X	X			Alto	Alto
23	X	X	X		X		X	X	Alto	Alto
24	X		X		X					

Legenda: Sombreado **Laranja**- alunos considerados “problema” após a primeira avaliação da bateria de testes; Sombreado **Cinza**- valores negativos referentes ao 1º período; Sombreado **Verde**- valores negativos referentes ao 3º período;

Poderia ter feito melhor para alcançar melhores resultados globais. Durante o ano letivo centrei-me muito nos alunos sedentários e com excesso de peso, e não dei a atenção merecida aos alunos que tinham o IMC abaixo da zona saudável, aspeto a ter em consideração no futuro.

1.4.6 - Conhecimentos

Não se deve reduzir as aprendizagens em EF à componente física, porque o envolvimento cognitivo é determinante para que se proporcionem as competências necessárias (Chen & Ennis, 2004), indo de encontro às finalidades do PNEF (Bom, et al., 1989). Assim, sem comprometer os momentos de prática efetiva em regime de aula, uma das formas de promover estas aprendizagens, ditas teóricas, é através do questionamento em tempo de aula, criando a ligação entre o que se falou e o que está a ser operacionalizado.

No que se refere a este capítulo, o GEF optou por não elaborar nenhum teste, uma vez que o regime das matérias abordadas em sala de aula é por blocos, ou seja, a matéria abordada era avaliada e depois não existia uma consolidação ou aprofundamento de forma contínua. Contudo, os processos de desenvolvimento e manutenção da aptidão física são considerados no meu planeamento de forma integrada na aula, sem prejuízo da necessidade de, pontualmente, promover uma aula «teórica» com o objetivo de trabalhar determinadas matérias. Assim, aproveitando a falta de disponibilidade dos espaços de aula devido à sua ocupação com as provas de aferição do 2º ano de escolaridade, utilizei a primeira parte da aula de 100 minutos para fazer uma revisão aprofundada e consolidação de conhecimentos. No decorrer da mesma, fiz questões aos alunos relacionadas com o exercício ou com a matéria. Preocupei-me em focar, sobretudo, o balanço de final de aula, abordando a resolução de problemas sobre a técnica, organização, ética desportiva e participação (PNEF, 2011). Na segunda parte da aula realizei uma ficha de trabalho (Apêndice X), colocando à prova o conhecimento dos alunos, contando para os 10% referentes aos conhecimentos.

O incremento de conhecimentos também aconteceu quando trabalhei em interdisciplinaridade com a disciplina de Cidadania e Desenvolvimento, nomeadamente na promoção de estilos de vida ativos e na educação alimentar, uma vez que eram temas comuns às duas áreas. Foi com base nas respostas e *feedbacks* que obtive dentro e fora do contexto das aulas que avaliei os meus alunos.

Para que esta avaliação fosse possível e de forma congruente, foi necessário haver um planeamento para as aprendizagens e sucesso dos alunos. Deste modo, tendo em conta o que refere a Direção-Geral da Educação, as matérias são abordadas e enquadradas por objetivos gerais, dos quais destaco: a cooperação em situações de aprendizagem e de organização, escolhendo situações favoráveis ao êxito, segurança e bom ambiente na atividade da turma; assumir compromissos e responsabilidades de organização e preparação das atividades individuais ou de grupo, cumprindo com brio as tarefas inerentes; analisar e interpretar situações sobre a técnica; conhecer e aplicar processos de elevação e

manutenção da condição física de uma forma autónoma no seu quotidiano; identificar pontos fracos e fortes das suas aprendizagens; cumprir e fazer cumprir as regras de arbitragem; e, por fim, conhecer e aplicar cuidados de higiene após aula.

1.4.7 - Reflexão Pós-aula

O contacto com esta realidade (lecionação), levou-me a uma pesquisa e reflexão crítica constantes para poder melhorar e aperfeiçoar a intervenção pedagógica enquanto Professor de Educação Física.

Para Bento (2003), sem um trabalho de reflexão suficientemente aprofundado não é possível a avaliação dos alunos e da atividade pedagógica do professor. E sem controlo permanente da qualidade do ensino, nenhum professor consegue garantir a eficácia e a melhoria da sua prática pessoal.

É preciso também aprender a refletir e decidir para além da estrutura da aula, isto é, à escala da Unidade Didática, das Etapas do Plano Anual e também na lógica do Projeto Curricular e do Plano Plurianual (Bom & Brás, 2003). Este foi o trabalho que realizei com o Professor Orientador Pedro Augusto, além da análise da aula, em que discutimos a forma como correu, como decorreu o planeamento anteriormente efetuado, a instrução inicial, a forma como a aula foi conduzida, a quantidade e qualidade de *feedbacks* utilizados, a gestão, o clima e a disciplina na aula, bem como as decisões a melhorar e os ajustes a fazer no decorrer da aula.

Assim, as reflexões constantes com o GEF e com o Professor Jorge Mira, aula após aula, e UD após UD, levaram-me a questionar constantemente se cada matéria estaria a ser lecionada da melhor forma possível, averiguando o que poderia fazer melhor e diferente, sempre com o propósito em mente de aumentar a motivação dos alunos e de fomentar e facilitar a aquisição de aprendizagens. Sendo este um dos meus propósitos enquanto professor de Educação Física, as reflexões realizadas levaram-me a realizar vários ajustamentos ao longo das UD lecionadas, baseados nos dados recolhidos pela avaliação formativa. Neste sentido, nas UD em que o nível dos alunos era baixo e a sua evolução não decorria ao ritmo que tinha previsto, os objetivos eram ajustados e diferenciados para os diferentes grupos de nível detetados.

1.4.8 - Observação de Aulas

A observação de aulas, no contexto de um estágio de iniciação à prática profissional, tem como objetivo proporcionar o contacto com práticas de ensino

particularmente interessantes de colegas mais experientes, ou permitir a observação, reflexão e o desenvolvimento das competências profissionais dos estagiários com o apoio de um mentor ou supervisor (Reis, 2011).

Tendo por base esta premissa, ao longo do meu estágio, observei diversas aulas, desde o 1º Ciclo ao 3º Ciclo de escolaridade, lecionadas pelo meu colega de estágio, pelos Professores Orientadores Pedro Augusto e António Santos, pelo Professor Pedro Rendeiro e Professora Mafalda Mourão. Contudo, o facto de numa fase inicial ter efetuado observações livres a estas aulas, sem nenhum modelo de registo em concreto e sem definir focos, conduziram a análises pouco claras e precisas, não sendo capaz de produzir um *feedback* construtivo ao meu colega ou professor titular da turma.

Segundo Reis (2011), para cada observação de aula deverão ser definidos focos específicos, a observação poderá ser particularmente reveladora quando se centra num número restrito de aspetos previamente definidos. Acontecem tantas coisas durante uma aula que a focagem num número elevado de aspetos acaba por ser pouco elucidativa. Geralmente, a dimensão formativa da observação é reforçada quando os focos a privilegiar são negociados com os professores, de acordo com o que considerem ser as suas necessidades de desenvolvimento.

Refletindo sobre esta situação e sobre as lacunas da minha parte na condução do ensino, nomeadamente no que concerne à interação com os alunos (questionamento e *feedback*), conjuntamente com o Professor e Orientador Jorge Mira, e com o meu colega de estágio, colocámos algum foco na observação, através da contagem do número de *feedbacks* à distância, ou algo que o professor estagiário que estava a lecionar especificava/pedia.

Como um dos objetivos do meu estágio pedagógico também era a interdisciplinaridade, agrupando os diversos ramos do conhecimento, fui em momentos pontuais assistir a aulas de Inglês e Físico-química para me ajudar a desenvolver atividades em que o objetivo era abordado de forma integral.

1.5 - Dificuldades Sentidas durante a Lecionação

Neste ponto vou-me reportar àquelas que considero serem as principais dificuldades sentidas ao longo da área Lecionação, mais concretamente aos objetivos de melhoria pessoal, dos quais destaco a interação com os alunos (questionamento e *feedback*), a correta projeção de voz, o *feedback* pedagógico, o ciclo de *feedback* e a diferenciação do ensino.

Relativamente à interação com os alunos, e visto que esta é fundamental para a evolução dos mesmos e para a sua perceção das aprendizagens efetuadas em cada aula, os orientadores alertaram-me para a necessidade de um questionamento mais frequente e pertinente aos alunos, sendo incentivado por estes a utilizá-los na quantidade certa e nos momentos adequados. No que toca ao *feedback*, a correta projeção de voz através de uma comunicação clara e objetiva é um aspeto crucial no papel de professor. Esta dificuldade, que me acompanhou desde o primeiro dia de aulas, prejudicou a transmissão eficiente do *feedback* à distância. Consciente desta dificuldade, através de trabalho diário e muito foco, melhorei a cada aula.

Tendo em consideração que o processo de ensino/aprendizagem é interativo e o professor deve fornecer, com frequência, informações aos alunos, quer sobre a forma como executam as ações motoras, quer sobre os resultados obtidos (Quina, 2009), o ciclo de *feedback* torna-se num elemento chave na aprendizagem dos alunos, pelo que fui alertado pelos orientadores que, com alguma frequência, dava *feedback* e ia embora sem concluir o seu ciclo. Assim, comecei a ter um maior cuidado em verificar se os diversos ciclos de *feedback* eram fechados, se o *feedback* que fornecia era maioritariamente positivo e pertinente, sem alterar o tom de voz, e senti que, à medida que fui evoluindo, dava menos *feedbacks* avaliativos e mais prescritivos, uma vez que é mais importante para os alunos mais novos prescrever ações, estratégias para superar as suas dificuldades e impor condições para que estes cumpram nas próximas execuções, ao invés de dizer «está bem» ou «está mal», pois este tipo de *feedback* generalista não contribui ativamente para o processo de aprendizagem. Contudo, o *feedback* descritivo áudio, com recurso a poucas palavras foi aquele que melhor foi entendido pelos alunos (Quina et al., 2015 cit in Araújo & Diniz, 2015).

Também a «palestra» de fim de aula, que usei para fazer a revisão da aula e clarificar as dificuldades detetadas, foi, em determinados momentos, muito generalista, sendo efetuada para toda a turma, pelo que considero que deveria ter sido mais objetivo e individualizar mais o meu *feedback* também neste momento de aula.

Apraz-me dizer que a matéria onde tive mais dificuldades foi a lecionação do Andebol. Sendo este um jogo onde as ações relevantes se realizam a alta intensidade e de duração relativamente curta, o jogador de Andebol necessita de um bom desenvolvimento em ambos os sistemas aeróbio e anaeróbio de forma a conseguir realizar, à mais alta intensidade, as ações técnico-táticas das quais depende diretamente o resultado (*sprints*, saltos, remates, mudanças de direção, etc.) e conseguir manter um ritmo elevado de jogo através de uma rápida recuperação nas fases de menor intensidade. Tendo em consideração a preparação física da turma, a sua heterogeneidade, e o meu pouco à-

vontade nesta matéria, a sua lecionação despoletou a necessidade de revisão de bibliografia, de forma a conseguir atingir os objetivos propostos.

Com isto, senti a necessidade de realizar no aquecimento o jogo da “bola ao fundo”, uma vez que tem como vantagem a transição defesa-ataque em progressão e, permite receber a bola com as duas mãos, enquadrar-se ofensivamente e passar a um companheiro desmarcado, tendo sempre em atenção a correta pega e armação do braço. Além disso, colocar apenas os rapazes à baliza porque as raparigas precisam de mais tempo de aprendizagem nesta matéria, e para estas não sentirem medo de levarem com a bola.

1.6 - Grau de consecução dos objetivos

Bom e Brás (2003) referem como requisito elaborar o plano de lecionação tendo o PNEF como referência, mas também as necessidades e aptidões dos alunos em concreto. Assim, é decisivo que esta programação de etapas seja baseada no momento de conhecimento do professor relativo à sua turma, derivando da AI. Tendo em conta a AI, que projetou o ano todo (Carvalho, 1994), foi possível elaborar diversos objetivos que surgiram da reflexão acerca das potencialidades demonstradas pelos alunos. Para além de ter estabelecido objetivos a alcançar com os alunos, defini objetivos pessoais de melhoria do meu desempenho enquanto docente. Para ambos os casos, tentei que fossem específicos, mensuráveis, atingíveis, realísticos e temporais (Doran, 1981).

Um dos objetivos centrava-se no sucesso, projetando que todos os meus alunos teriam nível igual ou superior a três. A concretização deste objetivo só foi revelada no final do ano letivo, sendo que em determinadas situações dependeu do empenho em treinar e de realizar as tarefas propostas, dos alunos que tinham nota negativa. Nestes casos, foi preciso, para além de adaptações do treino, uma mudança de atitude dos mesmos perante as aulas de EF.

A diferenciação do ensino foi, numa fase inicial, de complexa execução. Comprometi-me a ultrapassar este desafio por reconhecer a extrema importância do mesmo para uma lecionação que vá de encontro às necessidades específicas dos alunos. Após muitas aulas de observação de outros professores, dos orientadores, e da utilização de diferentes estratégias, a diferenciação do ensino passou a ser uma constante, sempre que possível, na minha lecionação.

No que diz respeito à aptidão física, o objetivo era que os alunos, no final do ano, estivessem na zona saudável nos testes, principalmente os que no primeiro período

estavam mais próximos de atingir o sucesso. Este objetivo não foi conseguido, porque um aluno não melhorou no único teste em que estava fora da zona saudável (flexibilidade de ombros). Tal deveu-se ao facto de, durante o ano letivo, não ter reforçado a flexibilidade de ombros. Desta situação concluí que teria sido benéfico realizar a bateria de testes do Fitnessgram no segundo período, de modo a verificar a evolução dos alunos e, assim, adequar com mais detalhe o processo ensino-aprendizagem.

A nível pessoal, debatia-me desde o início do ano com o problema do *feedback* à distância, resultante de uma fraca projeção de voz. Sendo os *feedbacks* essenciais à evolução do aluno e conseqüente aprendizagem, utilizei diversas estratégias para melhorar esta minha lacuna na lecionação, passando desde o treino de voz em casa, a tornar os *feedbacks* mais eficientes, seguindo para isso as diretrizes de Quina, Costa e Alves (1998), que concluíram que os *feedbacks* pedagógicos terão mais probabilidades de desempenhar um papel na aprendizagem dos alunos se reportarem a um número limitado de itens, forem estruturados segundo uma escala de valores, não forem acompanhados de atividades distrativas, forem adequados às necessidades e capacidades motoras e, por fim, se os alunos prestarem atenção aos *feedbacks*. Para que tal acontecesse, criei condições para manter os alunos concentrados nas atividades, mantendo um clima positivo e de controlo da aula e da prática dos alunos.

Este objetivo não foi problematizado, uma vez que as dinâmicas de reflexão das aulas eram muito focadas na minha intervenção e, deste modo, fui recebendo um *feedback* constante acerca das minhas intervenções na aula. Com isto, sem que haja uma forma mensurável para esta reflexão, baseando-me apenas no *feedback* dos meus orientadores e colega de estágio, acredito que a minha intervenção em aula melhorou significativamente.

Assumi a orientação de que os alunos com mais dificuldades eram aqueles que deveriam estar no foco principal da minha atenção, uma vez que eram os que mais precisavam. Deste modo, tive dois alunos mais exigentes na turma, os 7 e 23. Ao mesmo tempo, foram aqueles que mais me surpreenderam pela positiva, devido à sua vontade de superação e ultrapassar as suas dificuldades, essencialmente na última etapa.

O aluno 12 revelou algumas dificuldades numa fase inicial, contudo, com o decorrer do ano foi dos que mais evoluiu em todas as matérias, e poderá no 9º ano ser considerado um aluno “*expert*”.

Os objetivos terminais foram alcançados em todas as matérias, à exceção do Basquetebol, uma vez que não realizei jogo formal de 5x5, devido a constrangimentos relativos à formação de grupos e à sua compatibilidade com outras matérias. Contudo, os alunos realizaram situação de jogo 4x4 em que demonstraram ter a matéria consolidada.

1.7 - Professor a Tempo Inteiro

O projeto de Professor a Tempo Inteiro (PTI) é um momento importante na minha etapa de formação, visto ser um momento de aproximação à realidade escolar, por traduzir na íntegra a carga horária de um professor e porque este tem como objetivo analisar a evolução do professor na área da condução do ensino, mostrando os seus pontos fortes e fracos, de forma a contribuir para a sua formação.

O PTI foi realizado durante uma semana intensiva, mas muito enriquecedora e que me possibilitou diversas aprendizagens que não são vivenciadas apenas com a turma da qual sou Professor Estagiário.

Outros aspetos desta semana passavam por experienciar a lecionação de turmas de diferentes anos de escolaridade, desde o Pré-escolar até ao 9º ano de escolaridade, de forma a poder verificar a minha capacidade de adaptação a alunos de diversos anos de escolaridade e diferentes ritmos de aprendizagem e procurar melhorar a qualidade de ensino ao nível da projeção de voz e transmissão de *feedbacks*.

Na escolha das turmas e horários, tive alguns critérios em consideração, tais como, sempre que possível, acompanhar a mesma turma nas aulas de 50 e 100 minutos e dar prioridade a aulas no Pavilhão, uma vez que era lá que sentia maiores dificuldades na projeção e colocação da voz. Queria com isto, tornar o PTI o mais rico possível, abrangendo todas as valências e ficando mais próximo de colmatar as minhas dificuldades.

O Quadro 11 apresenta o calendário da semana de PTI, que decorreu de 11 a 15 de fevereiro, e que foi planeado com base no *roulement* e na minha disponibilidade, por forma a conseguir conciliar os horários de todas as turmas. Foi uma semana difícil, onde a gestão de tempo foi crucial, assim como a adaptação a cada turma.

Quadro 11 – Horário do PTI

	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
8.30 – 9.20		8º B	5º C		7º A
9.00 – 9.45	2º A			9:45- 10:30 1º C	7º A (até às 10:10h)
10.30 – 11.20	8º A	7º B			9º A Assistir
10.50 – 12.10					
11.00 – 11.45			4º A		
12.15 – 13.05			7º A		8º B
Almoço					
14.00 – 14.45	3º B				S3
14.30 – 15.20		6ºA		5º B	Cidadania
15.30 – 16.15	6º A			5º A	
16.30 – 17.20	DE	DE		DE	

A preparação para este projeto passou, numa primeira instância, pela realização e entrega de uma carta a todos os professores de EF (Apêndice XI), professoras titulares e coadjuvantes e às educadoras responsáveis pelas turmas da Sala 3, do 1ºC, 2ºA e 3ºB, solicitando autorização para lecionar a aula da sua turma. Num segundo momento, de forma a melhorar a minha intervenção, assisti às aulas das turmas que escolhi, com o intuito de perceber quais os alunos referência nas diversas matérias, quais os grupos de trabalho e quais as metodologias aplicadas pelos professores. O planeamento de todas as aulas foi realizado e estudado em conjunto com o professor titular da turma, para que depois pudesse expressar de forma significativa tudo o que era pretendido.

Ser observado por diferentes professores com vivências, ideologias, metodologia e experiências diferenciadas e obter os seus *feedbacks* relativamente ao meu comportamento como professor, foi muito importante para realizar um balanço rico (Apêndice XII) e conseqüente na minha aprendizagem, sendo que com este PTI defini como objetivos melhorar e moldar a minha instrução, adaptando o meu discurso às diferentes faixas etárias, bem como aumentar o volume de *feedbacks* com especial atenção para o fecho do ciclo de *feedback*. A avaliação desta semana de trabalho contemplou, não só a minha percepção relativamente ao que fui experienciando, como também os *feedbacks* dos professores responsáveis de cada turma.

Deste modo, a realização desta semana de PTI permitiu tirar algumas conclusões acerca do comportamento do professor na dimensão da condução do ensino, de forma a contribuir para a sua formação.

Após o balanço desta semana, pude observar que, ao nível da instrução, consegui transmitir os conteúdos e objetivos pretendidos para as aulas, captando a atenção dos alunos, fazendo a adaptação que era necessária para os diferentes anos de escolaridade para que a mensagem fosse transmitida e apreendida da melhor forma, uma vez que as necessidades não são as mesmas.

Como ponto menos positivo, posso destacar os balanços finais das aulas, que por vezes não foram realizados, ou foram muito breves. Como melhoria para o futuro, será necessário gerir melhor a informação que é transmitida nos balanços finais de aula e dar mais tempo para o fazer.

Ao nível da organização, penso que dominei esta dimensão, conseguindo distribuir bem os alunos pelas tarefas, mantendo-os o máximo de tempo em atividade e rentabilizando os recursos espaciais e materiais de forma a potenciar as aprendizagens dos alunos. Outro aspeto positivo a salientar foi alguma facilidade em adaptar e transformar o planeamento definido, quando surgia algum imprevisto ou quando via que a aula decorreria melhor de outro modo.

Relativamente à disciplina, foi uma dimensão em que não surgiram muitas dificuldades durante a lecionação das aulas, no entanto para o futuro será necessário estabelecer regras de comportamento na aula no início do ano e fazê-las cumprir até ao fim, de forma a evitar comportamentos de desvio ou fora da tarefa.

Quanto ao clima, penso que foram aulas positivas, verificando-se motivação e empenho dos alunos na realização das tarefas propostas. Apenas de destacar negativamente o facto de os alunos, por eu não ser o professor titular da turma, pedirem inúmeras vezes para irem beber água nas aulas de 50 minutos, quando sabiam que não podiam, e que nas aulas de 100 minutos existia um tempo específico para o fazerem.

Ao nível do *feedback*, penso que deveria ter passado mais tempo em cada estação/exercício para consolidar algumas aprendizagens de cada grupo e não ter passado de forma tão breve, para que o meu *feedback* fosse dirigido mais vezes para o mesmo conteúdo ou objetivo, garantindo maior qualidade do mesmo. No futuro, será também necessário aumentar o número de *feedbacks* prestados, sendo que o facto de não saber os nomes dos alunos criou algumas dificuldades quando tinha de dar um *feedback* à distância, ou quando tinha de corrigir comportamentos desviantes durante o decorrer da aula. Destaco este como o principal aspeto a melhorar após esta semana, é uma fragilidade que me tem vindo a acompanhar desde o início do ano letivo, em que tem havido alguma evolução, mas ainda com muita margem de progressão.

Para ir de encontro à otimização do meu *feedback*, respetivo ciclo e balanços do final da aula, propus ao Professor e Orientador Pedro Augusto, realizar mais um PTI.

Acompanhei apenas algumas das suas turmas percebendo de outro modo qual o efetivo horário das 22 horas semanais.

Nesta semana de trabalho, dentro das variadas situações de aprendizagem que surgiram e que já foram mencionadas acima, destaco ainda os seguintes aspetos positivos:

- Permuta de experiências e ideias com o professor titular;
- O facto de poder experienciar diferentes estratégias e estruturas de aula, o que me permitiu incrementar o reportório de aprendizagens neste Estágio Pedagógico;
- Alargamento do conhecimento dos diferentes níveis de desempenho dos vários anos de escolaridade;
- Maior à-vontade na lecionação das aulas no pavilhão;
- Maior participação no Externato, uma vez que houve uma maior interação com os alunos e com as restantes professoras titulares das turmas de EF;

Por último, mas não menos importante, a conclusão final que retenho deste PTI, é o facto de ser muito importante os alunos terem as suas rotinas criadas e bem implementadas, para que não hajam tantos momentos de paragem/instrução e, conseqüentemente, aumentar o tempo de prática dos alunos. Para que isto seja possível, é importante manter sempre a mesma UD, e na primeira aula da mesma, efetuar uma instrução mais detalhada e longa se necessário, para que as aulas seguintes decorram como desejado.

Para situações futuras, irei fazer com que isto se torne possível, tendo consciência de que, com a grande diferenciação de ensino existente na minha aula, através do tempo de cada aluno em determinado exercício de acordo com as suas dificuldades, é mais difícil, mas é este mesmo o meu desafio!

Capítulo 2 - Direção de Turma

Neste capítulo será apresentado o trabalho desenvolvido na Direção de Turma, tendo tido um papel de coadjuvação do Diretor de Turma da turma que lectionei, 8ºB, resolvendo colaborativamente os problemas que iam surgindo, ao qual acumulei a função de lecionar a disciplina de Cidadania e Desenvolvimento.

Inicia-se este capítulo com o enquadramento da Direção de Turma no Externato, seguindo-se a descrição da turma. Também aqui neste capítulo foi adotado o planeamento por etapas, nas quais foram sendo integradas as várias atividades desenvolvidas neste âmbito, Programa de “Atividade Física e Saúde”, Treinos de Acompanhamento Individualizado, Saída de Campo, lecionação da disciplina Cidadania e Desenvolvimento e preparação da Festa das Famílias, culminando com um balanço do meu papel nesta função.

2.1 - Direção de Turma no Externato

A escola de hoje apresenta uma população muito heterogénea de origens e culturas muito diversas que reclama uma educação de qualidade, respeitadora das suas necessidades e características e que facilite a transição para a vida ativa, com vista à integração plena na sociedade com mais autonomia (Farinha, Góis & Ferreira, 2012). Sendo um local com diferentes culturas, vivências, etnias e valores distintos, é um local onde surgem conflitos diversos e neste caso, o conflito considerado como uma dimensão natural e inevitável da existência humana, deve ser conduzido eficazmente pelo Diretor de Turma. O desempenho desta função torna-se assim muito exigente, uma vez que para além de professor, o Diretor de Turma é visto como líder e potencial exemplo, não só em ligar os novos conhecimentos aos anteriores, mas no que diz respeito a valores, ao saber estar e ao saber viver em sociedade. Segundo Marques (2001), o Diretor de Turma é o eixo em torno do qual gira a relação educativa na escola.

No Externato, a nomeação dos Diretores de Turma, é feita pelo Diretor Pedagógico, indo de acordo ao referido na Portaria n.º 921/92, de 23 de setembro, que estabelece que o diretor de turma deverá ser, preferencialmente, um professor profissionalizado nomeado pelo diretor executivo de entre os professores da turma, tendo em conta a sua competência pedagógica e capacidade de relacionamento.

De forma a aprofundar o meu conhecimento sobre esta área do estágio e a desenvolver um papel mais ativo, potencializador de mais-valias para o Externato, decidi ter uma reunião com o coordenador dos diretores de turma do ESVP. Nesta reunião foi-me explicado que a seleção dos diretores de turma é executada pelo diretor pedagógico, tendo em vista os anos de experiência, competência e o perfil dos docentes. Contudo, devido ao

número reduzido de docentes no Externato, os professores com esse tipo de características não são muitos, o que leva a que professores sem esse perfil tenham o cargo. Existe, portanto, uma atribuição da função de Diretor de Turma a alguém sem perfil para tal, o que a meu ver não é benéfico, pois, segundo Clemente & Mendes (2013), o sucesso da ação pedagógica depende, intrinsecamente, da figura eleita para exercer o cargo, para além de que também não beneficia o relacionamento de pais, professores e alunos.

Apesar do cargo de Diretor de Turma ser “bem visto” no Externato, por assumir que o docente tem competências adicionais, na minha opinião, alguns professores não deviam exercer o cargo, ou por falta de competência ou de vontade da parte deles.

Sendo o cargo de Diretor de Turma muito trabalhoso, com muitos problemas e de grande relevância, acredito que deveria haver uma formação específica para quem ocupasse este cargo. A existência desta formação iria possibilitar um conhecimento de estratégias eficientes para lidar com os alunos, no geral, e também com características especiais, assim como inculcar aos docentes as competências essenciais ao exercício do cargo, que se desenvolve muito para além das funções burocráticas. Tendo o Externato já uma lacuna no número de docentes com o perfil necessário para a execução do cargo, a implementação desta formação seria ainda de mais-valia, uma vez que, se quisermos ver este cargo a longo prazo e possivelmente com progressão na carreira, à semelhança do que acontece no mestrado onde estou inserido, seria necessário, numa primeira fase, os professores acompanharem um Diretor de Turma em todas as suas tarefas e apenas depois, poderia ser eleito pelo Diretor Pedagógico para desempenhar este cargo.

Considero que o mestrado onde me encontro inserido apresenta uma enorme vantagem em termos de contacto com o papel do Diretor de Turma, uma vez que nos dá a possibilidade de conhecermos as suas funções e responsabilidades, exercendo um trabalho colaborativo com este, ficando com uma melhor formação que permite futuramente exercê-lo com um maior profissionalismo.

É notório que os diretores de turma têm um tempo extremamente reduzido para todas as vertentes da educação a que têm de responder, pelo que partilho da opinião de José Brás, que afirmou numa aula de História da Educação referente ao 2º ano de mestrado, que o professor deve ser recompensado e não o é, devido a um problema de reconhecimento do Ministério da Educação. Considero que, por este motivo, vários professores não querem ser selecionados para exercer a função de Diretor de Turma, visto apresentar uma carga horária não letiva que despenderá muito do seu tempo e adicionará maior trabalho sem haver uma maior recompensa a nível do progresso da sua carreira enquanto docentes. Segundo o coordenador do Externato, existem recompensas a nível de horário para os docentes com esse cargo, no entanto, deveriam de ser alargadas, devido às

imensas horas que o Diretor de Turma ocupa a tratar de assuntos relacionados com a sua turma.

Sendo os diretores de turma uma das estruturas de organização educativa da escola e que atuam de acordo com as práticas da mesma, no Externato têm a preocupação de evangelizar através da educação, colaborando na formação integral das crianças e jovens. Em função disso, pretendem transmitir os valores deixados pelos seus fundadores, visando, desta forma, abarcar o maior número possível de alunos e famílias e envolve-los no processo de formação integral.

Segundo Roldão (2010, p.4), “o Diretor de Turma é, por um lado, um docente que coordena um grupo de docentes e é, simultaneamente, um elemento do sistema de gestão da escola a quem cabem responsabilidades na gestão global do conselho de turma a que preside”. Podemos dizer que se o professor é o gestor do currículo, o Diretor de Turma é o responsável pela gestão da coordenação curricular, no entanto é ao aluno que cabe o papel de regulador de todo o processo. São as características, as necessidades e as potencialidades dos alunos que funcionam como referência central no modo como se organiza e se implementa o desenvolvimento curricular no terreno. Para que este trabalho seja mais simples, com processos mais uniformizados e sempre com trabalho colaborativo, o Externato tem um Coordenador dos Diretores de Turma, que assegura que todos sejam capazes de supervisionar ou liderar o desenvolvimento dos alunos.

No meu processo de assessoria ao Diretor de Turma, verifiquei que no Externato existe uma sala específica para o trabalho de Direção de Turma (DT), denominada «Sala de Professores», onde se encontram os dossiers de turma e onde são realizadas as reuniões de professores. Estas reuniões são muito produtivas, discutem-se os diversos problemas de aprendizagem e quezílias e sugerem-se melhorias, sempre com vista ao sucesso dos alunos e do que é melhor para eles. Os professores são muito participativos e ajudam-se mutuamente quando necessário.

Existe também outra sala, destinada à receção aos encarregados de educação. O atendimento do Diretor de Turma ocorre semanalmente, à terça-feira das 10:30h às 12:10h, contudo este intervalo de tempo é insuficiente para tratar todos os assuntos relacionados com a turma, pelo que foram várias as horas, não letivas, despendidas semanalmente para receber os encarregados de educação, justificar faltas, responder a *e-mails*, entre outros. Deste modo, considero fundamental que a carga horária para este cargo seja alargada devido às imensas horas que o Diretor de Turma despende sobre assuntos relacionados com a sua turma.

Os pais são uma peça fundamental no desenvolvimento dos alunos, contudo, considero que existe um fraco envolvimento das famílias no meio escolar dos alunos, por

falta de tempo ou por falta de vontade. Na minha percepção da realidade no externato, apesar de responderem às solicitações, parecem pouco interessados, preocupando-se exclusivamente com as notas do final do período. Gostaria que, nalguns casos mais difíceis, como nos alunos com peso excessivo e/ou dificuldades de aprendizagem, houvesse um maior compromisso por parte dos pais/encarregados de educação, para trabalharmos em conjunto.

Na minha DT, os pais mostraram-se preocupados com os seus educandos, compareceram sempre às reuniões quando solicitados e, mais importante do que isso, mostraram-se empenhados e motivados para cooperar com a escola/DT contribuindo para o sucesso dos alunos. Talvez porque em muitos casos orientámos os alunos para estudarem em casa e os pais confiarem no Diretor de Turma.

Em contrapartida, numa fase inicial, os meus alunos viam o Diretor de Turma como o “chato” que só repreendia e que só aparecia quando acontecia algo de errado, mas ao longo do ano perceberam que podiam contar com ele para ajudar em todas as ocorrências da turma, sendo visto no final do ano como um amigo que sempre o ajudou e que estará lá para tudo o que precisar.

Ainda que esta função exija muita disponibilidade, o facto de ser coadjuvante da DT permitiu-me ter uma relação mais próxima com todos os alunos e, desta forma, estar sempre a par dos problemas com que se foram deparando, ajudando-os a ultrapassá-los da melhor forma.

No início da minha função, e de forma a conhecer melhor a turma, analisei-a no sentido de antever quais seriam os meus maiores desafios. Sendo uma turma que apresentou resultados globais satisfatórios no ano transato, percebi que me teria de focar principalmente em dois alunos que apresentavam resultados menos satisfatórios: o aluno 3, o mais velho da turma e um dos mais problemáticos - contando com três retenções no seu percurso escolar e tendo sido referido diversas vezes em Conselho de Turma, devido à sua falta de interesse e de estudo - e o aluno 7, que não atingia os objetivos a várias disciplinas e manifestava desinteresse geral nas disciplinas e em particular à de EF.

Outra situação que mereceu a minha atenção, foi a entrada de um número relativamente grande de novos alunos na constituição da turma, oito no total, de diversas origens, tendo-me esforçado para que a sua integração, quer no colégio, quer na turma, fosse o mais positivo e menos impactante possível para todos, já que alguns alunos entraram já no decorrer do ano letivo.

Em suma, encarei esta minha função enquadrada numa nova conceção acerca da profissão de professor que existe atualmente, onde este tem de ter a capacidade de ser um especialista num campo em particular, da sua própria área, mas também ter a capacidade

de resolver os problemas do desenvolvimento dos alunos. A partir desta visão, a profissão passou a ser muito mais colaborativa e menos individualista, mais compreensiva e menos fragmentada, menos dividida e mais focada nas relações. Envolve novos hábitos, novas atitudes e novas práticas baseadas nas dinâmicas de grupo (Roldão, 2010). Daí que é necessário integrar nas práticas da escola, estratégias que visem conhecer melhor os seus alunos, entre as quais o apoio aos diretores de turma no desenvolvimento dessas mesmas estratégias (Alho & Nunes, 2009).

2.1.1 - Conselho de Turma

O Conselho de Turma remete-me à sua problematização na gestão dos dispositivos pedagógicos existentes (salas de estudo e tutorias), desenvolvimento de atividades interdisciplinares e projetos de integração curricular, bem como o papel que os profissionais não docentes têm na gestão desses dispositivos, como se integram ou são integrados no trabalho das equipas e quais as modalidades de colaboração desenvolvidas e como essa colaboração se combina na divisão de tarefas (Gil & Machado, 2015).

Na sequência desta problematização concluí que, o modelo de organização do conselho de turma é capaz de responder a estas questões e também aos desafios que o Externato apresenta.

No que diz respeito às implicações práticas, os conselhos de turma são espaços privilegiados para a aprendizagem organizacional e desenvolvimento profissional dos professores. Através do trabalho colaborativo e da reflexão sobre os modos de fazer, torna-se possível aprender novas práticas organizacionais e pedagógicas e, possivelmente, a produção de uma série de efeitos positivos para a aprendizagem dos alunos (Martinho, 2015).

O Conselho de Turma regular realizou várias reuniões ao longo do ano escolar, das quais destaco:

- Setembro – Conselho de Turma inicial, para conhecer a situação dos alunos e estabelecer um plano de ação para a turma;
- Novembro - Conselho de Turma intercalar do 1º período, para identificar problemas, dificuldades e definir planos de apoio;
- Dezembro - Conselho de Turma do final do 1º período, para avaliar e classificar os alunos, identificar problemas e dificuldades e atualizar o plano de ação da turma;

- Fevereiro - Conselho de Turma intercalar do 2º período, para identificar problemas e dificuldades, avaliar e reajustar planos de apoio e atualizar o plano de ação para a turma;
- Abril - Conselho de Turma do final do 2º período, para avaliar e classificar alunos, identificar problemas e dificuldades e atualizar o plano de ação da turma;
- Maio - Conselho de Turma para fazer um plano de ação para o aluno número 16, no sentido de colmatar as suas dificuldades evidenciadas ao abrigo do Decreto-Lei nº 54/2018, de 6 de julho. As suas dificuldades prendiam-se pela interpretação e compreensão de suportes escritos e visuais, utilização correta de linguagem científica, bem como lacunas na organização e reflexão escrita.
- Junho – Conselho de Turma do final do 3º período, para avaliar e classificar alunos (retenção/ progressão) e organizar informação para o ano seguinte.

Apraz-me dizer que este Conselho de Turma tem características pedagógicas, que, de acordo com Martinho (2015), focalizam primordialmente a sua ação na reflexão acerca de problemas educativos, não deixando de parte os preceitos administrativos, partilhando responsabilidades e decisões onde se utilizam processos de avaliação das práticas docentes.

Na minha tarefa de coadjuvação estava responsável por colaborar na preparação de todas as reuniões, fazer o relatório para a aplicação de medidas universais, fazer a justificação do nível negativo de notas, bem como toda a colaboração necessária nas equipas de trabalho.

As reuniões do Conselho de Turma são consideradas de grande interesse por todos os professores. A equipa profissional/professores funciona como uma comunidade, existindo uma visão para a aprendizagem e responsabilidade partilhada pelo crescimento dos alunos; uma análise coletiva da prática pedagógica e respetivos dados; e, pelo menos, uma vez por período, uma reflexão à prática e ao potencial que se pretende atingir.

2.1.2 - Funções do Diretor de Turma

Ao Diretor de Turma compete a promoção da articulação entre os diferentes professores da turma, os alunos e encarregados de educação, através de um trabalho cooperativo, no sentido de adequar as estratégias e os métodos de trabalho de carácter

curricular, trazendo o seu conhecimento em relação às especificidades de cada aluno. No ESVP, os Diretores de Turma têm ainda a função de transmitir os valores dos seus fundadores, dando-os a conhecer aos alunos e encarregados de educação.

Tendo como objeto as estruturas de coordenação referidas no Decreto-Lei n.º 115-A/98, de 4 de maio, surgiu o Decreto Regulamentar n.º 10/99, de 21 de julho, no qual estão definidas as funções do Diretor de Turma. Nele apontam-se, entre outras competências, "a articulação entre todos os professores da turma e com os alunos, pais e encarregados de educação"; a promoção de "comunicação e formas de trabalho cooperativo entre professores e alunos"; a "coordenação, em colaboração com os docentes da turma, adequação de atividades, conteúdos, estratégias e métodos de trabalho à situação concreta do grupo e à especificidade de cada aluno"; a articulação das "atividades da turma com os pais e encarregados de educação promovendo a sua participação"; e a coordenação do "processo de avaliação dos alunos". (art.º 7º, § 2). Tratam-se, sem dúvida, de funções muito abrangentes e de grande responsabilidade, que apontam para as tarefas de coordenação e de gestão, implicando o estabelecimento de relações interpessoais de diferentes tipos e com diferentes interlocutores (Zenhas, 2006).

Na sequência da apresentação das funções do Diretor de Turma, as atividades/tarefas que foram desenvolvidas durante o presente ano letivo na minha assessoria da DT foram:

- Comunicação com os Encarregados de Educação, através de *e-mail*, sobre a situação escolar do seu educando, abrangendo o desempenho e consequente avaliação entre períodos, informação da realização de atividades extracurriculares, notificação de alterações comportamentais ou de empenho escolar, convocação para reunião particular com o Educando ou de final de período;
- Marcação e justificação de faltas, lançamento de notas, realização das atas de reunião do Conselho de Turma e encarregados de educação.
- Identificação de possíveis problemas, com a ajuda do Conselho de Turma, tanto a nível individual (aluno), como ao nível coletivo (turma), encontrando estratégias para intervir, tais como situações de alunos que carecem de apoio pedagógico, elaboração de planos individuais.
- Fomento das relações entre o ESVP e os encarregados de educação, interagindo e reforçando a necessidade de acompanhamento da vida escolar dos educandos.
- Promoção da cooperação e interajuda entre os alunos da turma, através de trabalhos em equipa nas aulas de Educação Física.

- Participação ativa nas aulas de Cidadania;

Em suma, o Diretor de Turma não pode ser um professor impreparado, nem um professor sem competências relacionais. Deve ser um elemento respeitado e respeitador, com competências pessoais bastante demarcadas que possibilitem estabelecer a relação entre a escola e os pais, bem como unir os professores da turma em volta de objetivos gerais (Clemente & Mendes, 2013). Este terá de ser capaz de colocar em prática as competências da Portaria n.º 921/92, de 23 de setembro, garantindo assim o sucesso educativo dos alunos.

2.1.3 - Encarregados de Educação

Os alunos estão a maior parte do seu dia no recinto escolar, logo são os professores que mais tempo estão em contacto com os alunos, cabendo-lhes então o papel de mediar a relação entre a escola e a família.

Contudo, cada vez mais é fundamental o envolvimento dos pais na vida escolar dos alunos. Segundo Dulce (2006), o êxito escolar de um aluno depende, em grande parte, da participação ativa dos pais. Não obstante a importância do envolvimento da família no sucesso dos alunos, muitos pais não se envolvem. Segundo Marques (1994), para alguns, falta a habilidade e tempo para ajudar os filhos e para outros falta o interesse.

Porém, a comunicação professores/pais é essencial para que se prestem e se recebam informações sobre o processo de ensino-aprendizagem dos filhos (Prego & Mata, 2012); existindo dificuldades por parte dos mesmos, é importante convocar os seus encarregados de educação para debater estas dificuldades, adotando-se um ambiente de colaboração entre todos os intervenientes. Deste modo, as reuniões com os encarregados de educação servem para os professores os informarem sobre o rendimento escolar dos alunos ou sobre algum problema que surja, e assim mais facilmente poderem ter a colaboração destes na sua resolução (Prego & Mata, 2012).

O Externato valoriza a comunicação professores/pais e é atento aos problemas dos alunos, comunicando de imediato, e de forma eficaz, com os encarregados de educação. Contudo, pessoalmente, parece-me que só há comunicação com estes para informar os aspetos negativos dos educandos ou que decorrerá alguma atividade. Enquanto Diretor de Turma, gostaria de comunicar com os encarregados de educação também para enaltecer os seus sucessos, elogiando-os, marcando assim pela diferença.

2.2 - Caracterização Específica da Turma

Para efeitos da caracterização de turma consultei a documentação facultada pelo Diretor de Turma, o qual me forneceu fotografias dos alunos, as suas idades, retenções, e o sucesso e insucesso nas respetivas disciplinas.

A Turma do 8º B era composta por 24 alunos, 15 eram do género feminino e nove do género masculino, sendo a média de idades de 13 anos. Os alunos 7, 8, 13, 17, 21, 22, 23 e 24 estavam pela primeira vez no Externato e conseqüentemente nesta turma, pelo que apelei aos restantes a uma receção norteada pela missão do Projeto Educativo da Escola.

O aluno 3 era o mais velho da turma e ficou referenciado por ter ficado retido no 8º ano pela segunda vez consecutiva, uma vez que tinha dificuldade a cinco disciplinas. Como tal, mereceu especial atenção desde o primeiro momento.

2.2.1 - Momentos da Direção de Turma

A Direção de Turma surge no âmbito da segunda área do estágio curricular, área que valoriza os processos que passam pela articulação interdisciplinar, acompanhamento de todos os alunos, tendo em especial atenção os que apresentam maiores dificuldades, e a comunicação com os encarregados de educação.

A organização do plano anual de turma foi efetuada em conformidade com o modelo por etapas: prognóstico, prioridades, progresso e produto. Ao longo da primeira etapa foquei-me na caracterização da turma e tentei saber os principais problemas. Na etapa seguinte foquei-me nos casos prioritários ao nível de treino individualizado e comportamento, bem como na preparação da saída de campo, aos quais dei continuidade na etapa progresso, onde também comecei a assumir as aulas de cidadania e desenvolvimento. A última etapa foi fundamental para avaliar a consecução dos objetivos definidos anteriormente, assim como consolidar os conteúdos abordados nas aulas de cidadania e desenvolvimento através da criação de um “jornal de turma”. O Quadro 12 resume as tarefas definidas para cada etapa.

Quadro 12 – Marcação das Tarefas críticas da Direção de Turma

Fases de Trabalho		1º Período				2º Período			3º Período		
		Setembro	Outubro	Novembro	Dezembro	Janeiro	Fevereiro	Março	Abril	Maião	Junho
Cidadania e Desenvolvimento	Definição de Regras										
	Eleição do Delegado e Sub-Delegado de Turma										
	Modificação da Planta da Sala de Aula										
	Formas para chegar ao sucesso										
	Saúde Mental										
	Educação Alimentar										
	Atividade Física										
	Género e Corpo										
	Criação do Jornal da Turma										
Treinos de Acompanhamento Individualizado	Programa de Reino em Casa										
	Plano de aconselhamento alimentar										
	Medição do peso, Massa Gorda e Massa Muscular										
	Método Extensivo por Intervalos										
Programa "Atividade Física e Saúde"	Caraterização inicial										
	Estruturação do projeto										
	Divulgação na Comunidade Educativa										
	Programa de Reino presencial										
Saída de Campo	Calendarização da Atividade										
	Planeamento da Atividade										
	Autorizações necessárias										
	Autorizações dos Encarregados de Educação										
Festa das Famílias	Planeamento da Atividade										
	Atividade										
Etapas		Prognóstico	Prioridades			Progresso			Produto		

Fazendo uma breve análise ao quadro, introduzi no âmbito da direção de turma a lecionação da disciplina de Cidadania e Desenvolvimento, uma vez que os objetivos eram comuns a ambas. Além disso, importa referir que, ao longo de todo o ano, realizei treinos de acompanhamento individualizado aos alunos 3, 16 e 19 por requererem um maior acompanhamento, no que diz respeito à aptidão física na disciplina de Educação Física e, conseqüentemente, para adquirirem estilos de vida e hábitos alimentares mais saudáveis.

Na mesma linha de pensamento, surgiu o Programa de Atividade Física no Externato, para toda a comunidade educativa ter acesso semanal a uma hora de atividade física, pretendendo assim mudar comportamentos e sensibilizar a comunidade escolar para a importância da mesma.

A saída de campo ocorreu no dia 27 de março, com uma atividade no jardim da Quinta das Conchas, em que teve como atração uma matéria nuclear de EF, que não é lecionada no Externato, a orientação. Esta atividade teve um período de calendarização e preparação para garantir que todos participariam e com segurança.

A Festa das Famílias é já uma tradição no colégio, pelo que a sua preparação foi fundamental. Tem o objetivo de aproximar a comunidade escolar dos Encarregados de Educação, culminando com o período final de aulas.

2.3 – Primeira Etapa - Prognóstico

Ser Diretor de Turma implica assumir, para além do papel de professor, o exercício de tarefas de coordenação de uma turma, ou seja, ser responsável por vários alunos. No meu estágio, isto só foi possível porque houve uma grande cooperação com o diretor de turma que coadjuvei, o meu orientador institucional, Professor Pedro Augusto.

O que se pretendia da minha intervenção era ter em conta a aprendizagem dos alunos e as suas necessidades, procurando desenvolver os domínios psicomotor, cognitivo e socio-afetivo. Por isso, esta etapa foi essencial para conhecer os alunos, colocando-os no centro do processo ensino-aprendizagem e, através da análise dos dados recolhidos e de conversas informais com professores do ano anterior e do meu orientador, escolher estratégias válidas, que tivessem um seguimento lógico.

Uma das primeiras atividades como assessor do Diretor de Turma foi a participação na eleição do delegado e subdelegado de turma. Esta decorreu de uma forma ordeira, em assembleia de turma, com a decisão unânime em eleger o aluno 16 como delegado e o 19 como subdelegado, demonstrando que a turma, enquanto coletivo, segue a mesma linha de pensamento e partilha dos mesmos valores.

Ao longo desta etapa, foram identificados alguns comportamentos de desvio na sala de aula. Numa tentativa de alertar os alunos da importância do bom comportamento para o sucesso escolar, desenvolvi diversas dinâmicas das quais destaco a reorganização da planta da sala de aula e reunir com os alunos fora do ambiente de aula, para questioná-los sobre determinados comportamentos. A estratégia que apresentou melhores resultados foi a modificação da planta da sala de aula (Apêndice XIII), verificando-se melhoria na dinâmica das aulas. Como a turma tinha características de conversa excessiva, durante as aulas que lecionava de Cidadania e Desenvolvimento, optei por tornar as aulas mais interativas, sempre com a participação de todos, para se sentirem parte ativa do seu próprio desenvolvimento.

Tendo o Externato regras comportamentais muito claras, e sendo uma delas a proibição do uso de telemóveis no espaço escolar, enquanto assessor de Diretor de Turma, tive de intervir quando um aluno da minha turma foi encontrado em incumprimento. Uma vez que a Direção do Externato pune com um dia de suspensão os alunos que não cumprem as regras, sugeri, aliado a essa medida de correção, a realização, durante esse dia de

suspensão, de um trabalho sobre o bom uso do telemóvel em espaço escolar que foi apresentado à turma aquando do seu regresso à escola. Considero uma medida demasiado punitiva, uma vez que o aluno perdeu um dia completo de novas aprendizagens, contudo, serviu de exemplo para os demais e essencialmente para ele.

O aluno 3, devido às dificuldades que lhe eram conhecidas, foi desde cedo acompanhado e incentivado a ter uma participação ativa em sala de aula e acompanhar com estudo regular desde o início do ano letivo as matérias abordadas pelos professores.

Verifiquei nesta etapa que iria ser desafiante conseguir motivar os indiferentes e os que não gostavam das aulas e, ao mesmo tempo, manter o nível de motivação daqueles que já gostavam. O desafio estava lançado pelo que tinham de ser definidos objetivos mensuráveis e realistas para mim e para a turma, que não era melhor nem pior que as outras, era simplesmente diferente.

A nível pessoal, defini como objetivo utilizar o horário das aulas de Cidadania e Desenvolvimento para responder às questões relativas da direção de turma enquanto os temas ainda estavam a ser definidos. A partir do momento em que surgiram os temas de Cidadania, elaborei um plano anual de matérias, conteúdos e grupos a trabalhar nas diversas aulas.

Aliado a isto, como os encarregados de educação têm um papel preponderante na educação dos seus filhos, propus-me a colaborar ativamente no seu atendimento, dando o meu contributo, sempre que necessário, ajudando a reverter os problemas a nível individual durante o decorrer do ano letivo.

Assim, no início do ano letivo, coube-me a tarefa de agendar uma reunião com todos os encarregados de educação, para os conhecer, explicar regras de funcionamento do Externato, entregar documentos (normas de conduta, horários, autorizações de saída, de imagem etc.) e informações, como o acesso dos pais e dos alunos ao Externato.

Como assessor do Diretor de Turma, propus, desde cedo, que a marcação dos testes fosse de encontro aos interesses dos alunos e não dos professores, ou seja, que não houvesse sobreposição de testes no mesmo dia, e que estes fossem marcados em dias não consecutivos e se possível apenas dois por semana. Este foi um tema em que não participei tão ativamente como gostaria, por ter sido tratado em reunião de Conselho de Turma aquando da minha chegada ao Externato. Contudo, presenciei uma articulação muito grande por parte de todos os intervenientes em servir apenas os interesses dos alunos, no sentido de terem apenas dois testes por semana, em dias não consecutivos, devendo cada professor entregar a matriz com sete dias de antecedência.

Como a interdisciplinaridade é essencial no processo ensino-aprendizagem, defini como objetivos para a Direção de Turma: conhecer os objetivos e natureza das áreas curriculares com que cada docente trabalha; e valorizar todas as áreas disciplinares e os seus contributos para a formação integral do aluno (Roldão, 1995). Para que tal acontecesse, assisti pontualmente a aulas das variadas disciplinas e participei em atividades que se realizaram, para que conseguisse ter alguma transferência para a minha lecionação das aulas ou para atividades, como a saída de campo.

Num momento inicial, observei que os alunos novos se integraram muito bem na turma, que os acolheu muito bem, sendo este acolhimento também promovido por todos os professores.

Após reunião do Conselho de Turma, os alunos que pareciam mais desafiantes eram: o aluno 7, pouco trabalhador, rebelde, pouco interessado, muito conversador nas aulas embora não destabilizasse o bom funcionamento da aula (falava baixinho e não ouvia matéria nenhuma); o aluno 8, que nas primeiras aulas era muito conversador e em certos momentos conflituoso, e mais tarde melhorou o comportamento; o aluno 10 também era muito preguiçoso, não estudava e gostava muito de estar a fazer penteados nas aulas; e, o aluno 19, muito preguiçoso, tinha um ritmo lento de trabalho.

Por outro lado, o aluno 16 era o líder e os colegas respeitam-no, tendo consequentemente sido eleito delegado de turma.

O aluno 20 era o que tinha tido melhores notas no ano transato, sempre muito atento e bem comportado.

Contudo, numa fase inicial, a turma, em geral, não estava a trabalhar, só estudava em momentos de testes ou momentos de avaliação.

2.3.1 - Programa de “Atividade Física e Saúde” no Externato

Aquando da minha integração no Externato, enquanto Professor Estagiário, verifiquei que a comunidade escolar que o compunha, apresentava um elevado número de pessoas com excesso de peso e consequentemente sinais de sedentarismo. Tendo o sedentarismo consequências nefastas na saúde, que se manifestam durante todo o ciclo de vida, e sendo a atividade física uma componente fundamental na abordagem da prevenção e tratamento das principais doenças crónicas não transmissíveis e na promoção de saúde (Mendes, Sousa & Barata, 2011), apresentei um projeto, no início do ano letivo, ao meu Orientador institucional e ao Diretor Pedagógico, com o intuito de desenvolver atividades permanentes de promoção de atividade física, prevenção do sedentarismo e estilos de vida saudáveis.

O projeto foi aceite de forma muito positiva por ambos, pelo que comecei por delinear os moldes em que pretendia que o mesmo se desenrolasse e, simultaneamente, inicie a sua divulgação junto da comunidade educativa, desde o Diretor Pedagógico, Professores, Educadoras, Auxiliares de Educação, Secretárias a Auxiliares de Limpeza. A divulgação, enquanto delineava o projeto, foi fundamental para conseguir perceber, não só o nível de interesse da comunidade escolar, mas também se teria público para a sua realização, pois com o avançar da idade aumenta o afastamento das atividades físicas (Marivoet, 2001). Além disso, à medida que fui começando a ter inscitos, fui conhecendo os seus objetivos e percebendo a composição do grupo, o que me permitiu ajustar e finalizar os detalhes do projeto de forma a apresenta-lo, na sua versão mais consolidada, ao meu Orientador Institucional e Diretor Pedagógico.

O projeto final foi bem recebido e rapidamente se formou um pequeno grupo de interessados, sendo o suficiente para viabilizar a realização do projeto. Durante a sua divulgação, como maior entrave à participação, deparei-me com a questão do horário de realização do mesmo, que embora fosse discutido entre todos, estaria sempre sujeito a várias condicionantes, por parte não só dos participantes como minhas, devido ao horário laboral.

2.4 – Segunda Etapa - Prioridades

A segunda etapa ficou marcada pelo início dos treinos de acompanhamento individualizado (com os alunos 3, 16 e 19), do programa de atividade física, pelo início do planeamento da saída de campo e por tentar resolver da melhor forma todos os problemas que foram identificados na etapa anterior. Nesta tentativa, convoquei diversos encarregados de educação para, em conjunto, identificarmos possíveis soluções.

Deste modo, reuni com a mãe do aluno 4, por ser um aluno cuja língua materna é o espanhol. O objetivo principal desta reunião foi saber o porquê de o aluno nesta fase do ano ainda não ter livros de Língua Portuguesa e Espanhol. Os livros chegaram duas semanas após ter falado com a mãe, o que permitiu ao aluno acompanhar a matéria com sucesso. Embora o Conselho de Turma não tenha encontrado uma resolução para esta questão ou tivesse conseguido evitá-la, acredito que teria sido benéfico para o aluno terem sido providenciadas fotocópias da matéria a ser lecionada nas diversas disciplinas, para que o mesmo pudesse acompanhar as aulas corretamente e conseguisse fazer os trabalhos de casa até os manuais escolares estarem na sua posse. Esta ação, teria, no meu ponto de vista, minimizado o impacto da demora da obtenção dos manuais no aluno.

O aluno tinha revelado ser bastante introvertido e com muitas dificuldades na exposição oral em sala de aula por ter medo/vergonha de se expor. É um fator que se revelou nesta etapa, porque quando lhe era solicitado falar sobre os trabalhos de casa, dizia que não os tinha feito, quando na realidade tinha, mas não queria responder às perguntas de forma oral. Foi uma situação delicada, que mereceu algum acompanhamento por parte de todos os professores, e em particular nas minhas aulas, foi solicitada uma intervenção verbal com alguma frequência, sobre algo que ele gostasse. No 3º período, a turma ia trabalhar temas já estudados nas aulas e apresentar os trabalhos aos colegas, considerei ser uma boa oportunidade de o aluno se expor e sentir-se cada vez mais confortável em falar perante os seus colegas.

Reuni ainda com mãe do aluno 17, devido ao falecimento do pai, para me alertar da necessidade de uma maior atenção ao desempenho e atitudes do aluno.

Nesta etapa, reparei que a sala de aula no final da minha aula de Cidadania e Desenvolvimento ficava desarrumada e com muito lixo no chão. Pedi aos professores das outras disciplinas para ver se esta situação acontecia também nas suas aulas, e concluímos que era uma constante. Como estratégia para manter a sala limpa e arrumada, apontei o aluno 14 como responsável por verificar em que condições ficava a sala de aula no final do dia, e reportar os alunos que não arrumavam o seu espaço. Foi uma estratégia que adotei para sensibilizar/obrigar os alunos a manterem sempre a sua secretária/sala arrumada. A estratégia foi bem aceite, mesmo sendo um colega a repreender ou dizer ao Diretor de Turma quem não teve o melhor comportamento. Foi uma estratégia que os sensibilizou e que demonstrou ser bem-sucedida, uma vez que todos os professores e os próprios alunos reconheceram esse facto.

A nível de instauração de medidas de correção comportamental por incumprimento de regras, tenho apenas mais uma ocorrência a mencionar: dois alunos foram denunciados pelo Professor que os apanhou a comer dentro da sala de aula por diversas vezes. Uma vez mais, de forma a tornar esta ocorrência numa experiência de aprendizagem comportamental, a Direção do Externato, tomou uma medida corretiva que passou pela realização de trabalho comunitário, durante uma semana, na cantina do Externato, onde realizaram as tarefas que lhe fossem pedidas, sempre em segurança. Foi uma medida corretiva que não pude reverter ou tornar “mais leve”, por não ter poder de decisão para tal, uma vez que considero não ter sido tão grave para terem uma semana de trabalho comunitário. Os alunos apenas deveriam ter pedido ao professor para o fazer e este decidiria se podiam comer dentro da sala sem interromper o bom funcionamento da mesma, ou saírem por breves instantes para se alimentarem.

No segundo Concelho de Turma, correspondente à avaliação intercalar dos alunos, fiquei responsável pela sua preparação em conjunto com o meu orientador, que consistiu em registar toda a informação sobre cada aluno, tendo participado, apenas quando solicitado, partilhando algumas informações acerca das características da turma e tipos de comportamento adotados por determinados elementos.

No geral, nesta etapa a turma encontrava-se com muita falta de estudo e com poucas rotinas, só estudando em momentos de testes. Como tal, foi proposto o apoio aos alunos 1, 4, 7, 10, 13, 16, 17, 18, 19, 21 e 22.

Para os alunos 1, 4, 7, 10, 13, 17, 19, 21 e 22 foi disponibilizado o apoio complementar à disciplina de Matemática. Numa fase inicial todos frequentavam, depois os alunos 1, 19 e 22 deixaram de ir, mas incentivei sempre em caso de não comparência.

Os alunos 16, 18, 19 foram apontados para o apoio complementar à disciplina de Inglês e mantiveram a sua frequência até ao final do ano letivo.

Foram os professores das disciplinas que determinaram a necessidade destes apoios, depois o Diretor de Turma perguntou a opinião aos pais/encarregados de educação, que prontamente aceitaram que os alunos frequentassem o mesmo.

Foi uma mais-valia para rever os conhecimentos, uma vez que muitos destes alunos faziam no apoio aquilo que deveriam fazer em casa, sozinhos ou com os pais.

Ao longo do restante ano letivo, fui verificando a assiduidade de cada aluno e em casos de não comparência, incentivei à mesma.

Em particular, com os alunos 3 e 17 foi necessária uma constante motivação e apelo ao estudo, à organização e empenho pelo cumprimento de tarefas solicitadas.

No Conselho de Turma que coincidiu com a avaliação final dos alunos, também fiquei responsável pela sua preparação, confirmei todas as notas de todas as disciplinas com cada professor e falei de casos especiais nos momentos oportunos. Concluí que existiam seis alunos (3, 4, 7, 13, 19 e 22) com duas ou mais negativas às várias disciplinas, e que no próximo período seriam acompanhados mais de perto, de modo a melhorar o rendimento escolar.

2.4.1 - Treinos de acompanhamento individualizado

A aptidão relacionada com a saúde, constitui cada vez mais um dos principais objetivos da EF, e até os programas emitidos pelo Ministério da Educação, falam da necessidade de proporcionar aos alunos conhecimentos relativos aos processos de elevação e manutenção da aptidão física.

Para ir de encontro a estas indicações, foram aplicados programas de treino (Apêndice XIV) e de aconselhamento alimentar (Apêndice XV) aos alunos da minha DT com maiores índices de sedentarismo e excesso de peso associados. Foram aplicados desde o primeiro período e terminaram no final do ano letivo, correspondente ao segundo momento de avaliação dos testes do Fitnessgram (nas aulas de EF). Contudo, garanti que os alunos tivessem autonomia para que continuassem os programas para a sua vida futura e que identificassem, por eles mesmos, quais os estilos de vida que deveriam adotar para manter um bom nível geral de saúde, a longo prazo.

Como objetivos defini:

- Baixar o peso e o IMC de todos os alunos inseridos no programa;
- Aumentar o índice de aptidão física nos testes do Fitnessgram;
- Integrar os treinos como um processo de ensino-aprendizagem, educando-os para estilos de vida saudáveis.

Foi determinado como volume de trabalho por sessão de treino específico presencial, uma vez por semana, em média 60 minutos, mas também foi pedido a todos para que cumprissem um plano de treino fora do espaço escolar, para no total da semana perfazerem 60 minutos de atividade física moderada a vigorosa, diariamente, de acordo a Estratégia Nacional para a Promoção da Atividade Física, da Saúde e do Bem-Estar (Direção-Geral de Saúde [DGS], 2016).

Com estes programas específicos pretendia-se desenvolver a força de resistência nos membros superiores, assim como a parede abdominal e dorso-lombar, a força rápida e de resistência dos membros inferiores e verificar os efeitos deste programa nos testes do Fitnessgram (bateria de testes em uso no Externato em detrimento do Fitescola), realizado na aula de EF. Para este efeito, utilizaram-se exercícios de força geral, sem cargas adicionais e de execução pouco complexa, com exercícios semelhantes aos realizados nas aulas de EF.

Numa fase inicial, nas duas primeiras semanas, ensinei os alunos a executarem os conteúdos do treino, com o intuito de rapidamente os familiarizar sobre o funcionamento dos exercícios, para que os pudessem reproduzir em casa em segurança. Iniciaram com duas séries de 15 repetições.

Fazer um balanço nesta fase ainda era precoce, uma vez que os objetivos definidos necessitavam de mais tempo para serem alcançados, porém, foi possível salientar a assiduidade dos alunos, bem como a motivação, pelo que não foi necessário proceder a reformulações de estratégias.

2.4.2 - Programa de “Atividade Física e Saúde” no Externato

Ultrapassada a questão do horário de realização, que foi definido tendo em conta a disponibilidade da maioria, e já com um grupo de trabalho consolidado, o segundo passo para iniciar este projeto, e antes de iniciarem a atividade física, foi a submissão dos participantes a uma avaliação, cujo o objetivo era a recolha de informação sobre o seu histórico de saúde, hábitos precedentes de atividade física e objetivos individuais a alcançar. Os seus resultados deram-me um melhor conhecimento do grupo do trabalho e ferramentas para delinear o meu projeto, de forma a cumprir com os objetivos gerais do mesmo, e dentro do possível, individuais de cada participante.

Sendo a inatividade física um dos fatores de risco modificáveis com maior peso na carga das doenças crónicas não transmissíveis, o projeto pretendia mudar comportamentos e sensibilizar a comunidade escolar para a importância da atividade física e de uma alimentação saudável, na abordagem ao tratamento, controlo e prevenção dessas mesmas doenças.

Com início da prática em outubro de 2018, o mesmo consistiu num treino funcional e breve aconselhamento sobre alimentação saudável, bem como a importância do descanso, para todos os participantes. O treino funcional era realizado uma vez por semana, às 13h de terça-feira, durante 45 minutos no pavilhão desportivo.

Embora fosse um projeto aberto a toda a comunidade escolar, o grupo era composto por sete elementos assíduos, de diferentes faixas etárias, cujos objetivos individuais variavam entre a melhoria da mobilidade, a perda de peso e num caso específico, a preparação para uma maratona. Nenhum apresentava sintomas de doenças crónicas, sendo a principal queixa, dores nas articulações na população com mais idade.

Uma das peças-chave neste projeto era a junção da atividade física com a sensibilização da importância de uma alimentação saudável, e do descanso, para obtenção dos resultados pretendidos. Com este conceito multidisciplinar, pretendia, para além dos objetivos gerais, obter os seguintes objetivos particulares:

- Promover ambientes que potenciassesem a aquisição de hábitos de atividade física ao longo da vida;
- Aumentar a atividade física dos participantes fora do contexto do projeto, quer através do estabelecimento de um plano de atividade física que os participantes poderiam seguir em autonomia, quer através do incentivo para a participação num programa de exercício físico estruturado e supervisionado;

- Consciencializar para a importância de uma alimentação saudável e equilibrada, quer através de alguns aconselhamentos alimentares durante os treinos, quer através do incentivo para a procura de profissionais que os acompanhassem durante este processo e os auxiliasse na concretização dos seus objetivos.

Tal como no programa de treino individualizado, fazer um balanço nesta fase ainda era precoce, uma vez que os objetivos definidos necessitavam de mais tempo para serem alcançados, porém a assiduidade dos colaboradores, assim como a motivação constante indicaram-me que, para já, não era necessário proceder a reformulações de estratégias.

2.4.3 - Saída de Campo- Preparação e Plano

Foi durante esta etapa que começou a ser planeada a saída de campo, uma atividade que está inerente à direção de turma, e que é obrigatória no âmbito do estágio. Está inserida na área das Atividades de Exploração da Natureza, que segundo Vidal (2011), constituem experiências que associam formas de educação e lazer às atividades humanas, constituídas na sua maioria por atividades físicas e co-relacionadas realizadas ao ar livre.

A saída de campo foi organizada em conjunto com o meu colega de estágio João Dias. Para que a sua realização fosse bem-sucedida, tivemos em consideração alguns aspetos, entre os quais, a calendarização da atividade, de forma a aumentar a probabilidade de ter boas condições climáticas, e a não coincidir com nenhum teste durante ou após o dia da atividade (27 de março).

Outro aspeto que tivemos em consideração foi a tipologia do Externato, sendo que este é privado e a mensalidade acarreta elevados custos para os encarregados de educação, sentimos a necessidade de adaptar o conjunto de experiências a desenvolver na saída de campo às características e possibilidades dos alunos, de forma a desenvolver um trabalho interdisciplinar, bem como um desenvolvimento das relações entre professores e alunos e as inter-relações entre estes, em prol de um melhor desenvolvimento curricular. Contudo, só na fase seguinte definimos o local e os objetivos.

2.5 – Terceira Etapa - Progresso

A terceira etapa ficou marcada pelo progresso na coadjuvação ao Diretor de Turma, aulas de Cidadania e Desenvolvimento, saída de campo, treinos de acompanhamento

individualizado e programa de atividade física no Externato. As áreas temáticas e respetivos temas das aulas de Cidadania e Desenvolvimento tiveram o seu início nesta etapa, merecendo ser descritas num ponto próprio, assim como a saída de campo que se realizou em março. Porém os treinos de acompanhamento individualizado e o programa de atividade física no Externato foram tarefas de continuidade, que, apesar da sua importância para a minha experiência profissional, mas também para os alunos acompanhados individualmente e para os colaboradores incluídos no programa, não apresentaram alterações que necessitassem de registo, sendo apenas comentadas na etapa seguinte.

Esta etapa demonstrou complexidade pelas dificuldades que trouxe, uma vez que o aproveitamento dos alunos nas várias disciplinas revelou um aumento do número de negativas. Contudo, é de referir que, por mais dificuldades encontradas, procurei sempre fazer uma reflexão, ter ideias e procurar soluções que viessem agilizar o processo, para tornar esta experiência mais rica e complexa.

Ocorreram novas situações de uso de telemóveis no espaço escolar por diversos alunos e outros andavam com ele no bolso, aumentando a probabilidade de o usar. Com isto, foi criada uma «caixa do 8ºB», para que todos os alunos no início do dia deixassem os telemóveis, apenas voltando a recuperá-los no fim do dia. Embora a medida não tenha sido bem aceite pelos alunos aquando da sua implementação, a verdade é que a mesma teve efeitos imediatos, uma vez que deixaram de existir ocorrências relacionadas com o uso do telemóvel em âmbito escolar. Esta medida abrangeu mais turmas, dado que era uma infração cometida por um grande número de alunos, não se restringindo apenas à minha turma.

Segundo Alho e Nunes (2009), o Diretor de Turma é aquele que está no centro das relações que se estabelecem entre a escola e a família, o elo essencial entre as duas instituições. Peça fundamental para estabelecer uma relação de maior proximidade, quer com alunos, quer com as famílias, auxilia na recolha de informações importantes do contexto sociofamiliar e escolar da vida dos alunos, assim como na sua integração nas estruturas da escola. Neste sentido, fui confrontado, enquanto assessor de Diretor de Turma, com situações mais delicadas a nível do bem-estar físico e mental dos alunos que constituíam a minha turma.

A primeira situação desta etapa foi a intervenção efetuada num aluno que apresentava 36 cortes no braço. Era um caso de automutilação, que segundo o aluno acontecia porque gostava e o fazia sentir bem. A estratégia adotada, para tentar resolver esta delicada situação, passou inicialmente por abordar o aluno e os seus encarregados de educação. Durante esta reunião, de caráter muito sensível, foi feito um apelo a uma comunicação eficaz dentro da família, tendo recomendado o acompanhamento por parte de

um profissional qualificado, e que com efeito imediato fossem retirados todos os objetos cortantes que estivessem ao seu alcance. Após esta medida de intervenção, o aluno deixou de apresentar marcas de automutilação, considerando assim que a intervenção efetuada surtiu efeitos.

A segunda situação teve como alerta a saída abrupta do aluno 22 da aula de EF, afirmando que não se encontrava bem. Abordado sobre a situação, e conversando tranquilamente com o mesmo, entendi que o mal-estar se devia à incorreta alimentação, tendo percebido que a mesma era consequência de distúrbios recorrentes, ligados à imagem corporal e autoestima. Estabeleci de imediato contacto com o encarregado de educação, informando do sucedido e do que o aluno me tinha relatado. Durante a reunião, sugeri ao encarregado de educação a incorporação do aluno nos meus treinos de acompanhamento individualizado e também um plano de alimentação saudável, para que gerisse de forma responsável o seu peso e, conseqüentemente, melhorasse a sua imagem corporal e autoestima. Observei alguma progressão após esta intervenção, mas não posso concluir que a mesma foi bem-sucedida, pois foi detetada numa fase final do ano letivo, o que não me permite verificar a sua evolução. Contudo, deixei esse apontamento ao meu Orientador Institucional, por considerar muito relevante acompanhar este aluno.

A última situação englobava a turma inteira, tendo sido iniciada no *Whatsapp*. Apesar do uso do telemóvel estar restrito em ambiente escolar, fora deste não existe controlo, não sendo essa a responsabilidade do Externato. Contudo, o seu uso fora do ambiente escolar originou problemas em ambiente escolar, era notório um mal-estar geral na turma, que prejudicava os alunos e os Professores que a lecionavam. Tal criou a necessidade de intervenção do Diretor de Turma, e a minha enquanto seu assessor, tendo sido revelado que existiam diversos confrontos entre alunos em conversa do *Whatsapp*, com trocas de ofensas e difamações constantes. De forma a contornar esta situação, terminando com a mesma, foi feita uma reunião com os encarregados de educação de todos os alunos, alertando-os para esta ocorrência e pedindo a sua intervenção, regulamentando o uso do telemóvel ou apelando à sensibilização do uso correto do mesmo por parte dos seus educandos. Foi uma estratégia muito bem sucedida, uma vez que com a ajuda dos encarregados de educação, estes comportamentos terminaram, o que se refletiu num melhor desempenho escolar.

Alho e Nunes (2009) afirmam que a função de um Diretor de Turma está intimamente ligada à comunicação com os encarregados de educação dos alunos, podendo ser mais efetiva se este contacto for direto. Através das situações acima relatadas, fica bem patente que é fundamental a comunicação entre a DT e os encarregados de educação para a rápida e devida resolução de problemas. Esta comunicação ocorria frequentemente por

motivos diversos, desde o alertar das notas de avaliações intercalares ou finais de período, alertar para o uso do uniforme adequado, faltas injustificadas ou para alertar sobre comportamentos de desvio que ocorressem. Nestes contactos haviam encarregados de educação que tinham uma maior frequência nas chamadas à escola, porque os casos dos seus educandos eram mais problemáticos ou repetitivos.

Por conseguinte, as reuniões com os encarregados de educação foram momentos chave da minha aprendizagem nesta área, porque me proporcionaram a noção do cuidado que é necessário ter para dialogar com os mesmos.

2.5.1 - Aulas de Cidadania e Desenvolvimento

De acordo com o Despacho nº 6173/2016, de 10 de maio, de uma forma geral, a cidadania envolve um conjunto de direitos e deveres que devem ser incluídos na formação das crianças e jovens portugueses, com o objetivo de, em idade adulta, adotarem uma conduta cívica, com ênfase na igualdade nas relações interpessoais, na integração da diferença, no respeito pelos Direitos Humanos e na valorização de valores e conceitos de cidadania nacional.

A Cidadania e Desenvolvimento surge, assim, como uma área de elevada importância, uma vez que pretende desenvolver competências sociais e pessoais, promover o pensamento crítico, desenvolver competências de participação ativa e desenvolver conhecimentos em áreas não formais (Grupo de Trabalho para a Educação da Cidadania [GTEC], 2017).

Contudo, torna-se essencial conferir-lhe um papel credível e justo no quadro do sistema educativo e no desenvolvimento de competências pelos alunos, assumindo um compromisso de todos os Diretores de Turma, no que diz respeito à sua lecionação, garantindo uma adequada cidadania ativa e esclarecida. O compromisso que assumi está associado aos temas-chave, deliberados pelo Externato, – Formas para chegar ao Sucesso; Saúde Mental e Prevenção da Violência; Atividade Física; Educação Alimentar; Género e Corpo - que proporcionam um enquadramento relevante e uma maior compreensão das perspetivas da Educação para a Cidadania.

Tendo em consideração que o Programa das aulas de Cidadania e Desenvolvimento (Anexo IV) só ficou disponível no 2º período, as aulas do 1º período serviram para falar de regras e normas, sendo a minha participação secundária, pelo que o objetivo de lecionar estas aulas só se concretizou nesta etapa.

Para além deste compromisso, defini objetivos:

- Assumir a lecionação das aulas de Cidadania e Desenvolvimento;

- Promover interdisciplinaridade com outras disciplinas;
- Comprometer toda a turma para cumprir com os valores da cidadania, traduzido numa atitude cívica individual;
- Refletir sobre as várias temáticas;

Assim, nas primeiras aulas, abordei o tema «Formas para chegar ao Sucesso», começando a atividade por questionar quais os ideais que os alunos tinham para a obtenção do sucesso, registando-os. Seguidamente, apresentei dois vídeos demonstrativos de formas para chegar ao sucesso, para que os alunos pudessem refletir sobre as suas atitudes, comportamentos e ajuda-los a trilhar o seu próprio caminho. Após a visualização do vídeo, voltei a questioná-los, comparando as respostas com o registo anterior, de forma a perceber e a discutir, o impacto do vídeo nos alunos, desmistificando o caminho/regras para o sucesso, de acordo com Arnold Schwarzenegger - 1º autoconfiança; 2º aproveitar bem o tempo; 3º ignorar pessoas negativas; 4º não ter medo de errar; 5º trabalhar arduamente.

Numa segunda fase, baseando-me nas orientações programáticas do Programa Nacional de Saúde Mental (DGS, 2012), expliquei a importância do tema da «Saúde Mental», ajudando à reflexão acerca do porquê das perturbações depressivas estarem a aumentar consideravelmente, podendo vir a ser responsáveis pela maior taxa de mortalidade do mundo, assim como os comportamentos de risco que cada um tem, ou já teve, mostrando a relevância que estas escolhas podem afetar os que nos rodeiam e a sociedade.

Numa fase inicial os alunos agruparam-se autonomamente em grupos de cinco elementos, de modo a que tivessem colegas com quem nunca trabalharam anteriormente. Após este momento, durante duas aulas os alunos trabalharam um vídeo elaborado pelo Instituto Português do Desporto e Juventude, pela Direção-Geral da Saúde e pelo Conselho Nacional da Juventude, acerca da construção da identidade e comportamentos de risco e suas soluções desde a infância até à adolescência.

Posteriormente, abordei o tema «Educação Alimentar», utilizando uma *TED Talk* do Jamie Oliver, cujo objetivo era a difusão da educação alimentar às famílias, incluindo crianças, uma vez que em casa as refeições não são saudáveis, na escola são altamente processadas e na rua, os restaurantes e supermercados, influenciam a sociedade com publicidade, muitas vezes, enganosa, levando as pessoas a escolher alimentos com elevado teor de açúcar e/ou gordura. No decorrer das aulas seguintes, levei os alunos à reflexão destas três vertentes (casa, escola e rua), através de cinco perguntas, que em grupo, discutiram e apresentaram à turma. As perguntas foram:

- De que forma a escola contribui para a obesidade nas crianças?

- Sugestões que o Jamie Oliver propõe para prevenir a obesidade
- De que forma o rendimento familiar contribui para a obesidade?
- De que forma uma figura pública influencia na transmissão deste tipo de mensagens?
- Portugal tem feito o suficiente para combater a obesidade infantil?

Sabendo que esta é uma estratégia que, por si só, não muda hábitos alimentares, decidi que saber ler os rótulos seria de extrema importância para que os alunos fizessem uma escolha sábia dos produtos a ingerir. Posto isto, individualmente, os alunos escreveram aquele que foi o seu lanche do dia anterior, para de seguida contar o total de calorias e de açúcar consumido apenas naquela refeição. O aluno que teve o melhor lanche (menos calorias e menor quantidade de açúcar) recebeu um diploma como incentivo à prática de refeições saudáveis. Os dois alunos com o lanche menos saudável, tiveram de gastar todas as calorias ingeridas através de exercício físico de alta intensidade através do método intensivo por intervalos (Rodrigues, 2000). Concluí esta atividade com a reflexão acerca da quantidade de exercício físico necessário para eliminar o consumo calórico de apenas um lanche, comparando com o que seria necessário para eliminar um almoço de uma cadeia de *fast food*.

Fiz deste modo a ponte para o tema «Atividade Física», no qual abordei o comportamento sedentário, a necessidade de aumentar a prática de atividade física e a forma como a sua prática favorece o desenvolvimento integral da criança e do jovem. Pretendi com este tema ir de encontro à visão da Estratégia Nacional para Promoção de Atividade Física, da Saúde e do Bem Estar (DGS, 2016), que defende a implementação e desenvolvimento de condições para que todos os alunos reconheçam as vantagens para a saúde de adotarem comportamentos fisicamente ativos e para que todos, independentemente das condições económicas, demográficas ou sociais, tenham a possibilidade de ter um estilo de vida ativo. Concluí o tema com um levantamento das ofertas de espaços para realizar atividade física perto da casa de cada aluno, discutindo formas autónomas e regulares de o usar.

O tema «Género e Corpo» foi o último a ser abordado nas aulas, contudo, não menos importante. Foquei aspetos como a interferência das questões de género na adequação da prática de atividades desportivas, a estereotipia de género nos valores e nas características associadas à prática desportiva e as oportunidades de rapazes e raparigas praticarem desporto na zona onde vivem. Foram aulas um pouco mais expositivas, contando sempre que necessário, com intervenção dos alunos.

2.5.2 - Saída de Campo- Organização e Realização

Após explorar as várias opções na etapa anterior, foi escolhido o jardim da Quinta das Conchas para realizar a atividade de orientação, uma vez que permite uma fácil deslocação da escola ao local, e vice-versa, tornando-se assim a opção mais viável, de acordo com os objetivos inicialmente propostos, sem que isso trouxesse qualquer encargo financeiro aos participantes e correspondendo assim às suas necessidades e condicionantes sociais e financeiras.

O objetivo da saída de campo passou pela realização de uma atividade como recurso de aprendizagem e desenvolvimento pessoal e interpessoal, tendo a nossa escolha recaído, como já mencionado, na Orientação. Segundo o PNEF (2001), é uma matéria nuclear que não é lecionada no Externato, que exige poucos recursos materiais, mas traz inúmeros benefícios, dos quais se destacam:

- Promoção da Saúde:
 - Benefícios inerentes à prática das atividades de ar livre;
 - Utilização das fontes energéticas aeróbias, permitindo um reforço das capacidades solicitadas na corrida contínua (adaptar-se ao esforço, ultrapassar-se, etc.).
- Promoção da Autonomia:
 - Aumento da capacidade de cada aluno se deslocar individualmente, mesmo em ambiente desconhecido, por meio de utensílios de orientação;
 - Conhecimento das suas capacidades, empenhando-se com lucidez na atividade.
- Promoção da Segurança:
 - Desenvolvimento dos hábitos de segurança ativos, construídos pelo próprio aluno, através de uma grande variedade de situações de incerteza e de risco, e passivos, assegurados pelo professor através de instruções e conselhos;
 - Aumento da capacidade de se orientar em ambientes muito variados a partir de um mapa, evitando os perigos objetivos;
 - Aumento do empenho na situação, em função da sua perceção da relação competência/risco.
- Promoção da Cidadania:
 - Sensibilização para os meios a preservar e para adoção de atitudes orientadas para a ecologia e cidadania – despertar do interesse do aluno pelas regras/leis relativas ao respeito e preservação do meio ambiente;
 - Partilha de aventuras em meios desconhecidos;

- Desenvolvimento de atitudes ativas e críticas face às práticas;
- Acesso aos valores inerentes à atividade – convivalidade, competição em relação a si próprio, mais do que em relação aos outros.
- Promoção da Responsabilidade:
 - Aprendendo a respeitar o meio ambiente e a natureza – fauna e flora;
 - Assumindo papéis diferentes – praticante, organizador.
- Promoção da Solidariedade:
 - Respeito pelos outros colegas, deixando-os livremente escolher as suas opções;
 - Desenvolvimento do espírito de entreatajuda graças ao conhecimento das regras em caso de acidente e à obrigação de prestar e procurar auxílio.

Outra das preocupações que tivemos na organização da atividade, teve a ver com a necessidade de verificação e reconhecimento do local que seria utilizado, com o objetivo de aferir as condições e os diversos percursos possíveis que poderiam ser montados. Para que esse reconhecimento do terreno fosse o mais eficaz e preciso possível, foram efetuadas várias visitas ao local antes da realização da atividade.

Depois de termos verificado que tínhamos todas as autorizações necessárias do espaço, e que éramos capazes de identificar todos os fatores de risco, assinalando-os quer na carta, quer no próprio local, procedemos à divulgação da atividade no Externato, mais especificamente dentro das turmas a nosso cargo. Essa divulgação foi feita oralmente e através de fichas de autorização, que circularam pelos professores das respetivas turmas, alunos e encarregados de educação. Convidámos igualmente quatro professores a participar, no sentido de conseguirmos realizar tarefas mais dinâmicas sobre supervisão.

De forma a transmitir a informação de um modo mais claro e direto aos encarregados de educação e obter a sua autorização para a participação do seu educando na atividade, formulámos e entregámos um comunicado que os alunos deveriam apresentar aos Encarregados de Educação, que seria devolvido com a respetiva assinatura a comprovar a sua autorização.

Aproveitando a realização desta saída de campo e, de forma a preparar os alunos para a sua participação, dedicámos uma aula de EF ao treino da Orientação, que foi muito bem recepcionada pelos alunos.

Para a saída de campo foram definidos como objetivos: promover a interdisciplinaridade através de atividades direcionadas para todas as disciplinas; aprender a interpretar um mapa (posicionar, saber situar-se, saber referenciar no terreno os elementos característicos observados no mapa, ter a capacidade de ler o mapa em movimento); encontrar no terreno os pontos de controlo; saber identificar/traçar no mapa o itinerário

realizado; fomentar o espírito de entreajuda, as relações interpessoais e o convívio entre os colegas e inter-turmas.

Atendendo à dificuldade de integração e inibição do aluno 4, considerei importante escolhe-lo como líder de uma das equipas, com o objetivo de promover o convívio e a capacidade de liderança, sendo ele responsável pelo mapa.

A parte inicial da atividade, mais especificamente a caminhada da escola até à Quinta das Conchas, teve o intuito de fomentar a criação de alguns laços entre os alunos e os professores, bem como promover um conjunto de hábitos saudáveis, nomeadamente caminhada em meio citadino.

A atividade de Orientação foi realizada em pequenos grupos (quatro elementos), uma vez que, segundo Botelho (2002, p.7), a iniciação a este tipo de atividades deverá ser sempre em pequenos grupos, num mínimo de três elementos. Na formação de grupos, tivemos o cuidado de formar equipas heterogéneas, cujos constituintes envolvessem dois alunos de cada turma e mista em género, numa tentativa de potenciar ao máximo as relações interpessoais positivas, um dos principais objetivos desta atividade. No dia anterior à atividade, foi necessário fazer um pequeno ajuste, pois os professores convidados não poderiam estar presentes. Esta alteração não prejudicou o normal desenvolvimento da atividade, o que significa que conseguimos reorganizar a atividade devido ao grande poder de antecipação que tivemos ao ter um plano B, uma vez que este era um fator externo que não poderíamos controlar, não comprometendo assim a dinâmica da atividade.

Devido a um transeunte, que estava visivelmente alcoolizado e estava a retirar alguns objetos do lugar, a atividade sofreu algumas perturbações, mas nada de muito importante a assinalar. Por já termos antecipado, durante o planeamento da saída de campo, imprevistos que poderíamos encontrar no decorrer da atividade, estas situações foram solucionadas de imediato. Esta antecipação de problemas durante o planeamento revelou-se, assim, muito útil durante a realização da saída de campo, tendo sido fundamental para o sucesso da mesma.

A finalidade da atividade era os alunos realizarem o máximo de pontos possíveis no mínimo tempo possível, sendo o tempo máximo estipulado de 1h30m. Em cada uma das estações, os participantes podiam encontrar um conjunto de questões relacionadas com as várias disciplinas que os próprios professores desenvolveram, de acordo com o currículo escolar definido. Os participantes, em conjunto, teriam de resolver o conjunto de problemas apresentados, não só ao nível das questões e atividades a realizar, mas também na leitura, interpretação dos mapas e procura dos pontos de controlo. O percurso delineado, as perguntas utilizadas e as atividades a realizar, para cada uma das estações, estavam em consonância com o grau de dificuldade indicado para os alunos, o que tornou a atividade

mais aliciante e com um grau de sucesso acentuado, pois todos os grupos cumpriram o percurso corretamente, mostrando empenhamento e níveis de satisfação elevados no final do mesmo.

Com a conclusão da atividade por parte de todos os grupos, fez-se o regresso ao Externato, procedendo-se à contagem das pontuações de cada equipa com afixação dos resultados no dia seguinte.

Na globalidade, consideramos que a atividade correspondeu às expectativas dos participantes, pois os *feedbacks* por eles transmitidos assim o indicaram. Estes *feedbacks* foram recebidos por meio de um questionário (Apêndice XVI), que efetuamos e distribuimos pelos alunos e professores, sendo que a maioria mostrou muita satisfação por ter participado e afirmou que atividades deste género devem ser promovidas em contexto escolar com maior regularidade. Podemos afirmar que os objetivos traçados para esta atividade foram alcançados, e que conseguimos mobilizar todos os alunos das duas turmas. Conseguimos utilizar matérias de todas as disciplinas, o que só foi possível graças à colaboração dos professores das respetivas disciplinas, alguns alunos sentiram mais dificuldade que outros na interpretação do mapa, mas com algumas dicas da nossa parte e a colaboração dos outros membros da equipa sentimos que todos conseguiram alcançar este objetivo. A maioria também conseguiu encontrar os pontos de controlo, contudo consideramos que a atividade poderia ter sido prolongada no tempo, de forma a que todos pudessem ter alcançado este objetivo, sendo a classificação medida em tempo apenas. Numa próxima oportunidade calcularei o tempo de atividade com mais eficiência, para potenciar os objetivos. De igual modo, a maioria também conseguiu traçar o itinerário percorrido no mapa e mesmo os que tiveram mais dificuldade foram auxiliados pelos outros membros da equipa, o que mostra, mais uma vez, que esta atividade promove o espírito de entreajuda e as relações interpessoais.

Reportando-me em particular ao aluno 4, verifiquei que de início sentiu muitas dificuldades a liderar a sua equipa, frequentemente se sobrepunham por ele perder muito tempo a olhar para o mapa. Tal como nos outros grupos, dei algumas dicas para ajudar a interpretar o mapa e ele rapidamente as entendeu e aplicou, conseguindo seguir ponto a ponto, sem mostrar mais inseguranças. Também senti necessidade de referir mais perentoriamente que o aluno 4 era o líder, todas as decisões deveriam ser discutidas pela equipa, mas a decisão final para seguir determinada rota ou responder às questões era dele. A equipa acolheu, apesar de nem sempre seguir a orientação do líder, contudo esta minha intervenção motivou-o e, mesmo tímido e inibido, sentiu esta responsabilidade e assumiu o papel até ao último ponto, colaborando na tomada das decisões de forma mais assertiva.

Ainda que a atividade tenha sido globalmente bem-sucedida, existem sempre aspetos a melhorar, neste caso, consideramos que poderíamos ter tido mais atenção na divulgação da atividade, de maneira a conseguir chegar aos professores de forma mais convincente da importância da participação dos mesmos, numa perspetiva de promoção da interdisciplinaridade.

Finalmente, acreditamos que uma atividade deste tipo possui uma grande pertinência no âmbito educativo, pois mobiliza um conjunto de pessoas, em torno de um objetivo comum, apelando ao convívio entre os demais alunos e agentes educativos que com eles trabalham todos os dias, sendo utilizada uma atividade lúdica e que ao mesmo tempo potencia a transmissão de valores e a interdisciplinaridade, aliando a atividade física às restantes disciplinas que constam do currículo dos alunos. Deste modo, sugiro que esta atividade se realize nos próximos anos letivos, por ser tão benéfica para os alunos do 2º e 3º ciclos, e acredito que a mesma beneficiaria da envolvimento de toda a comunidade escolar.

2.6 – Quarta Etapa - Produto

A quarta etapa ficou marcada pela consolidação dos temas abordados em Cidadania e Desenvolvimento, planeamento da atividade de turma para a festa das famílias e continuação do trabalho desenvolvido com os alunos desde o início do ano letivo.

A turma, de modo geral, revelou um desempenho muito satisfatório, dado que os alunos se mostraram bastante recetivos às atividades propostas nas aulas. No final do período, a turma foi elogiada por todos os professores.

O aluno 3 não conseguiu melhorar significativamente as notas, terminando com quatro negativas que o levaram a ficar retido mais um ano. Sinto que usei todas as estratégias possíveis, contudo, quando existe uma efetiva falta de interesse, empenho e foco naquilo que deveriam ser as suas funções enquanto aluno repetente, é muito difícil ajuda-lo a transitar de ano.

O aluno 4, apesar das apresentações e frequentes intervenções na aula de Cidadania e Desenvolvimento, continuou algo introvertido e com algumas dificuldades em se expressar, isto porque é um trabalho moroso e que deveria ter sido feito por todos os professores das várias disciplinas, o que nem sempre aconteceu, apesar do meu alerta para esta situação.

O aluno 7, melhorou significativamente o comportamento, a sua atitude, empenho e comportamento em sala de aula após bastantes conversas com o aluno e reuniões com o EE, que se traduziram em resultados/notas bastante positivas.

O aluno 8, após reuniões com o encarregado de educação melhorou bastante o seu comportamento e conseqüente aproveitamento em sala de aula.

O aluno 19, que no início do ano teve negativas às disciplinas de História e Matemática, terminou o ano letivo sem nenhuma negativa.

O aluno 20, que teve envolvido em situações de automutilação durante o percurso académico, manteve o empenho e estudo regular, traduzindo-se no final do ano letivo com nível cinco a todas as disciplinas, inclusivamente à de Educação Física, a pedido do Conselho de Turma na reunião de avaliar e classificar os alunos.

2.6.1 - Aulas de Cidadania e Desenvolvimento

No terceiro período, as aulas de Cidadania e Desenvolvimento foram usadas para a criação de um jornal, em que cada grupo abordava um tema fundamentado nas aulas do segundo período. Consegui trabalhar de forma interdisciplinar, uma vez que o Professor de Tecnologias de Informação e Comunicação, deu uma aula sobre como elaborar um jornal e dispensou momentos da sua própria aula para os alunos fundamentarem as notícias. Para promover ainda mais a interdisciplinaridade, pedi que jornal de cada grupo tivesse uma ou mais notícias escritas em inglês, espanhol ou francês, por serem disciplinas do currículo dos alunos que deveriam ter uma abordagem interdisciplinar (GTEC, 2017). Tal situação acabou por não acontecer uma vez que os professores das respetivas disciplinas se mostraram reticentes em relação a esta situação. Teria sido importante para os alunos, para o seu desenvolvimento, esta interdisciplinaridade.

Existiram três momentos de apresentação do jornal: apresentação da capa, apresentação da capa e de uma manchete e a apresentação final com acrescento de uma ou mais notícias secundárias.

Sugeri que as capas de jornais que os alunos criaram nas aulas estivessem disponíveis durante a Festa das Famílias, com os diversos temas que foram abordados durante as aulas. Tal tinha como intuito angariar dinheiro para a sua festa de finalistas que decorrerá no ano letivo seguinte e dar a conhecer aos encarregados de educação, não só o programa da disciplina de uma forma mais informal, mas também consciencializá-los mais dinamicamente das diversas problemáticas que afetam a sociedade em geral, e em particular as camadas mais jovens, ainda em formação da sua identidade e personalidade. A sugestão acabou por não se concretizar por razões que me são alheias, ficando o registo para anos seguintes.

2.6.2 - Treinos de Acompanhamento Individualizado

Com a progressão dos alunos envolvidos, terminámos a quarta etapa com o método extensivo por intervalos, com quatro séries de 20 repetições e 30 segundos de descanso (Rodrigues, 2000).

Todas as semanas foram registados os dados relativos ao peso corporal, de modo a aferir se os objetivos estipulados estavam a ser cumpridos e deste modo, fazer o balanço da semana. É de referir que a balança utilizada tinha uma graduação de 100g/0.1%.

O aluno 3 ficou dentro da zona saudável em todos os testes do Fitnessgram, incluindo no IMC. Reduziu o seu peso em 5.9kg, baixou a sua massa gorda em 2.2% e aumentou a massa muscular 1.2%.

Não consegui atingir os objetivos a que me propus com o aluno 16, uma vez que apesar de melhores resultados, não conseguiu atingir a zona saudável nos testes do Fitnessgram e aumentou o seu peso corporal. Nos primeiros dois meses de intervenção o aluno perdeu 2kg, estava empenhado e motivado, contudo, após a paragem de férias do Natal não conseguiu continuar o bom caminho desenvolvido, apesar do meu incentivo e conversa com o seu encarregado de educação a apelar para uma alimentação saudável em casa.

O aluno 19 ficou dentro da zona saudável nos testes do vaivém, abdominais e extensões de braços. Não conseguiu ficar com o IMC na zona saudável, contudo perdeu 1.7kg.

O aluno 22, que iniciou o programa de treinos e alimentação saudável apenas no final da etapa progresso, conseguiu moderar a alimentação, comer regularmente, evitando longos períodos sem se alimentar e aliado ao treino que realizava comigo e em casa, perdeu 2kg, 1% de massa gorda e aumentou 0.8% da sua massa muscular.

De uma forma global, foram efetuadas mudanças de comportamento quanto à atividade física e à alimentação. À medida que os alunos foram percebendo que eram bem-sucedidos, aumentaram o nível de motivação para consolidar os seus benefícios. Para isto, foi importante os alunos adquirirem rotinas de atividades físicas diárias, uma vez que, segundo Rodrigues e Carraça (2018), o exercício/atividade física poderá ser um facilitador da regulação do comportamento alimentar e, subseqüentemente, da gestão do peso.

Contudo, os objetivos a que me propus não foram realizados, uma vez que o aluno 16 não alcançou os objetivos definidos. Ainda assim, o balanço foi positivo, o peso dos restantes alunos baixou, todos os alunos melhoraram na bateria de testes do Fitnessgram e com a ajuda das aulas de Cidadania e Desenvolvimento adquiriram conhecimentos básicos para terem um estilo de vida saudável durante todo o seu ciclo de vida.

2.6.3 Programa de “Atividade Física e Saúde” no Externato

A escola tem um papel fundamental e reconhecido para a promoção da atividade física. A criação de um projeto, dedicado à promoção de atividade física junto da comunidade escolar, onde seja efetuada uma avaliação sistemática e realizada por rotina, dos níveis de atividade física, bem como o aconselhamento breve sobre atividade física, representam respostas primordiais a este nível, visando tornar a comunidade escolar, no seu todo, mais ativa.

Estou agora em posição de perceber exatamente qual o impacto e contributo deste projeto de promoção da atividade física na comunidade escolar do Externato, em geral, e para a concretização dos objetivos individuais dos participantes, em particular. Enquanto Professor estagiário consigo identificar resultados muito positivos deste projeto, destacando-se que, para além dos elementos assíduos, foram vários os elementos da comunidade escolar que se juntaram aos treinos. Em relação ao grupo assíduo, por várias vezes demonstraram o seu agrado em relação ao projeto, tendo pedido a realização de treinos duas vezes por semana, situação que não se concretizou por indisponibilidade horária da minha parte. Um dos participantes apresentou mesmo alterações físicas evidentes, com uma perda de peso acentuada, sendo de louvar o seu esforço, não só durante os treinos, como em casa e em ambiente social, onde começou a fazer escolhas alimentares mais conscientes e saudáveis. Outro participante alcançou o seu objetivo pessoal (terminar uma maratona) e manifestou o seu agrado pela minha ajuda.

De facto, desde o início senti que a comunidade educativa se dedicou à atividade com empenho e os resultados foram positivos, pelo que sugiro para o Externato - e vou adotar numa próxima oportunidade -, a possibilidade de ser agendado um dia de rastreio logo no início do ano letivo, a fim de quantificar pessoas com excesso de peso e/ou sedentárias e assim promover um programa de prática de atividade física mais alargado e adaptado à comunidade.

Havendo essa possibilidade seria também interessante o estabelecimento de uma melhor articulação entre a comunidade escolar e os recursos promotores de atividade física na comunidade em que se insere, tais como, programas de atividade física promovidos pelos municípios e juntas de freguesia, fazendo uso dos equipamentos existentes, como por exemplo, ciclovias e vias pedonais.

2.6.4 Festa das Famílias

Enquanto estagiário, tive como objetivo ser bastante dinâmico, organizando isoladamente, ou em conjunto com o meu colega de estágio, atividades com e para os alunos. Para além destas atividades dinamizadas por nós, pretendi sempre apoiar as atividades organizadas pelos alunos sendo a Festa das Famílias uma situação mista.

A Festa das Famílias é já uma tradição no Externato e tem o objetivo de aproximar a comunidade escolar dos encarregados de educação. A data de realização é sempre a mesma todos os anos e os encarregados de educação são lembrados com um mês de antecedência, de forma a conseguirem organizar a sua vida pessoal e marcar presença na mesma. A festa foi realizada dias 1 e 2 de junho, tendo os seus preparativos começado três semanas antes.

A festa mobiliza toda a comunidade escolar, promovendo a interdisciplinaridade e a cooperação. O meu contributo passou pela realização, nas aulas de Cidadania e Desenvolvimento e em momentos não letivos, dos treinos de apoio à coreografia que foi apresentada pela minha turma durante a Festa. A coreografia foi idealizada pela própria turma e teve como inspiração as várias nacionalidades que a compõem, sendo elas representadas através de passos de dança característicos das mesmas. O apoio a este tipo de atividades é fundamental para transmitir confiança no trabalho que os nossos alunos realizam, dando-lhes autonomia e oportunidade de criação artística.

Foi também nesta festa que foi apresentado o Sarau de Ginástica Acrobática, pertencente à área do Desporto Escolar que lecionei e cuja preparação será desenvolvida no Capítulo 3.

2.7 – Balanço da Direção de Turma

Ao longo de todo o ano letivo, apresentei-me sempre disponível às solicitações dos alunos, promovendo a motivação para o estudo, para a realização dos trabalhos de casa, para a importância da vida escolar no presente e no futuro, na mediação de conflitos, na resolução de problemas e ainda na pontualidade, assiduidade e aproveitamento.

Com o decorrer do ano letivo fui melhorando algumas estratégias que se revelaram importantes na qualidade da minha intervenção pedagógica, culminando com uma grande evolução dos alunos em termos comportamentais no espaço escola, bem como no aumento do rendimento escolar dos alunos.

Relativamente às aulas de Cidadania e Desenvolvimento que lecionei, estas eram realizadas à sexta-feira. É um dia de semana que a meu ver não é o mais benéfico para os alunos, uma vez que a perceção que eu tive enquanto Diretor de Turma coadjuvante, é que todo o trabalho desenvolvido fica esquecido ao longo do fim de semana. Por este motivo, propus em DEF, que as aulas fossem alteradas para o início da semana para projetar e «influenciar» os alunos para os seus diferentes domínios da educação para a cidadania.

Além disso, seria fundamental uma parceria com a Diretora de Turma do 8ºA, de modo a trabalharmos os mesmos temas em momentos semelhantes para garantir as aprendizagens de todos os alunos. Tal facto não aconteceu, uma vez que apenas eu e o meu colega de estágio lecionámos os temas propostos. Esta é uma lacuna com a qual me deparei, mostrei à professora todo o planeamento e o modo como as aulas iam decorrer, contudo, foi uma estratégia ineficaz.

Ao longo de todo o ano letivo, trabalhei junto dos meus educandos aqueles que são os princípios gerais da Lei de Bases do Sistema Educativo (Lei nº 46/86, de 10 de outubro), ajudando a formar cidadãos autónomos, solidários, respeitadores dos outros e das suas ideias e empenhados na sua transformação progressiva, sabendo, desde já, que os alunos à saída da escolaridade obrigatória, levam as bases essenciais para serem capazes de pensar crítica e autonomamente, de continuar a aprendizagem ao longo da vida, de valorizar o respeito pela dignidade humana e pelo exercício da cidadania plena e de rejeitar todas as formas de discriminação e exclusão social (DGE, 2017a).

Assim, à semelhança do documento “Estratégia Nacional de Educação para a Cidadania” (GTEC, 2017), recomendo e apelo a que a disciplina seja lecionada em todos os ciclos no Externato, por todos os diretores de turma, respeitando os temas, princípios e valores enunciados com destaque para o “Perfil dos alunos à saída da escolaridade obrigatória”.

Qualquer agente de ensino precisa de ter uma aprendizagem contínua, sendo que o caminho laboral do professor está ligado a um processo constante de busca pela melhoria (Caetano & Silva, 2009). O meu processo passou pela partilha da liderança dos processos desta área com o professor responsável, sendo que senti que fiz parte da direção de turma. O facto de exercer esta função com a turma que lecionei Educação Física e de o Diretor de Turma ser o meu Orientador Cooperante, contribuiu para uma maior ligação com esta área do estágio. A relação pedagógica é determinada por um contacto que se estabelece entre pessoas, num determinado espaço e tempo delimitados, num processo de ensino-aprendizagem entre professor, aluno e a turma (Estrela, 2002). Portanto, penso que a minha relação pedagógica com os alunos foi potencializada pelo facto de ter assumido a aula de

Cidadania e Desenvolvimento na íntegra, pois tive ainda mais momentos de contacto com a turma e num contexto diferente das aulas de Educação Física.

Por ser um professor com uma idade próxima da idade dos alunos, houve uma abertura maior e isso auxiliou-me na relação professor-aluno. Esta facilidade de comunicação criou momentos de reunião com alunos em torno de problemas em que poderia ajudar, sendo que algumas intervenções resultaram em mudanças comportamentais, importantes, nos alunos. Penso que os alunos puderam contar com um grupo de professores estagiários que os mobilizaram para várias atividades, sendo exemplo disso a saída de campo, a festa das famílias e ainda as atividades dinamizadas pelos próprios, que contaram com o nosso auxílio.

Importa referir que os comportamentos desviantes com que me deparei durante a minha função de assessoria à DT, a meu ver, não foram relevantes, podem considerar-se «normais» face à idade dos alunos (8º ano), ainda que devam ser corrigidos, pois o ensino-aprendizagem exige preparar os alunos para o futuro e alguns comportamentos inibem esta preparação. De igual modo, estando num Externato de cariz católico, os alunos sabem que devem cumprir as regras na sua íntegra e os devidos valores vicentinos e esta exigência ajuda igualmente a prepará-los para o futuro. Apesar disto, nenhum aluno revelou características de agressividade que houvesse necessidade de uma intervenção mais assertiva. Comparando com alguns relatos que acontecem em algumas escolas públicas, nunca senti na minha turma, ou noutras, a necessidade de tomarmos atitudes de forma global, que exigissem a intervenção dos Diretores do Externato, todas as questões foram resolvidas no âmbito da DT.

Considero que o mestrado onde me encontro inserido, apresenta uma enorme vantagem ao proporcionar aos seus alunos o contacto com o papel do Diretor de Turma. Desta forma, temos a possibilidade de conhecer as suas funções e responsabilidades, à medida que exercemos um trabalho colaborativo com este, ficando com uma melhor formação neste cargo se algum dia formos selecionados durante a nossa carreira profissional para exercê-lo.

Percebi a importância do Diretor de Turma, não só na formação educativa do aluno, como também na formação do mesmo como um adulto saudável física e mentalmente, acompanhando mais de perto os problemas pessoais de cada um, intervindo e auxiliando atempadamente. Penso que esta função desempenha um papel muito humano e de extrema sensibilidade, com o qual me identifico, e me fui sentindo mais motivado a desempenhar, melhorando as minhas competências empáticas.

Outra melhoria que senti, com o decorrer do meu percurso, foi com o contacto regular com os encarregados de educação. Se inicialmente não sabia como seria este

contacto e como deveria transmitir determinadas mensagens, comecei cada vez mais a sentir confiança para o fazer, e numa fase posterior já conseguir proativamente identificar comportamentos, ou outras situações, que careciam de ser reportadas aos encarregados de educação. Aqui, como já mencionado neste relatório, percebi que os contactos eram sempre feitos por motivos menos positivos, sendo que gostaria de futuramente contactar os encarregados de educação para dar conta de situações positivas em relação aos seus educandos, de forma a estabelecer uma relação mais positiva com os mesmos, pois acredito que os encarregados de educação sentiriam, assim, mais vontade de se envolverem com a comunidade escolar, não olhando para esta apenas como uma «fonte de más notícias».

Capítulo 3 - Desporto Escolar

Este capítulo tem por objetivo apresentar e descrever as atividades desenvolvidas no âmbito do Desporto Escolar (DE), tanto as internas como externas, com foco na atividade de Ginástica Acrobática, por a ter lecionado. Particpei na organização de todas e preparei os meus alunos para terem sucesso em cada uma delas.

Inicia-se com o enquadramento do DE no sistema educativo nacional e no Externato em particular, com destaque para as atividades desenvolvidas internamente – atividade do 1º dia de aulas, corta-mato, torneio Inter-turmas, mega *sprinter*, atividade pré-escolar, atividade de jogos tradicionais. O núcleo-equipa da atividade externa será descrito pelas etapas prognóstico, prioridades, progresso e produto, culminando no balanço da atividade.

3.1 - Panorama Geral a Nível Nacional

A Lei de Bases do Sistema Educativo prevê que as atividades curriculares dos diferentes níveis de ensino devem ser complementadas por ações orientadas para a formação integral dos alunos. Costa (2005) refere que a escola e a EF podem dar um contributo fundamental para a promoção de estilos de vida ativos e saudáveis. Deste modo, é fundamental promover o gosto dos alunos pela atividade física, e pelo DE em particular, pois este tem um papel preponderante no desenvolvimento e manutenção da saúde, condição física e estilos de vida saudável.

De acordo com o Decreto-lei nº 95/1991, de 26 de fevereiro,

Entende-se por Desporto Escolar (DE) o conjunto das práticas lúdico-desportivas e de formação com objeto desportivo desenvolvidas como complemento curricular e ocupação dos tempos livres, num regime de liberdade de participação e de escolha, integradas no plano de atividade da escola e coordenadas no âmbito do sistema educativo.

O DE coloca em jogo potencialidades físicas e psicológicas, que contribuem para o desenvolvimento dos jovens, constituindo um instrumento de grande relevo e utilidade no combate ao insucesso escolar e de melhoria da qualidade do ensino e da aprendizagem (DE, 2018). Deste modo, segundo o Programa do Desporto Escolar (DGE, 2017b), este deve integrar-se de forma articulada e continuada, no conjunto dos objetivos gerais e específicos do Plano de Atividades das Escolas, fazendo parte do seu Projeto Educativo.

Em Portugal, e de acordo com o Despacho 7814/2018, de 14 de agosto, está organizado em três níveis:

- Nível I - conjunto de atividades que visam a promoção da aptidão física e de atividades desportivas, organizadas em complemento das aprendizagens essenciais da disciplina de EF;

- Nível II - atividades de treino desportivo regular de grupos-equipa e de competição desportiva interescolar formal de âmbito local, regional, nacional e eventualmente internacional;
- Nível III - atividades de aprofundamento da prática desportiva, treino e competição em modalidades e grupos-equipa de elevado potencial desportivo.

3.2 - Panorama Geral do Desporto Escolar no Externato

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

As associações de pais devem ter participação na direção do DE da escola, não só porque está previsto no Programa do Desporto Escolar (DGE, 2017b), mas também porque, como Yang, Telama e Laasko (1996) sublinham, o comportamento ativo dos pais é continuado, mais tarde, pelos filhos, criando-se uma dinâmica de prática regular de atividade física, essencial para o desenvolvimento saudável dos jovens e para o combate ao sedentarismo. Infelizmente, o que se verificou apenas foi a participação de alguns pais para assegurar o transporte dos alunos aos locais dos encontros. Gostaria que a sua participação tivesse sido mais proativa, contribuindo para a preparação dos eventos.

No âmbito das atividades de nível I, o Externato defende a implementação do DE de qualidade e diversificado através de atividades contínuas, pelo que ao longo do ano letivo foram organizadas: a atividade de Primeiro Dia de Aulas (13 de setembro), o Corta Mato SVP (12 de dezembro), o Corta Mato Regional (17 de janeiro), o *Mega Sprínter* SVP (6 de fevereiro), o *Mega Sprínter* Regional (1 de março), um Inter-Turmas SVP (14 de dezembro) e coreografias para a Festas das Famílias (1 e 2 de junho).

O grande número de alunos a praticar DE a nível externo é uma grande mais valia deste Externato, que conta com 49 alunos nos treinos de Ginástica Acrobática e 63 alunos no Basquetebol. Os treinos de ambas as atividades realizaram-se três vezes por semana, às segundas-feiras, para os alunos do 2º e 3º ciclos, terças-feiras para os alunos do 4º e 5º anos e às quintas-feiras para todos os alunos, das 16h30m às 17h20m, nos ginásio para o grupo de Ginástica Acrobática e no pavilhão para o grupo de Basquetebol.

No sentido de motivar e aumentar a participação nestas atividades, antes do seu início, na última semana de setembro, elaborámos dois cartazes (Apêndice XVII) com informações sobre as duas atividades externas. Não me foi possível averiguar se tiveram influência no aumento de procura, mas na Ginástica Acrobática inscreveram-se mais 15 alunos, os restantes já haviam praticado em anos anteriores.

O DE no Externato é visto como uma mais-valia para os alunos, é apoiado tanto pelo Externato, disponibilizando os espaços, os equipamentos e os horários, como pelos pais, que incentivam a prática e assistem aos eventos sempre que podem. O Externato também disponibiliza o transporte quando os eventos são exteriores, exceto nos encontros de Ginástica Acrobática, nestes casos, os pais solidariamente organizam-se para levar a equipa.

Este incentivo e o facto de serem atividades cada vez mais populares e com cada vez mais adeptos, contribuíram para que este ano aumentassem o número de inscritos, tanto no Basquetebol como na Ginástica Acrobática, não se verificando nenhuma desistência, só novas inscrições, o que se deve a uma valorização destas modalidades. Em particular, no caso da Ginástica Acrobática, o entusiasmo não diminuía nos períodos de avaliações, os alunos mantinham a rotina, apesar de eu perceber alguma ansiedade em alguns alunos. Por esse facto, tentei com que os treinos não fossem tão rigorosos nestes períodos, ou seja, mantínhamos as rotinas, mas não corrigia todos os detalhes, apenas os mais flagrantes, aproveitava para corrigir detalhes noutros períodos menos exigentes academicamente para os alunos.

Não me recordo de nenhuma situação em que os pais impedissem os filhos de ir aos treinos por terem más notas nos testes. Contudo, presenciei uma situação de uma educadora de infância que proibiu alunos de ir a atividades extracurriculares por se comportarem mal na sala de aula ou por não realizarem as tarefas propostas. A meu ver é uma falta de educação “tremenda”, falta de recursos e falta de estratégias de ensino, uma vez que optou pelo “caminho mais fácil” que é privar os alunos daquilo que mais gostam em detrimento do que o professor quer. Esquece-se que a Educação Física/Atividade Física/Desporto Escolar é parte fundamental na aprendizagem dos alunos e dos seus resultados académicos, uma vez que melhora a concentração, a capacidade de aprendizagem, a autoestima e a autoimagem e promove mais comportamentos assertivos em sala de aula. Segundo a Comissão Europeia (European Commission, 2015), crianças ativas têm melhores resultados académicos e melhor desempenho a nível cognitivo, comportamental, psicossocial e de memória.

3.3 - Atividade Externa

3.3.1 - Lecionação da Ginástica Acrobática enquanto Desporto Escolar

Aquando do início do ano letivo, tinha a possibilidade de escolher a atividade que entendesse, contudo a minha escolha recaiu sobre a Ginástica Acrobática, a cargo do Professor Pedro Rendeiro e da Professora Mafalda Mourão (que apenas iniciou atividade no segundo período por se encontrar de baixa de maternidade) por constituir um desafio, uma vez que era uma matéria que não dominava.

O Programa do DE para a Ginástica Acrobática inclui exercícios obrigatórios e facultativos, de acordo com o seguinte: nível 1, que consiste na realização de um exercício composto por elementos obrigatórios de par/grupo e facultativos individuais, ordenados livremente; nível 2, que consiste na realização de um exercício composto por elementos obrigatórios e facultativos de par/grupo e facultativos individuais, ordenados livremente de acordo com o acompanhamento musical (conforme exposto no Anexo V). Neste sentido, a diferença entre os dois níveis é essencialmente o grau de dificuldade/exigência no momento de ajuizamento dos grupos (maior para o segundo nível) e o acompanhamento musical, que é obrigatório para o nível 2 e opcional para o nível 1. Ambos os níveis têm uma duração máxima de apresentação de dois minutos.

Existe muita adesão a esta modalidade enquanto DE, os alunos/ginastas encontram-se agrupados no nível 1 e 2 (contendo exercícios obrigatórios e facultativos) dividindo-se pelos pares e trios femininos. O grupo-equipa era constituído por 49 atletas/alunos do género feminino, dos quais 16 do 4º ano de escolaridade, 17 do 5º ano, 13 do 6º ano e três do 8º ano. Constituíram-se 18 grupos de nível 1 e cinco de nível 2.

Muitos dos alunos/ginastas já tinham frequentado o DE em anos transatos, pelo que já sabiam que na competição de pares e trios o exercício é composto por cinco elementos obrigatórios e quatro elementos facultativos de técnica individual. De modo a aproximar os treinos aos momentos competitivos, nas etapas prioridades e progresso, trabalhámos todos estes elementos que iriam apresentar no dia da competição.

Esta foi uma experiência muito gratificante para mim, em primeiro lugar pela experiência de lecionar uma modalidade diferente das que tinha lecionado até então; em segundo lugar, porque em termos profissionais ganhei mais conhecimentos nesta modalidade o que poderá vir a ser útil futuramente; e, em terceiro lugar, porque os alunos estavam empenhados, queriam sempre prolongar as horas dos treinos e ficavam entusiasmados com os momentos de competição. Todo este ambiente deixou-me muito satisfeito com o trabalho desenvolvido.

3.3.2 - Planeamento

O planeamento implica que o professor tenha a capacidade de perspetivar um ano letivo, inserindo-o no conjunto do ciclo, constituindo uma ideia geral das suas intenções pedagógicas, a especificar e operacionalizar no plano anual (Bom et al., 1993).

O plano anual de Desporto Escolar desenvolve-se, à semelhança da Educação Física, segundo um modelo por etapas (Bom et.al., 1989), que é constituído por quatro etapas - Prognóstico, Prioridades, Progresso e Produto – que se iniciam com uma avaliação inicial, seguindo-se a prática e a preparação dos encontros de Ginástica Acrobática e culmina com a apresentação do Sarau Gímnico na Festa das Famílias, conforme mostra o Quadro 13.

Quadro 13 – Plano Anual do Desporto Escolar – Ginástica Acrobática

Fases de Trabalho		1º Período			2º Período			3º Período		
		Outubro	Novembro	Dezembro	Janeiro	Fevereiro	Março	Abril	Maio	Junho
Ginástica Acrobática	Período Experimental									
	Avaliação Inicial									
	Preparação do Encontro									
	Encontro Ginástica Acrobática									
	Apresentação no Inter Turmas- Futsal									
	Preparação do Encontro									
	Encontro Ginástica Acrobática									
	Preparação do Sarau (Sarau Gímnico)									
	Preparação Festa das Famílias									
	Apresentação na Festa das Famílias									
	Etapas		Prognóstico		Prioridades		Progresso			Produto

A etapa Prognóstico decorreu entre 1 e 31 de outubro e foi dedicada ao período experimental e à avaliação inicial, não existindo nenhum encontro competitivo. Os meses seguintes do 1º período, que envolveram a etapa Prioridades, serviram para preparar e apresentar as primeiras dinâmicas no encontro de Ginástica Acrobática e no decurso do Torneio Inter-turmas. Durante a etapa Progresso foi preparado o segundo encontro de Ginástica Acrobática e iniciou-se a elaboração das coreografias para o Sarau Gímnico. Uma vez que o Sarau acabou por não se realizar por falta de participação de outras escolas, a nossa dinâmica foi apresentada na Festa das Famílias, no final do ano letivo.

3.3.3 - Primeira Etapa - Prognóstico

Esta etapa iniciou-se com um período experimental com a duração de duas semanas, para que os alunos pudessem experimentar as diferentes modalidades que o

Externato oferece, e nós, enquanto professores, aproveitar para ensinar os fundamentos básicos da modalidade, nunca esquecendo que esse é a principal função do professor, ajudar os alunos a aprender (Fialho & Fernandes, 2011), para depois decidirem em qual modalidade se inscrever/participar.

Desde o período experimental, criamos um protocolo de aquecimento (cinco *burpees*, cinco saltos com joelhos ao peito, cinco cambalhotas à frente, cinco cambalhotas à retaguarda e mobilidade articular), com exercícios de controlo postural, para que os alunos soubessem exatamente o que tinham de fazer quando chegassem ao ginásio, após efetuar uma rápida, correta e segura montagem e desmontagem do material (Martins et al., 2017). Impus estas rotinas desde cedo, para não atrasarem a dinâmica da aula (Martins et al., 2017).

Foi logo nesta fase inicial que os alunos escolheram os seus pares/trios, com que foram treinando e aperfeiçoando os elementos. Demos preferência a grupos de dois alunos por considerarmos ser a opção mais simples e em que os alunos tiravam melhor proveito, contudo, não foi a melhor opção como explicarei na etapa progresso.

Os grupos do 4º ano de escolaridade foram formados de forma aleatória ou por afinidade, uma vez que a grande maioria era nova no grupo-equipa. Os restantes grupos foram também por eles formados, sendo os grupos de nível 2 (18, 20, 21, 22 e 23) exatamente os mesmos do ano anterior.

Podendo fazer uma análise retrospectiva, considero que a formação dos grupos foi mal gerida da nossa parte, uma vez que deveríamos ter tido controlo na sua gestão. Apesar dos atletas de nível 2 poderem ficar com os mesmos pares de anos anteriores, porque o nível de exigência é maior e já tinham as suas rotinas adquiridas, os alunos novos deveriam ter sido integrados com os alunos que já praticavam Ginástica Acrobática em anos anteriores, favorecendo a sua integração e facilitando o seu processo de aprendizagem/evolução. Possivelmente esta nossa leviandade na formação de grupos deveu-se à inexperiência no que à modalidade diz respeito, por não quisermos criar “conflitos” com os alunos logo numa fase inicial do processo, uma vez que teríamos de separar grupos, mesmo sabendo eles que seria para seu bem.

Apesar disto, os atletas novos sentiram-se bastante confortáveis no espaço-treino, estavam motivados e queriam aprender/fazer figuras novas. O seu entusiasmo foi difícil de gerir e tivemos de os fazer perceber que não conseguiriam aprender todos os elementos ao mesmo tempo e que teríamos de dar prioridade a alguns elementos. Mesmo com as advertências, na etapa seguinte faziam os possíveis para executar corretamente os elementos propostos e avançar para outros.

Apesar disto, tivemos em consideração as questões de segurança, que não se prendem com os ensinamentos de cada aula, mas que vão um pouco para além disso, podendo ser causadoras de malformações futuras no desenvolvimento físico do jovem atleta. A diferença de pesos foi um aspeto relevante e que tivemos em consideração. Em momentos pontuais, alguns grupos foram reajustados de acordo com as necessidades de cada um.

Neste período de duas semanas, aproveitámos logo para ensinar aos alunos aspetos determinantes como os tipos de pega, o monte, o desmonte e relembrar a outros as suas vantagens.

Após o período experimental, realizou-se a avaliação inicial efetiva dos alunos, agora com a certeza de quais os inscritos nesta modalidade. Foi realizada através da observação grupo a grupo, ou seja, íamos avaliar determinado grupo enquanto os restantes estavam a treinar, aumentando assim o tempo de prática de todos os alunos. Apesar de esta estratégia ser melhor para incrementar o tempo de prática, hoje penso que teria pedido para cada grupo se apresentar à vez. Estávamos no início da prática, ainda não havia dinâmicas para apresentar e hoje entendo que a observação permite aprender e fomentar o espírito crítico nos alunos, evitando que os mesmos erros se repitam sucessivamente.

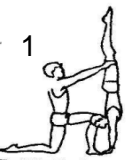
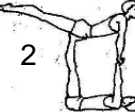
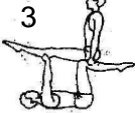







No decorrer da avaliação inicial, foi possível perceber que 15 alunos estavam a praticar pela primeira vez esta modalidade. É um dado importante, uma vez que adaptei o meu planeamento a esta realidade. Os principais problemas detetados para a generalidade dos grupos foram a realização dos elementos obrigatórios de pares e trios, bem como o tempo de consecução dos mesmos.

Os grupos correspondentes aos 4º e 5º anos (do 1º ao 16º grupo) foram aqueles que mereceram especial atenção, uma vez que tinham pouca experiência e muitos deles estavam a aprender os elementos pela primeira vez.

Em pormenor, no quadro seguinte (Quadro 14) apresento os resultados da avaliação inicial que dizem respeito apenas aos elementos obrigatórios de nível 1 e 2, de pares e trios, por serem aqueles que demos prioridade desde cedo e que consideramos serem os elementos base para uma jornada de sucesso. Não irei apresentar detalhadamente os 51 elementos facultativos, contudo, farei mais à frente, uma referência àqueles que os grupos realizaram na sua coreografia, por serem os de mais simples execução ou por se sentirem confortáveis na sua realização.

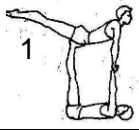

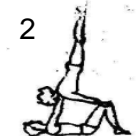
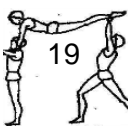
Assim, nos Quadros 14 e 15, em que se resume a avaliação inicial, na horizontal estão mencionados os números dos grupos de pares e trios de nível 1 e na vertical os números dos elementos obrigatórios referentes a pares (1 ao 5) e trios (6 ao 10).

Quadro 14 – Avaliação Inicial Nível I- Elementos Obrigatórios

Ginástica Acrobática		Nível 1																		
		Pares															Trios			
Elementos Obrigatórios		Grupos															Elementos Obrigatórios		Grupos	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	17	16	19	
	1- Não executa		X					X				X			X					
	2- Executa com dificuldade	X		X	X	X			X	X	X		X	X		X	X	X	X	
	3- Executa Bem						X													
	1- Não executa	X	X	X	X	X		X	X	X			X	X	X	X	X			
	2- Executa com dificuldade						X				X	X						X		
	3- Executa Bem																			
	1- Não executa		X					X	X		X	X	X		X	X				
	2- Executa com dificuldade	X		X	X	X	X		X		X				X			X	X	
	3- Executa Bem																			
	1- Não executa	X	X	X	X	X	X	X	X		X	X			X	X	X	X	X	
	2- Executa com dificuldade										X			X						
	3- Executa Bem																			
	1- Não executa	X	X			X		X			X		X		X	X	X			
	2- Executa com dificuldade			X	X		X		X	X		X			X				X	
	3- Executa Bem																			
	1- Não executa																			
	2- Executa com dificuldade			X	X													X	X	
	3- Executa Bem																			
	1- Não executa																		X	
	2- Executa com dificuldade																	X		
	3- Executa Bem																			
	1- Não executa																			
	2- Executa com dificuldade																	X	X	
	3- Executa Bem																			
	1- Não executa																	X	X	
	2- Executa com dificuldade																			
	3- Executa Bem																			
	1- Não executa																	X		
	2- Executa com dificuldade																		X	
	3- Executa Bem																			

Legenda: cor **laranja**: grupos com alunos novos

Quadro 15 – Avaliação Inicial Nível II- Elementos Obrigatórios

Ginástica Acrobática		Nível II							
		Pares				Trio			
Grupos		18	21	22	23	Grupos		20	
Elementos Obrigatórios						Elementos Obrigatórios			
 1	1- Não executa					 18	1- Não executa		
	2- Executa com dificuldade	X		X	X		2- Executa com dificuldade	X	
	3- Executa Bem		X				3- Executa Bem		
 2	1- Não executa					 19	1- Não executa		
	2- Executa com dificuldade	X		X	X		2- Executa com dificuldade	X	
	3- Executa Bem		X				3- Executa Bem		

O Quadro 14 mostra que, numa perspetiva horizontal, os elementos dois e quatro são aqueles que mais grupos não executaram, por serem os mais exigentes em termos de força e coordenação.

Os grupos referenciados a cor de laranja, tinham na sua constituição um ou dois elementos que tiveram contacto com a Ginástica Acrobática pela primeira vez, requerendo assim maior atenção da nossa parte. Os restantes grupos já tinham experienciado a modalidade no(s) ano(os) anterior(es), mas ainda assim revelaram bastantes dificuldades na realização dos elementos obrigatórios.

No Quadro 15, referente aos grupos de nível 2, o grupo 21 destacou-se pela positiva ao executar bem ambos os elementos obrigatórios, com as devidas correções técnicas. Os restantes grupos apresentaram algumas dificuldades na consecução dos mesmos, nomeadamente ao nível do tempo de cada elemento.

O trio, por ser a primeira vez que trabalharam juntos, teve algumas dificuldades na execução dos seus elementos obrigatórios, contudo tinham a noção de como deveriam executar e quais as devidas progressões.

Assim, de um modo geral, destacam-se os objetivos que pretendi que fossem de encontro às reais potencialidades dos atletas e do professor, sendo eles:

- Aumentar as possibilidades de rendimento motor nos atletas mediante a melhoria das suas funções de domínio e controlo corporal;
- Reconhecer, valorizar e utilizar, a riqueza expressiva do corpo e do movimento como meio de comunicação e expressão criativa;
- Motivar o gosto pela Ginástica Acrobática;
- Garantir o acesso à prática regular de uma modalidade desportiva a um maior número de alunos

- Aumentar o número de praticantes;

Face à sucessão de elementos com equilíbrios e desequilíbrios que este tipo de atividade propõe, defini como objetivos os alunos serem capazes de:

- Estimar o seu alinhamento segmentar nas devidas posições;
- Manter o corpo firme, com a postura correta;
- Manter o tempo dos elementos gímnicos durante 3 segundos;
- Introduzir situações de equilíbrios cada vez mais complexas;

Face às exigências da Ginástica Acrobática, os objetivos que defini para mim enquanto professor foram:

- Aumentar número de momentos competitivos;
- Assumir a liderança dos treinos;
- Aproximar a prática à realidade competitiva através de treinos em que realizam a sequência a apresentar;
- Fazer com que após a avaliação inicial, não desistam alunos.

Todos estes objetivos consumaram-se e puderam ver-se na sua integra não só nos encontros do desporto escolar, como durante o ano letivo na realização dos treinos.

Após a identificação das dificuldades de cada grupo, a etapa seguinte incidiu sobre a definição de estratégias para melhorar os diferentes aspetos assinalados, tendo em consideração que não iriam conseguir melhorar tudo ao mesmo tempo.

3.3.4 - Segunda Etapa - Prioridades

A segunda etapa, que decorreu entre 5 de novembro e 14 de dezembro, teve um encontro no pavilhão do Casal Vistoso e uma demonstração na abertura do torneio Inter-turmas de futsal que se realizou no pavilhão Externato.

A prática da Ginástica Acrobática não se realiza sem um conhecimento suficiente, tanto por parte do professor como do atleta, isto porque existem regras básicas de segurança que têm de ser cumpridas, nomeadamente em termos de ajudas. Segundo Santana, Bedoya e Bautista (2003), existem três tipos de ajuda: material, manual e preventiva. Nós, enquanto professores, demos prioridade à ajuda material, ao delimitar a área de trabalho de cada grupo sempre com colchões e, essencialmente, ao utilizar os meios materiais disponíveis, como por exemplo o espaldar, para facilitar a realização de determinado elemento. Esta é a meu ver o tipo de ajuda essencial para os atletas de

qualquer disciplina de ginástica, uma vez que o professor não consegue ajudar todos os grupos ao mesmo tempo. Contudo, sempre que necessário, deslocámo-nos aos grupos quando solicitados, podendo utilizar a ajuda manual ou só de prevenção.

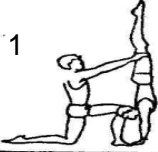
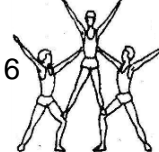
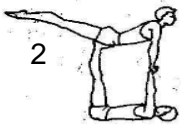

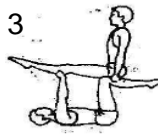


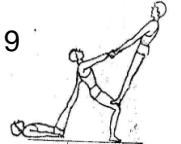
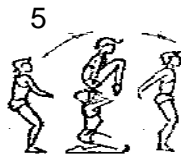

Na primeira etapa, em diversas situações, após a execução de um elemento, esquecíamos-nos da saída do mesmo. Este foi um descuido que foi identificado e corrigido, de modo a que o desmonte fosse sempre seguro, reunindo-se as condições que permitissem reduzir ao máximo os riscos inerentes à queda.

Partindo da premissa de que os alunos não conseguem melhorar tudo ao mesmo tempo, definimos que os grupos não trabalhariam todas as necessidades/dificuldades. Deste modo, para os grupos que tinham elementos novos na sua constituição e que tinham dificuldades em realizar todos os elementos obrigatórios, definimos que apenas teriam dois elementos como prioridade, os que estariam mais próximos de atingir o sucesso. A única exceção a esta regra foi o grupo 8, por realizar, mas com dificuldade, três elementos, pelo que considerámos exequível para este grupo trabalhar os três elementos obrigatórios.

Pelo contrário, os grupos de nível 2 tinham como prioridade realizar os elementos obrigatórios que tinham dificuldade em executar. O grupo 21, como realizava bem os elementos obrigatórios, tinha como prioridades treinar os elementos facultativos que queriam apresentar.

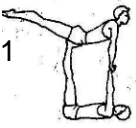

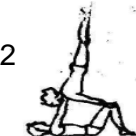
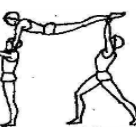
À medida que os grupos conseguiam realizar corretamente os elementos abaixo referidos (quadros 16 e 17), iam trabalhando os restantes elementos obrigatórios que até então não tinham sido treinados.

Quadro 16 – Elementos Prioritários por grupo para o nível 1

Ginástica Acrobática	Nível 1																		
	Pares															Trios			
Grupos	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	17	Grupos	16	19
Elementos Obrigatórios																			
1 	X		X	X	X		X	X	X	X		X	X		X	X	6 	X	X
2 		X	X	X		X				X	X					X	7 		
3 	X				X	X	X	X		X		X		X	X		8 	X	X
4 		X											X		X		9 		
5 			X	X		X		X	X		X		X	X		X	10 		X

Legenda: cor laranja: grupos com alunos novos; cinzento: elementos prioritários por grupo

Quadro 17 – Elementos Prioritários por grupo para o nível 2

Ginástica Acrobática	Nível II					
	Pares				Trio	
Grupos	18	21	22	23	Grupos	20
Elementos Obrigatórios	18	21	22	23	18	20
1 	X		X	X		X
2 	X		X	X	19 	X

Legenda: cinzento: elementos prioritários por grupo

Como os treinos se tornariam demasiado monótonos a treinar apenas dois ou três elementos definidos como prioritários, quando cada grupo o entendia, escolhia e treinava os elementos técnicos individuais facultativos que queriam mais tarde apresentar.

Para que a etapa seguisse o planeamento elaborado após a avaliação inicial, houve uma recapitulação das pegas, montes e desmontes, abordados por mim. Contudo, muito do tempo de aprendizagem ao longo da etapa, ocorreu através do estilo de ensino recíproco, em que cada aluno era professor do companheiro e onde havia a constante responsabilidade de ajudar o colega (Mosston & Ashworth, 2002).

Durante esta etapa demos autonomia a todos os grupos para trabalharem as suas dificuldades, tinham meios gráficos impressos que os auxiliaram na execução dos elementos, constituindo-se um aspeto de dinamização da prática e da informação durante as aulas, pois permitiram simplificar processos, o que é a base da ampliação das atividades e dos efeitos educativos (Bom, 1985 p.V).

A intervenção dos professores era muito focada em corrigir elementos ou intervir nos grupos quando solicitados. Foi uma vantagem ter dois professores dentro do espaço de treino, uma vez que permitia dar *feedbacks* a um maior número de grupos durante cada treino. Após reflexão, estes treinos em autonomia, trouxeram algumas conversas paralelas que em certos momentos não conseguimos controlar e, certos grupos, trabalharam maioritariamente elementos que já conseguiam realizar. Na etapa seguinte teríamos de gerir de outro modo os treinos, para que conseguíssemos aumentar o tempo potencial de aprendizagem.

No dia 11 de dezembro foi realizado o primeiro encontro de Ginástica Acrobática. Foi um treino convívio destinado a todos os alunos que estavam no nível inicial de execução. O objetivo foi passarem por várias estações pré-definidas das disciplinas de Artística, Trampolins e Acrobática, dando uma dinâmica muito interessante à prova. Quisemos neste encontro mobilizar o maior número possível de atletas e protagonizar um bom envolvimento e empenho dos participantes, não só no dia do encontro, mas para servir de balanço para todos os treinos que ainda estavam para vir. Os objetivos foram conseguidos, uma vez que apenas não foram três alunos, por incompatibilidade de horários dos pais, para que os pudessem ir levar ao local da competição. Tentámos que os alunos em questão fossem em carros de colegas, contudo não haviam lugares disponíveis.

Na minha perspetiva, este tipo de encontros é fundamental na formação desportiva como meio de promoção do sucesso dos alunos e estilos de vida saudáveis, mas que deixa muito a desejar no que diz respeito ao dia da semana em que se realiza, e ao respetivo horário. Quero com isto dizer que, um dos determinantes da qualidade do contexto onde os alunos se inserem tem a ver com a família e com as suas dinâmicas que rodeiam os alunos (Gomes, 2010 cit in Andrade, 2015). Nestes casos, os pais frequentemente têm a sua agenda que os impossibilita de acompanhar os seus filhos neste horário, não dando a visibilidade que o DE merece, nem tão pouco o apoio, a valorização e a instrução que os filhos precisam. Por este facto, seria bom para a prática desportiva, como veículo de aprendizagens a todos os níveis, que estes encontros se realizassem depois das 18h ou mesmo durante o sábado de manhã para que todos os intervenientes (pais, alunos, professores) pudessem participar ativamente.

Após o encontro, os alunos pediram para que em alguns treinos houvesse a mesma logística do encontro, o que acabou por acontecer no último treino do período.

Como dois dos objetivos a que me propus foram garantir o acesso à prática regular de uma modalidade desportiva a um maior número de alunos possível e aproximar a prática à realidade competitiva, criei um momento de demonstração na abertura do Torneio Inter turmas de futsal, em que os alunos mostraram o trabalho que tinham vindo a realizar nos treinos, à semelhança do que iriam realizar em momentos competitivos. Teve como objetivos proporcionar mais um momento de prática/competição aos alunos e, por outro lado, dar a conhecer aos alunos que não participavam em nenhum clube do DE, como é a Ginástica Acrobática e com isto angariar novos praticantes.

À semelhança do que aconteceu no primeiro encontro, os pais não visualizaram a apresentação dos seus educandos. Para que tal aconteça, sugiro que a entrega dos prémios do Inter-turmas, em vez de ser feita no término do mesmo, fosse realizada no mesmo dia, mas às 18h, horário em que os pais vêm buscar os filhos à escola. Este ápice

de entrega dos prémios seria então antecedido por uma apresentação de Ginástica Acrobática, na presença de todos, constituindo-se assim mais um momento de valorização do DE e do trabalho desenvolvido no Externato.

Esta etapa ficou também marcada pela evolução dos alunos nos elementos que tinham mais dificuldades, merecendo especial destaque os grupos 1, 5, 7, 10 e 15 pela sua notória evolução ao longo deste primeiro período.

No final desta etapa, posso concluir que dei um importante passo para a consecução de um objetivo a que me propus: assumir a liderança dos treinos, uma vez que me senti bastante empenhado e confiante no decorrer dos mesmos, ainda que com liderança partilhada. Isto porque não era tão notória a dificuldade que tinha, por esta altura, na área da lecionação, com a projeção de voz e aumento do número de *feedbacks*, uma vez que poderia ir a cada grupo e não sentia tanta necessidade de dar *feedbacks* à distância.

Como os momentos competitivos são de extrema importância para os alunos, considero que a demonstração realizada no torneio Inter-turmas de futsal foi um momento marcante para os alunos, que deverá ser repetido em situações futuras. Era, deste modo, também um objetivo que estava a ser cumprido, até à data.

No que aos grupos diz respeito, como referi anteriormente, os grupos 1, 5, 7, 10 e 15 foram aqueles que mais evoluíram ao conseguirem “executar bem” os elementos definidos como prioritários.

Apesar de ter sido dado bastante foco nos aspetos técnicos das pegadas, montes e desmontes, os grupos 2, 8, 9 e 11, no final desta etapa, ainda trocavam a posição das mãos essencialmente no elemento obrigatório 2.

Os grupos 3, 4 e 13, que já praticavam a modalidade em anos transatos, no final desta etapa, conseguiram acrescentar/treinar mais um elemento aos três que tinham como prioritários, restando apenas um dos cinco obrigatórios, que será treinado na etapa seguinte juntamente com a consolidação dos até aqui treinados.

Os trios 16 e 19 ficaram equilibrados em termos de consecução dos elementos, isto é, o grupo 16 executava com dificuldade dois elementos (6 e 8) e passou a executar bem e, com isto, passou a treinar também o elemento 7, equilibrando assim com o grupo 19 que levou toda a etapa para executar bem os três elementos que tinha como prioritários (6, 8 e 10).

Analisando os grupos de nível 2, posso concluir que as evoluções não foram tão notórias como com os grupos de nível 1, talvez por não terem sido a nossa prioridade em termos de foco/ensino enquanto professores, uma vez que passámos mais tempo com os grupos que tinham elementos novos na sua constituição. Assim, os grupos 18 e 22 melhoraram em termos da extensão das pernas aquando da realização dos elementos,

contudo, comparando com a avaliação inicial, continuam a “executar com dificuldade” ambos os elementos obrigatórios.

O grupo 23 foi aquele que conseguiu executar bem os dois elementos obrigatórios, mantendo o elemento por três segundos, continuando a trabalhar à semelhança dos restantes grupos de nível 2, os elementos facultativos que iriam apresentar.

O par 21, como já sabia realizar os elementos obrigatórios e muitos dos facultativos, utilizou os treinos não para treinar os exercícios que iria apresentar futuramente, mas sim para se desafiar e tentar realizar aqueles com complexidade mais elevada. Deixámos que tal acontecesse, por considerarmos saudável o grupo querer desafiar-se a aprender mais, sempre com a salvaguarda de que podiam aprimorar os elementos a apresentar na sequência.

O trio 20 teve dificuldade essencialmente no elemento 18, devido ao desequilíbrio do base, que teve como ajuda o espaldar para se equilibrar e não cair. O grupo realizou o elemento sempre próximo do espaldar para que a sua ajuda fosse cada vez menos precisa. Na etapa seguinte, previa que o grupo executaria os dois elementos com a correção técnica que se exige.

Anotadas as principais conquistas e dificuldades de cada grupo, fomos para a etapa seguinte com objetivos de aperfeiçoamento específicos, de acordo com as necessidades de cada um, bem como de desenvolvimento das competências aprendidas até aqui e de realização daqueles elementos em que estavam mais próximos de atingir o sucesso. Ao longo desta etapa, percebemos que o tempo útil de trabalho poderia ser melhorado, ficando definido como objetivo reestruturar o formato e a gestão da atividade.

3.3.5 - Terceira Etapa - Progresso

A etapa Progresso, que decorreu entre 4 de janeiro e 6 de abril, teve como objetivo a aprendizagem e desenvolvimento de competências adquiridas nas etapas anteriores. Contou com um encontro competitivo no dia 30 de março.

Logo no início desta etapa, o foco foi relembrar a todos os atletas, e especialmente aos grupos 2, 8, 9 e 11, os diferentes tipos de pega, uma vez que são a base da realização de todos os elementos e facilitam a sua consecução em função do tipo de estrutura a realizar.

Com base no balanço que fiz da segunda etapa, os treinos teriam de mudar o seu formato para que pudéssemos rentabilizar ao máximo o treino e as aprendizagens fossem significativas para os alunos. Deste modo, coincidindo este momento com o término da licença de maternidade da Professora Mafalda Mourão, optámos pelo estilo de ensino

comando (Mosston & Ashworth, 2002), por considerarmos ser o mais adequado, devido à importância de dirigir todos os momentos, os grupos estarem a realizar a tarefa em simultâneo e podermos controlar o tempo do elemento, que tinha sido identificado como dificuldade geral dos alunos.

Foi uma estratégia que trouxe bastantes benefícios para todos e a evolução foi significativa, comparando com a etapa Prioridades. Isto porque os alunos executavam todos os elementos em simultâneo e não era permitido conversar, o que aumentou consideravelmente o tempo de prática, concentração e empenho na tarefa. Com esta alteração, o treino mudou consideravelmente, numa fase inicial os atletas estranharam e senti que ficaram algo reticentes, mas surtiu bastantes efeitos ao nível das aprendizagens e consolidação dos elementos.

Nesta etapa, ao invés de cada grupo (de nível 1) realizar apenas os elementos facultativos que iriam apresentar, eram treinados todos os elementos e, em momentos pontuais, os atletas que tinham mais dificuldades em realizar determinado elemento facultativo e que não conseguiam acompanhar o restante grupo, trabalhavam-no isoladamente com as devidas progressões.

Este estilo de ensino adotado ajudou bastante na preparação da competição, contudo, apesar das melhorias significativas, o planeamento não foi cumprido, devido a dificuldades na consecução dos elementos por parte dos grupos 2, 8, 9, 11 e 14. Uma vez que estes grupos estavam a realizar elementos pela primeira vez e, ao mesmo tempo, a consolidar os trabalhados na etapa anterior.

Assim, sentimos a necessidade de introduzir o ambiente musical nos treinos apenas uma semana antes do momento competitivo, para garantir que todos os grupos “executavam bem” todos os elementos a realizar. Para esta introdução musical seria necessário trabalhar a música e coreografia em função do par/trio, descodificar a música, tendo em atenção os “momentos altos” que se aproveitam para elementos acrobáticos. Para isto, seria necessário começar com bastante antecedência e não realizar grandes alterações perto da competição (Branco, 1994) Revista Horizonte.

Com esta alteração tão tardia, tivemos pouco tempo para trabalhar os elementos com música, contudo, no dia da competição foi um aspeto que não mereceu destaque, porque foi escolhida a mesma música para todos os grupos, com poucos “momentos altos e baixos” e não era perceptível se entravam ou não no tempo certo da música.

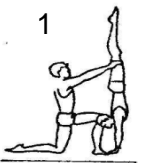
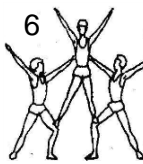
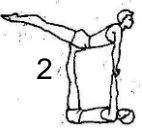

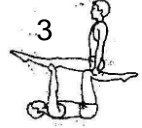


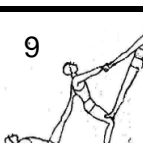

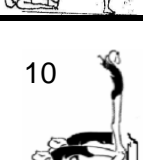
Ao longo deste percurso demos preferência aos grupos formados com pares, contudo, apercebemo-nos que os alunos tinham mais facilidade em realizar os elementos em trios por serem de mais simples execução. Infelizmente não tivemos tempo para realizar

esta alteração, mas será um dos aspetos a serem tidos em consideração no próximo ano letivo.

Nesta etapa, à semelhança da etapa anterior, todos os grupos tinham meios gráficos que os auxiliavam na execução dos elementos e tinham agora uma folha auxiliar que lhes permitia ir construindo a sequência do grupo com os elementos obrigatórios e facultativos. Iam escolhendo os elementos facultativos de acordo com o sucesso dos mesmos, ou seja, os que sabiam fazer melhor, era os que iriam apresentar na competição.

Esta competição teve um grande potencial formativo e educativo, na medida em que desenvolveu valores ao nível do “saber estar”, “saber ser” e “saber fazer”, que culminaram na alegria e satisfação de participar. Serviu ainda para avaliar a evolução dos alunos, comparando com a avaliação inicial, conforme mostram os Quadros 18 e 19, em que temos a “1ºP” os dados referentes à primeira etapa – Prognóstico - e a “2ºP” os dados referentes à conclusão/etapa Progresso.

Quadro 18 – Comparação entre avaliação inicial e terminal

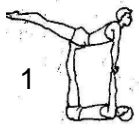

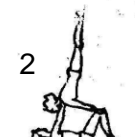

Ginástica Acrobática		Nível 1															Trios				
		Pares																			
Elementos Obrigatórios		Grupos															Elementos Obrigatórios				
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	17	Grupos		16	19
	1- Não executa		1 ^o P					1 ^o P				1 ^o P			1 ^o P				1- Não executa		
	2- Executa com dificuldade	1 ^o P	2 ^o P	1 ^o P	1 ^o P	1 ^o P			1 ^o P	1 ^o P	2 ^o P	1 ^o P	1 ^o P	1 ^o P	2 ^o P	1 ^o P	1 ^o P		2- Executa com dificuldade	1 ^o P	1 ^o P
	3- Executa Bem	2 ^o P		2 ^o P	2 ^o P	2 ^o P	1 ^o P	2 ^o P	2 ^o P		2 ^o P		2 ^o P	2 ^o P		2 ^o P	2 ^o P		3- Executa Bem	2 ^o P	2 ^o P
	1- Não executa	1 ^o P	1 ^o P	1 ^o P	1 ^o P	1 ^o P		1 ^o P	1 ^o P	1 ^o P			1 ^o P	1 ^o P	1 ^o P	1 ^o P	1 ^o P		1- Não executa		1 ^o P
	2- Executa com dificuldade		2 ^o P	2 ^o P	2 ^o P		1 ^o P		2 ^o P	2 ^o P	1 ^o P	1 ^o P	2 ^o P		2 ^o P		2 ^o P		2- Executa com dificuldade	1 ^o P	
	3- Executa Bem	2 ^o P				2 ^o P	2 ^o P	2 ^o P			2 ^o P			2 ^o P		2 ^o P			3- Executa Bem	2 ^o P	2 ^o P
	1- Não executa		1 ^o P					1 ^o P		1 ^o P		1 ^o P	1 ^o P	1 ^o P		1 ^o P	1 ^o P		1- Não executa		
	2- Executa com dificuldade	1 ^o P	2 ^o P	1 ^o P	1 ^o P	1 ^o P	1 ^o P	2 ^o P		1 ^o P		2 ^o P	2 ^o P		1 ^o P	2 ^o P			2- Executa com dificuldade	1 ^o P	1 ^o P
	3- Executa Bem	2 ^o P		2 ^o P	2 ^o P	2 ^o P		2 ^o P	2 ^o P	2 ^o P	2 ^o P			2 ^o P		2 ^o P	2 ^o P		3- Executa Bem	2 ^o P	2 ^o P
	1- Não executa	1 ^o P	1 ^o P	1 ^o P	1 ^o P	1 ^o P	1 ^o P	1 ^o P	1 ^o P	1 ^o P		1 ^o P	1 ^o P		1 ^o P	1 ^o P	1 ^o P		1- Não executa	1 ^o P	1 ^o P
	2- Executa com dificuldade			2 ^o P	2 ^o P		2 ^o P		2 ^o P	2 ^o P	1 ^o P	2 ^o P	2 ^o P	1 ^o P	2 ^o P		2 ^o P		2- Executa com dificuldade	2 ^o P	
	3- Executa Bem	2 ^o P	2 ^o P			2 ^o P		2 ^o P			2 ^o P			2 ^o P		2 ^o P			3- Executa Bem		2 ^o P
	1- Não executa	1 ^o P	1 ^o P			1 ^o P		1 ^o P			1 ^o P		1 ^o P	1 ^o P		1 ^o P	1 ^o P		1- Não executa	1 ^o P	
	2- Executa com dificuldade		2 ^o P	1 ^o P	1 ^o P		1 ^o P		1 ^o P	1 ^o P	2 ^o P	2 ^o P	1 ^o P		1 ^o P				2- Executa com dificuldade	2 ^o P	1 ^o P
	3- Executa Bem	2 ^o P		2 ^o P	2 ^o P	2 ^o P	2 ^o P	2 ^o P	2 ^o P		2 ^o P	2 ^o P			2 ^o P	2 ^o P	2 ^o P		3- Executa Bem		2 ^o P

Legenda: cor **laranja**: grupos com alunos novos; 1^oP: resultados da avaliação inicial; 2^oP: Resultados finais

Analisando os dados referentes aos grupos de pares de nível 1, conclui-se que os elementos obrigatórios que maior evolução tiveram por parte dos grupos foram os número 1, 3 e 5, talvez por serem aqueles de mais fácil realização e que requerem menos estabilidade e força por parte dos atletas.

Os trios, de igual modo, evoluíram bastante, conseguiram executar todos os elementos obrigatórios e, em alguns casos, como o número 9, por exemplo, ambos passaram a executar muito bem.

Quadro 19 – Comparação entre avaliação inicial e terminal

Ginástica Acrobática		Pares				Nível II			
		18	21	22	23	Trio			
Grupos						Grupos			
Elementos Obrigatórios		18	21	22	23	Elementos Obrigatórios			
 1	1- Não executa					 18	1- Não executa		
	2- Executa com dificuldade	1ºP		1ºP	1ºP		2ºP	1ºP	2ºP
	3- Executa Bem	2ºP	1ºP	2ºP	2ºP			3- Executa Bem	
 2	1- Não executa					 19	1- Não executa		
	2- Executa com dificuldade	1ºP		1ºP	1ºP		2ºP	1ºP	1ºP
	3- Executa Bem	2ºP	1ºP	2ºP	2ºP		2ºP	3- Executa Bem	2ºP

Legenda: 1ºP: resultados da avaliação inicial; 2ºP: Resultados de finais

Analisando o Quadro 19, verifica-se que houve evolução de todos os grupos, contudo, os grupos 20 e 22 não executaram os respetivos elementos na perfeição. Ainda assim, é de salientar que o ano foi de bastantes aprendizagens e o balanço é positivo para a competição que se avizinha.

A competição ocorreu na escola Virgílio Ferreira e espelhou a evolução dos atletas, todos mostraram grande evolução na prática, faziam os elementos com maior segurança e era notória a satisfação com o que estavam a apresentar. O espírito competitivo foi mantido, todos quiseram dar o seu melhor, de tal forma que conquistámos uma medalha, que foi celebrada por todos os grupos. Apesar de os prémios serem importantes, o que retiramos de essencial nesta competição foi a progressão e as novas aprendizagens conquistadas.

Porém, há um reparo que tem de ser feito: tendo em conta a ligação entre as competições, os treinos e as suas fases, é notório os poucos momentos competitivos que os alunos tiveram ao longo do ano (dois), sendo que a competição desportiva, no âmbito formativo é determinante e deve ser frequente (Gonçalves, 2006). Deste modo, é de lamentar que o DE assegure apenas dois momentos de competição durante todo o ano letivo, uma vez que a aprendizagem precisa de ser colocada à prova e isso só é possível

com mais momentos competitivos, para que haja em consonância um aumento constante do número de praticantes, sendo que sem competição os alunos acabam por desmotivar e levar ao abandono dos treinos.

Para combater esta lacuna, deveria ter contactado escolas próximas, com o intuito de agendar momentos competitivos em que pudéssemos fazer uma parceria com essas escolas, no sentido de ir e receber no colégio as escolas envolvidas.

3.3.5.1 Balanço da prática de Ginástica Acrobática

Encontrando-nos num ponto do ano letivo em que apenas restava preparar o Sarau final (que acabou por não se realizar, pelo que acabámos por apresentar a nossa coreografia na Festa das Famílias), é já possível fazer um balanço da atividade, constatando que conseguimos alcançar todos os objetivos a que nos propusemos para a Ginástica Acrobática. Não posso afirmar se a campanha de promoção das atividades externas realizada no início do ano letivo foi diretamente responsável pelo aumento do número de alunos inscritos, contudo a modalidade teve um acréscimo de 15 participantes. Considero que as nossas apresentações no Externato contribuem para aumentar o número de participantes, uma vez que todos os alunos que assistiram se mostraram muito satisfeitos e admirados com os que os colegas conseguiam aprender em tão pouco tempo, de tal forma que ao número inicial de alunos conseguimos juntar mais quatro ao longo do ano letivo.

De igual modo, considero que conseguimos aproximar a prática à realidade competitiva, quer promovendo apresentações no Externato e participando em encontros, quer elaborando coreografias com elementos utilizados no momento competitivo. Aliás, a promoção de momentos competitivos adicionais era um dos objetivos iniciais, que em parte foi bem-sucedido, com a apresentação realizada no início do torneio inter-turmas de futsal e só não foi possível juntar a este a participação no Sarau Gímnico porque o limite mínimo de escolas participantes não foi atingido. Penso que estas apresentações no Externato são uma forma eficaz de aumentar a participação no DE, pelo que proponho que sejam realizadas pelo menos uma no final de cada período, ou enquanto decorrem as atividades internas, trazendo a alegria desta ginástica para o ambiente das outras competições. Ainda assim, como referi anteriormente, deveria ter contactado outras escolas para agendar mais momentos competitivos.

Lamento que os pais não tivessem tido possibilidade de assistir às várias apresentações que decorreram durante o ano letivo. Estes deveriam ser também promotores da prática de DE e incentivar os filhos a participar nas atividades, porém tal só será possível quando se organizarem os eventos em horários que não prejudiquem a

atividade laboral da maioria dos pais. Espero que no próximo ano letivo, pelo menos alguns encontros, possam ser realizados tendo a preocupação de incluir os pais e encarregados de educação.

Por fim, propus-me realizar o planeamento e lecionação dos treinos, o que de facto consegui, mas para tal necessitei de muito apoio dos professores responsáveis. A Ginástica Acrobática era uma área na qual não tinha muitos conhecimentos estratégicos e, apesar de conseguir apontar as necessidades de aprendizagens técnicas, tive alguma dificuldade em definir a minha estratégia de intervenção, principalmente porque tinha de estabelecer prioridades para cada grupo. Este desafio só foi ultrapassado com muita ajuda dos professores responsáveis, que me ajudaram a concluir esta etapa com êxito.

Posso também refletir sobre a metodologia utilizada no decorrer dos treinos, uma vez que, hoje teria planeado os treinos e conteúdos de outro modo, especialmente para os alunos de 4º e 5º anos (dos grupos 1 ao 16). Teria ido de encontro às orientações de Santana, Bedoya e Bautista (2003), ao dividir o planeamento em quatro fases. Na primeira fase, de introdução ao trabalho do domínio corporal, toma-se consciência do próprio corpo a nível global e dos segmentos, trabalha-se a estabilidade e equilíbrio corporal, bem como a manutenção de posturas equilibradas que permitam um movimento eficaz. Na segunda fase, priorizam-se os equilíbrios estáticos e dinâmicos através do suporte, transporte, roda e equilíbrio de outros colegas de diversas formas e em diferentes planos. Na terceira fase, prevalece o trabalho de grupo de perceção espaço-tempo, em que os atletas devem trabalhar o “mundo dos planos” (paralelos, de frente, de perfil), as posições básicas, bem como as possibilidades de movimento do corpo, procurando uma sincronização e harmonia entre os elementos do grupo na realização dos diferentes elementos. Por fim, na quarta fase, o professor informa mais detalhadamente os objetivos, condicionantes e ajudas para executar os elementos, que são discutidos por todos os intervenientes e, mais tarde, apresentados aos colegas.

Como dificuldades sentidas posso apontar o número elevado de alunos por treino, o que dificulta a tarefa do professor. Sugiro que em anos futuros, em vez de estarem organizados por ciclo, os treinos sejam organizados por escalões etários, reduzindo o número de alunos por treino.

Por sua vez, o facto de ter adotado inicialmente o estilo de ensino recíproco, levou a que em alguns momentos do treino, os alunos dispersassem o foco, o que foi resolvido a partir do momento em que foi implementado o estilo de ensino comando, que permitiu que todos os alunos estivessem em tarefa. Na minha primeira abordagem, verifiquei que existiam muitas conversas paralelas e alguma brincadeira em momentos que deveriam estar em prática, devido à demasiada autonomia que lhes foi dada. Este facto, retirava-lhes

atenção em momentos importantes, inibia a aprendizagem por observação e diminuía o tempo de produtividade das aulas.

Comparando com a área Lecionação, em que um dos aspetos positivos que demonstro é que a autonomia resultou numa mais valia para os alunos, no DE verificou-se o contrário, o que me surpreendeu, porque no DE os alunos estariam motivados, viriam por escolha própria e estariam predispostos para a atividade.

Após alterar a abordagem, percebi que o estilo de comando, neste âmbito, se tornou mais eficaz e eficiente. Tal facto, pode dever-se a duas razões: i) os alunos com 6/7 anos não tinham capacidade para ter a autonomia que lhes foi dada nos treinos, por quererem brincar e conversar com os colegas, dispersando-se nos grupos de treino que eram demasiado grandes. Apesar dos alunos de 12 anos (turma de 8ºano) apresentarem outro sentido de responsabilidade e conseguirem ter esta autonomia, quando devidamente explicada, optámos por seguir a mesma abordagem para todos; ii) os alunos nesta fase estavam um pouco aquém em termos de desempenho motor e execução dos elementos e, para salvuardarmos o momento competitivo, optámos pelo estilo de ensino comando, alavancada pela motivação extrínseca da competição.

Poderá não ter sido a melhor opção por podermos estar a influenciar o desenvolvimento da autonomia das crianças, a apropriarmos-nos da matéria e a pôr em causa a qualidade da pedagogia, em prol de uma competição. Contudo, considerámos que havia necessidade de alterar a abordagem, porque sentimos que os alunos ambicionavam por momentos de competição, só faltava dar-lhes uma direção para apreenderem de forma mais eficiente e alcançarem esse objetivo. Provavelmente no próximo ano, com as rotinas já implementadas poder-se-á testar outra abordagem mais flexível.

No que aos atletas diz respeito, a evolução foi notória e comprovada nos Quadros 18 e 19, uma vez que, comparando com os dados da avaliação inicial, todos os grupos apresentaram evolução, em todos os elementos e, no momento da competição, conseguiram manter os elementos por três segundos, cumprindo assim mais um objetivo a que me propus.

Não individualizei os elementos facultativos por grupo, mas posso afirmar que após a competição e consequente conclusão da etapa Progresso, os grupos realizaram com coordenação e fluidez de movimentos os elementos selecionados.

Verificando-se tal evolução, e continuando esta modalidade a ser desenvolvida no Externato, a maioria destes grupos podem começar o próximo ano letivo a desafiar-se a realizar elementos com maior grau de dificuldade e associar coreografias com músicas diferenciadas, o que tornaria as apresentações mais apelativas.

Contudo, para aumentar o interesse pela modalidade, é importante existirem mais apresentações, quer internas, quer com encontros externos, uma dificuldade que tentei ultrapassar durante este ano letivo, mas que apenas permitiu fazer uma demonstração no torneio Inter-turmas, tal como descrito.

3.3.6 - Quarta Etapa - Produto

A etapa Produto, com início a 24 de abril e término a 14 de junho, não demonstrou ser uma etapa de consolidação e antecipação. Isto porque, foi uma etapa marcada pela preparação do Sarau e da Festa das Famílias, em que pudemos «fugir» às regras do regulamento e apresentar dentro do tempo definido, algo completamente diferente e sem qualquer restrição de originalidade e formato.

Esta foi uma etapa que me trouxe bastantes dificuldades por ter de criar uma coreografia de raiz, não tendo eu qualquer base para o fazer, contudo, encarei este processo como um desafio, obrigando-me a definir novos objetivos para esta etapa, que passaram por:

- participar ativamente na construção da coreografia;
- entrar nos tempos certos da música;
- melhorar a ocupação e organização espacial;
- participar ativamente na lecionação dos treinos.

Para a construção da coreografia, quisemos que os alunos fossem parte ativa deste processo, que sentissem que a coreografia também era deles e que se sentissem empenhados e motivados para a compor. Deste modo, numa fase inicial, os alunos de cada ano de escolaridade escolheram duas músicas que gostavam de ver inseridas na coreografia e, nós professores escolhemos uma das duas dos vários anos de escolaridade, perfazendo no total uma coreografia com três músicas diferentes.

A fase seguinte prendeu-se com a criação da sequência, adequando os elementos gímnicos e as ligações entre eles ao ritmo das músicas. Também aqui foi promovida a participação dos alunos, aceitando as suas sugestões e experimentando as que melhor funcionavam até chegar à escolha final. Chegados a este ponto, as coreografias foram treinadas repetidamente até serem feitas com segurança e ao ritmo das músicas.

No dia 17 de maio, no pavilhão do Casal Vistoso, estava agendado o Sarau para o qual os alunos treinaram nesta etapa, contudo, o mesmo não ocorreu devido à falta de escolas participantes, impedindo a logística do encontro. Esta é mais uma situação agravante face à competição no DE que deve ser revista e repensada.

Porém, uma vez que tínhamos tudo preparado e não queríamos desapontar os alunos, decidimos apresentar as nossas coreografias na Festa das Famílias, o que permitiu que os pais/encarregados de educação assistissem. No entanto, o importante caráter competitivo da apresentação – já referido anteriormente - perdeu-se, podendo ser um fator de desmotivação, que tentámos colmatar com a presença das famílias.

Fazendo um pequeno balanço desta etapa, posso afirmar que tentei participar de forma ativa na coreografia, enquadrando as sugestões dos alunos com algumas minhas, no sentido de criar pontos de ligação entre os diferentes elementos. De igual modo, devido à minha falta de experiência, consegui ultrapassar a dificuldade de entrar nos tempos certos das músicas, utilizando como estratégia a contagem dos tempos em voz alta. Esta estratégia permitiu, não só que eu conseguisse acertar com as entradas das músicas, corrigindo os desvios, como também apoiava o treino dos alunos, para saberem o que fazer a cada momento ao ritmo da música.

Se os dois primeiros objetivos foram concluídos com êxito, apesar das dificuldades, o mesmo não se pode afirmar relativamente à participação ativa na lecionação dos treinos, uma vez que a minha falta de experiência nesta matéria condicionou o meu desempenho, optando por assistir os professores responsáveis.

Não me arrependo de ter optado por lecionar esta modalidade em vez do Basquetebol, onde estaria mais confortável, mas desafiei-me a aprender um pouco mais e ainda que reconheça as minhas limitações.

3.4 – Atividades Internas

A prática das atividades incluídas no Desporto Escolar visa, não só a promoção da atividade física ao longo de todo o percurso escolar, uma vez que decorrem desde a pré-escola até ao 3º ciclo, mas também o convívio e a partilha entre todos os alunos do Externato.

O Quadro 20 apresenta a calendarização do plano da atividade interna, no qual se incluem não só as atividades pelas quais fui responsável, mas também as que participei ativamente enquanto docente do GEF.

Quadro 20 - Plano Anual de Atividades do Desporto Escolar – atividades internas

Áreas	Fases de Trabalho	Natal (14 Dez a 03 Jan)				Carnaval (4 a 6 Março)		Páscoa (8 a 22 de Abril)		Fim (14 de Junho)	
		1º Período				2º Período		3º Período			
		Setembro	Outubro	Novembro	Dezembro	Janeiro	Fevereiro	Março	Abril	Maio	Junho
Desporto Escolar	Atividade do 1º Dia de Aulas										
	Corta Mato SVP										
	Inter Turmas- Futsal										
	Corta Mato Regional										
	Mega Sprinter SVP										
	Mega Sprinter Regional										
	Atividade Pré-escolar										
	Atividade Jogos Tradicionais										
Etapas		Prognóstico		Prioridades		Progresso		Produto			

Todas as atividades duraram apenas um dia, no entanto exigiram a preparação do evento, tendo eu e o meu colega de estágio assumido a responsabilidade de os organizar. Simultaneamente, preparei a minha turma (8º B) para participar com sucesso nas atividades onde se incluía.

As atividades do Pré-escolar (2 de abril) e dos Jogos Tradicionais (4 de abril) mencionadas no quadro acima, não fazem parte daquilo que se considera o DE, uma vez que não faz parte dos programas curriculares do Externato. Contudo, mais à frente faço um breve apanhado de ambas as atividades por considerar que me enriqueceram enquanto professor, mostrando-me outras atividades e perspetivas que se podem enquadrar no âmbito da prática de atividade física e nas quais participei ativamente, considerando assim que fazem parte do meu estágio pedagógico.

De seguida, surge uma reflexão problematizada de cada uma das atividades internas, relatando a forma como foram organizadas e alguns aspetos chave para a aprendizagem desportiva dos alunos neste âmbito.

3.4.1 - Atividade de Intervenção na Comunidade Escolar - 1º Dia de Aulas

Aquando da nossa apresentação como Professores Estagiários no Externato, o GEF desafiou-nos de imediato a organizar a atividade do primeiro dia de aulas. Decidimos aceitar a sua organização, apesar de só termos uma semana para o fazer e ainda sem conhecer bem o espaço físico e a comunidade escolar, pois a organização deste evento iria impulsionar isso mesmo, a descoberta do colégio e a nossa integração na comunidade.

Apesar de esta atividade já estar prevista, e já ter sido organizada em anos transatos, foi-nos dada total liberdade para a sua realização. Esta envolveu os alunos do 2º e 3º ciclos e contou com a presença de 26 professores. Os alunos do 2º ciclo apenas

realizaram a Feira Desportiva (nove estações), no espaço exterior, enquanto que os alunos mais velhos realizaram a Feira Desportiva e o Circuito Desportivo (oito estações), no pavilhão desportivo (Apêndice XVIII). Estas Feiras tinham atividades diferentes adequadas ao ciclo e conseqüente capacidade dos participantes.

Procurámos desenvolver atividades que favorecessem a integração dos alunos no meio escolar (tração como corda, telefone, etc.), em especial daqueles que integravam o colégio pela primeira vez, de forma a potenciar a criação de laços relacionais entre os diferentes agentes que constituem a comunidade educativa. Quisemos igualmente dinamizar todos os agentes pertencentes à comunidade educativa, criando um ambiente alegre e festivo. Para além destes objetivos, tentámos observar a condição física dos alunos do Externato no geral, organizando atividades que trabalhassem a perícia e a manipulação, realizando ações motoras básicas, e atividades que solicitassem o desenvolvimento das capacidades motoras condicionais e coordenativas (força, velocidade, etc.). Estimulámos assim a atividade física através de situações lúdicas e que remontam aos hábitos desportivos mais tradicionais, criando também condições para que ao fator lúdico se juntasse o fator competitivo saudável que deve ser inerente a qualquer atividade desportiva.

Tivemos ainda a liberdade de formar os grupos participantes, pelo que optámos pela heterogeneidade dos mesmos, organizando grupos mistos, com alunos de todas as turmas e de ambos os géneros. Tal foi feito para promover a socialização, um dos objetivos desta atividade, uma vez que é importante dar a conhecer novos colegas e professores, fomentando a interação entre a comunidade educativa, hábitos sociais e morais, através das relações interpessoais e o trabalho em equipa.

A comunidade escolar envolveu-se direta e ativamente na atividade, através da cooperação nas diferentes estações e na participação direta em cada estação da atividade. Através dos *feedbacks* recebidos por parte dos participantes, dos docentes do GEF, que auxiliaram na atividade, e da restante comunidade escolar que assistiu à mesma, podemos afirmar que a atividade foi um sucesso, pelo que a escolha das atividades dinamizadas revelou-se acertada (a descrição das atividades encontra-se no Apêndice XVIII).

Analisando o planeamento e a organização da atividade, podemos apontar alguns pontos que consideramos que devem ser referidos e analisados. Quanto à disposição das várias estações, consideramos que se rentabilizou maximamente o espaço, tendo sido montado um sistema de rotação de estações que permitia uma boa gestão, durante toda a atividade. Os materiais utilizados dentro de cada estação garantiram a segurança necessária aos participantes, tendo havido também uma boa rentabilização desses recursos, bem como dos recursos humanos disponíveis, o que não poderia ter sido possível sem a colaboração de todos os membros envolvidos na atividade, que procuraram dar o seu

contributo. Há que enaltecer a cooperação e colaboração da totalidade dos docentes do GEF, bem como de docentes de outras disciplinas, que tiveram um papel preponderante, pela disponibilidade que, desde logo, demonstraram tanto na montagem das diferentes estações, como também no controlo e contagem da pontuação em cada estação. Esse é um indicador das boas relações que, desde o início do ano escolar, foram criadas entre todos os docentes do GEF e o grupo de estágio, e que trouxeram benefícios para ambas as partes.

Foi uma atividade que culminou numa grande aprendizagem para nós estagiários e numa mais valia para todos os alunos e restante comunidade escolar, que recomendamos que se mantenha ano após ano, pois acredito ser fundamental desenvolver atividades que ultrapassem o âmbito restrito da atividade curricular relativa às aulas de Educação Física e porque a adesão da comunidade escolar a atividades desta natureza é bastante significativa.

3.4.2 - Corta Mato SVP

O corta mato do Externato é uma atividade interna que envolve os alunos do 1º ao 9º ano de escolaridade. Teve como objetivos o apuramento dos alunos do ESVP para o Corta Mato Regional e a participação de mais de 50% de alunos de cada turma. Os dois objetivos foram alcançados, uma vez que os alunos até ao 4º ano participaram na sua totalidade e nas restantes turmas houve uma afluência de 72%.

O percurso manteve-se o mesmo dos anos transatos, pelo que a nossa participação envolveu a sua marcação e a organização das classificações.

Esta é uma atividade bem acolhida por todos, que associa a prática de uma atividade de corrida de resistência e a competição pelos primeiros lugares ao convívio inter-turmas.

Em particular, a turma do 8º B participou ativamente, uma vez que apenas cinco alunos não realizaram a atividade, tendo sido este um motivo de orgulho por ver a satisfação em praticarem atividade física para além das aulas de educação física. Apesar de não ter sido uma prioridade, os alunos 10, 12 e 14 apuraram-se para a fase regional.

Para o corta mato regional o ESVP contou com a presença de 18 alunos e foi vivenciada por todos os participantes mais uma manhã de convívio e competição.

3.4.3 - Mega Sprínter SVP

À semelhança do corta mato SVP, o *Mega Sprínter*, com percurso de 40 metros (prova de velocidade), também teve como objetivo o apuramento dos alunos para o Regionais de Lisboa, sendo estes selecionados por tempo mínimo.

A participação da turma do 8º B foi elucidativa do trabalho realizado durante as aulas para que todos participassem. Apenas seis alunos não realizaram a prova devido a ausência da escola ou por motivos de saúde. Os alunos número 10 e 12 apuraram-se para a fase regional que se realizou no Estádio 1º de Maio-Inatel.

3.4.4 - Torneio Inter-Turmas

O Torneio Inter-turmas foi realizado no último dia de aulas do primeiro período, com a modalidade de Futebol, e contou com a presença de todas as turmas do 3º ciclo de escolaridade.

A turma do 8º B jogou com uma equipa de oito elementos, três do género feminino. Destaco o espírito de grupo, cooperação, autonomia e gestão que houve durante toda a atividade.

Este iniciou com uma apresentação de Ginástica Acrobática com o intuito de mostrar os benefícios para as capacidades motoras, consciência corporal, flexibilidade, ritmo dos praticantes, bem como para estimular a prática da Ginástica Acrobática a todos os alunos do 3º ciclo presentes no torneio, tentando angariar novos praticantes.

O torneio permitiu promover a competição saudável entre as turmas participantes, mostrando que é possível praticar desporto de forma amigável e ao mesmo tempo competitiva. Neste sentido, como aspetos positivos, enalteço o facto de todas as equipas pontuarem, sendo a classificação atribuída da seguinte forma: 3 pontos para a equipa vencedora, 2 pontos para ambas as equipas em caso de empate e 1 ponto para a equipa vencida.

Infelizmente não foi possível realizar mais torneios Inter-turmas devido à falta de tempo atribuído no horário para a realização da atividade interna. Contudo, penso que seria importante realizar pelo menos uma por período, promovendo a prática de modalidades distintas, inclusivamente o *Badminton*, por ser uma matéria que foi introduzida recentemente no Externato e tem agora todas as condições para o fazer.

Deixo ainda como sugestão para próximos torneios, ser atribuído a todas as equipas um ponto extra por cada aluno inscrito/participante, promovendo assim uma maior envolvimento de toda a turma.

3.4.5 - Atividade Pré-Escolar

A atividade decorreu no dia 2 de abril para todas as salas do pré-escolar (3, 4 e 5 anos) e foi constituída por quatro partes de 10 minutos em cada estação. A primeira parte contou com um percurso no pavilhão composto por 19 exercícios (pisar a corda, saltar nas sacas, etc.); a segunda parte ocorreu no recreio do pré-escolar com um percurso envolvendo diferentes exercícios (escorrega, saltar o rio, etc.); na terceira parte foram realizados jogos lúdicos, como o jogo da raposa e a apanhada com bola; e, a quarta e última parte contou com um *mega sprinter* de 40 metros.

Foi uma atividade bastante diversificada, consagrada num ambiente festivo, permitindo que as matérias lecionadas nas aulas estivessem associadas a um momento descontraído, mas que era executado de modo a superarem as suas marcas já alcançadas.

Os prémios (diploma para todos os participantes) foram realizados pelos próprios alunos em sala de aula e a sua atribuição ocorreu posteriormente à atividade.

3.4.6 - Atividade de Jogos Tradicionais

A atividade de Jogos Tradicionais mobilizou 270 alunos do 1º ciclo de escolaridade, dez estações com jogos que foram previamente planeadas indo de encontro ao sucesso. Sem esta antecipação não era possível mobilizar tantas turmas e professores para esta atividade, nem tratar diversos detalhes importantes como a formação de grupos mistos entre turmas de cada ano. Foi muito enriquecedora para os alunos, que deverá ser repetida em anos futuros.

3.5 - Grau de Consecução dos Objetivos

Ao longo dos anos tem-se constatado que o DE assume um importante papel no desenvolvimento da dimensão cívica dos jovens praticantes, na medida em que contribui para a aprendizagem das regras da cooperação e da competição saudável, dos valores da responsabilidade e do espírito de equipa, do esforço para atingir metas desejadas ou da importância do cumprimento de objetivos individuais e coletivos (Moura, 2011).

Desta forma, o meu primeiro objetivo foi promover a participação nas várias atividades desportivas (internas/externas) organizadas no âmbito do DE, dado que este é um fator de grande amplitude na vida social das crianças e jovens (Moura, 2011). Através da participação também tentei fomentar hábitos e estilos de vida saudáveis, tendo em conta que a prática do DE contribui para a prevenção de comportamentos menos saudáveis.

Assim, dado que a participação nas atividades internas foi muito significativa, penso que consegui concretizar os objetivos a que me propus, sendo alguns de caráter mais mensurável que os outros. É também de referir o aumento de participantes na atividade externa, Ginástica Acrobática, essa sim com um impacto mais significativo em relação ao grau de consecução dos referidos objetivos, visto que se caracteriza por uma participação numa atividade a longo prazo, com vantagens também elas a longo prazo, quando comparadas com as atividades internas, mais pontuais.

Sendo que o Externato se caracteriza por um ensino vicentino, comprometi-me a transmitir sempre os valores vicentinos de responsabilidade, espírito de equipa, disciplina, tolerância e respeito, em cada atividade do DE. Penso que tal objetivo foi sempre conseguido, tornando o mesmo numa boa forma de promoção dos valores do Externato.

Em relação aos objetivos a que me propus ao nível da atividade externa, visto que a modalidade que escolhi é um desafio devido à minha falta de experiência na sua lecionação, tive de estudar a sua essência no decorrer do ano letivo. Posto isto, projetei como objetivos dar treinos de forma autónoma ao longo do ano. Este objetivo não foi alcançado, na medida em que os treinos mudaram muito o seu formato e conteúdo no terceiro período, tornando-se então uma dificuldade devido à criação de uma coreografia.

Como mencionado anteriormente a participação dos alunos em momentos competitivos é decisivo para a sua aprendizagem, por este motivo, estabeleci como objetivo o aumento das oportunidades competitivas. Sendo que ao longo do ano letivo consegui aumentar a participação de atividades competitivas, foi com satisfação que verifiquei que consegui alcançar este objetivo, apesar de em anos futuros tentar aumentar significativamente o número de encontros.

Apesar do elevado número de alunos nos treinos constituir um desafio, continuei sempre a querer mais participantes, o que acabou por acontecer, terminando o ano letivo com quatro alunos novos, o que demonstra que possivelmente se deve à boa organização existente, a um bom planeamento, a uma boa instrução, boa gestão do tempo e clima de treino, incentivando sempre os alunos a conseguirem melhorar a tarefa e adequando os objetivos a cada aluno.

Em termos individuais, a abordagem a esta modalidade no contexto escolar proporcionou-me aprendizagens que me tornaram apto para, se necessário, assumir um núcleo de Ginástica Acrobática.

Capítulo 4 - Seminário

Neste momento do Estágio foi desenvolvido um trabalho de investigação, cujo tema se baseou na integração da Patinagem no currículo do Externato, apresentado posteriormente aos restantes professores do GEF.

Também aqui neste capítulo foi adotado o planeamento por etapas, pelo que após uma análise introdutória ao tema do Seminário, serão apresentadas a etapa prognóstico, onde estudei qual o seminário que ia realizar e o porquê desta escolha; a etapa prioridades onde se enquadra o tema; a etapa progresso, que apresenta a metodologia utilizada e os resultados da investigação; e a etapa produto, com as respetivas conclusões e sugestões acerca da implementação da Patinagem no plano plurianual do Externato.

4.1 – Enquadramento no Seminário no contexto de Estágio

O estágio curricular apresenta quatro áreas em que os professores estagiários têm de intervir. De acordo com o regulamento de estágio para o ano letivo 2018/2019, a realização do mesmo tem a função de contribuir, não só para a compreensão e, eventualmente, a resolução de um problema da EF na escola, mas também contribuir para a elevação e demonstração das capacidades dos próprios estagiários, ao estudar, refletir, propor e debater soluções relativas aos desafios da nossa especialidade.

O professor tem como principal função assegurar, de forma intencional, uma intervenção pedagógica que procure potenciar as capacidades e competências dos alunos. Para que tal aconteça, deve ser capaz de equacionar e refletir sobre as metodologias empregues de forma a conseguir melhorar o seu processo pedagógico. Esta reflexão provém do conhecimento que nos rodeia, e que evolui constantemente, tendo o docente a responsabilidade de selecionar, dentro deste mesmo conhecimento, as metodologias que melhor se adequam à sua realidade (Simões, Fernando, Barros, Aguiar & Lopes, 2012).

No mesmo sentido, Nóvoa (2002) refere que a escola não é apenas um espaço onde se reproduz conhecimento, mas sim um ambiente onde deve reinar a relação, o diálogo com um novo enfoque na definição de conteúdos/estratégias e propostas de formação docente. Como tal, parece-nos inquestionável a importância de um processo que incentive à investigação constante e à partilha de conhecimento, privilegiando a oportunidade de debate e análise sobre determinadas problemáticas na busca pela melhoria da intervenção pedagógica (Silva, 2000).

Dito isto, embora o estágio saliente a prática letiva como a atividade com maior preponderância, este alberga também outras atividades, incluindo a organização de ações que procurem criar um espaço aberto de conhecimento, debate e reflexão de ideias. A este

propósito surge então o Seminário, tendo como principais objetivos estabelecer uma relação de diálogo com o restante grupo disciplinar e potenciar o interesse dos professores de EF em temáticas cujos benefícios são salientados e que promovem a reflexão na busca por uma intervenção pedagógica cada vez mais eficiente e intencional.

Aliado a estes objetivos, assumi o compromisso de complementar a minha formação, desafiar-me e aproximar-me dos meus limites, realizando um seminário destinado ao GEF intitulado “A importância da Patinagem nas aulas de EF”.

A Patinagem encontra-se no elenco das matérias nucleares (Jacinto, Carvalho, Comédias & Mira, 2001) que o PNEF pretende ver incluídas nos planos das escolas, pois permite ampliar significativamente a extensão da EF e dos seus benefícios, contemplando as suas áreas e subáreas. Contudo, esta continua a ser abordada de forma esporádica, dado que o material requerido, o espaço disponível e a formação dos professores nesta matéria, podem ser problemas na sua implementação. Um dos objetivos desta ação passou por demonstrar que é possível a sua implementação no Externato através dos recursos já existentes no mesmo.

Outra justificação para que a temática fosse tratada, prende-se com o facto de muitos alunos gostarem da EF pela variedade de experiências, salientando a extrema importância dos alunos passarem por outras vivências para além daquelas ditas tradicionais (Mello, 1997, cit in Oliveira, Louzada, Zago & Surdi, 2011).

Posso ainda referir a imensa mais-valia que esta área do estágio teve na minha formação enquanto professor, pelo desafio que foi aprofundar uma temática de interesse que me retirou da minha zona de conforto. Para tal, existiu um conjunto de tarefas pelas quais me debrucei afincadamente ao longo da preparação deste seminário e que se encontram descritas no quadro seguinte (Quadro 21).

Quadro 21 – Etapas da preparação do Seminário

Fases de Trabalho		1º Período				2º Período			3º Período		
		Setembro	Outubro	Novembro	Dezembro	Janeiro	Fevereiro	Março	Abril	Maior	Junho
Seminário	Calendarização da Atividade										
	Estudo do Tema										
	Formulação de Objetivos										
	Realização de Questionários										
	Tratamento da Matéria										
	1ª Conferência										
	2ª Conferência										
	Formação Interna										
Etapas		Prognóstico	Prioridades			Progresso			Produto		

Estas tarefas apresentam a sua lógica de organização e realização num plano por etapas. Na primeira etapa – Prognóstico - fiz a análise da situação, escolhi o tema e formulei os objetivos. A etapa Prioridades consistiu na recolha de informação e evidências sobre o tema, bem como questionários que entreguei a todos os alunos do 2º e 3º ciclos de escolaridade e a professores de EF. Na etapa seguinte – Progresso – preparei de um modo mais pormenorizado o seminário propriamente dito através do tratamento da matéria resultante de toda a pesquisa, culminando na sua apresentação, sob a forma de duas conferências (27/3 e 21/5), para o GEF. Na etapa Produto, realizei a avaliação do processo e dos resultados, bem como a sua repercussão para o GEF. Terminei esta etapa com uma formação interna sobre como lecionar Patinagem nas aulas de EF.

4.2 – Primeira Etapa - Prognóstico

Em sede de reunião de departamento e de diretores de turma, um dos pontos de trabalho foram as Provas de Aferição. A Educação Física passou a integrar as PA no ano letivo de 2016/2017, com a introdução das mesmas no 2º ano de escolaridade; no ano letivo 2017/2018 estas foram implementadas no 8º ano de escolaridade e no ano letivo 2018/2019 foram introduzidas no 5º ano de escolaridade. A realização continuada destas provas, só por si, não representa a resolução dos problemas que estão identificados na EF, mas poderão ser um contributo importante para a recolha de informação relevante sobre o processo de ensino e aprendizagem e para a definição e operacionalização de medidas que se traduzem em mais e melhores aprendizagens para os alunos (CNAPEF, 2015).

Para que tal aconteça, é importante que o GEF tenha orientações de planeamento comuns, desde o primeiro ano de escolaridade e planeiem as aulas tendo em consideração as PA e os seus objetivos. Desta forma, pretende-se não só que os resultados globais das turmas e da escola sejam o melhor possível, quer internamente quer a nível nacional, mas que estes possam também ser utilizados para tomadas de posição e decisão em linha com as recomendações internacionais para uma Educação Física de qualidade (CNAPEF, 2015).

Tendo por base este objetivo das PA, identifiquei como lacuna, na lecionação da disciplina de Educação Física, a Patinagem. A Patinagem encontra-se no elenco das matérias nucleares que o PNEF pretende ver incluídas nos planos das escolas, e que não sejam apenas abordadas de forma esporádica, pois permite ampliar significativamente a extensão da EF e dos seus benefícios, contemplando as áreas e sub-áreas em toda a extensão da EF. Juntando a estas duas premissas, a Patinagem é uma das matérias que poderá ser avaliada durante a realização das PA.

Enquanto matéria nas aulas de EF, o PNEF prevê a introdução da Patinagem logo no primeiro ano de escolaridade (na área de “Deslocamentos e Equilíbrios”, 1º ciclo), pois, nessa altura, poderão ser facilmente aprendidos os seus fundamentos que se caracterizam pela exploração de um padrão motor próprio - “Patinar” -, para se obter maior repercussão no desenvolvimento global do sujeito, aumentando as dificuldades e custos (de tempo e emocionais) à medida que as crianças crescem e estabilizam os seus hábitos, seguranças e repertório motor (PNEF, 2001). Durante a lecionação desta modalidade na EF, espera-se que os alunos sejam capazes de patinar com equilíbrio e segurança, ajustando as suas ações para orientar o seu deslocamento com intencionalidade e oportunidade na realização de sequências rítmicas, percursos ou jogos (PNEF, 2001).

Com a data de realização da primeira conferência já definida, considero fundamental traçar objetivos gerais e específicos para ver cumpridos no final do seminário.

Como *objetivos gerais* pretendo dar a conhecer a modalidade (características e potencialidades) aos professores do Externato, de forma a reconhecerem a importância da Patinagem nas aulas de EF, mas também estabelecer compromisso dentro do GEF, para a lecionação da Patinagem nas aulas de EF.

Os *objetivos específicos* passam por: facultar conhecimentos específicos sobre a Patinagem; aprofundar o PNEF; demonstrar possíveis estratégias de implementação da atividade nas aulas de EF; criar vídeos de apoio à implementação da Patinagem nas aulas de EF; e elaborar um plano plurianual de Patinagem no Externato.

4.3 – Segunda Etapa - Prioridades

O foco desta segunda etapa prendeu-se com a análise de artigos e livros sobre a Patinagem, que resultassem em benefícios para os alunos, nas aulas de Educação Física. Assim, segundo Lacerda (1991), a patinagem é uma atividade desportiva que assenta num ato inatural, como é patinar, uma ação cíclica de propulsão, que utiliza como instrumentos os patins, sendo de extrema importância nas primeiras abordagens, a aquisição dos equilíbrios estáticos e dinâmicos, a colocação correta dos apoios e, no início da propulsão, saber provocar corretamente os desequilíbrios corporais responsáveis pelo deslocamento.

Estes equilíbrios dinâmicos são únicos no currículo dos alunos, uma vez que apenas os patins (a par do skate) provocam esta situação de instabilidade. Aliado a isto, a patinagem desenvolve capacidades do domínio psicológico, porque propõe habilidades de risco e de vertigem, que a meu ver só se equiparam à escalada.

A Patinagem sobre rodas parece ter surgido na Europa, possivelmente como substituto da patinagem sobre o gelo que não se realizava durante o verão. Em Portugal, a notícia mais remota do uso de patins foi por volta de 1873. Desde cedo, a patinagem está associada aos elegantes e aristocráticos da sociedade portuguesa. O primeiro ringue foi construído no ano de 1904 e as notícias mais antigas sobre patinagem em recintos públicos apontam ao Colégio Militar e à Escola Académica de Lisboa (Lourenço, Bernardino, Sénica & Campelo, 1995).

Desde então, a patinagem tem vindo a desenvolver-se em Portugal, ramificando-se em quatro variáveis: Hóquei em Patins, Patinagem Artística, Patinagem de Velocidade e Hóquei em Linha, com especial destaque para o hóquei em patins, pois Portugal é uma das maiores potências da modalidade.

O Hóquei em Patins é jogado com cinco jogadores, num ringue em que os atletas rolam sobre patins e usam um *stick* para conduzir a bola e introduzi-la na baliza adversária. Em Portugal, o organismo máximo para esta modalidade é a Federação Portuguesa de Patinagem (FPP, s/d).

A Patinagem Artística é a modalidade que alia a técnica, a precisão, o equilíbrio, a proeza e a estética numa perfeita sintonia com a música. Modalidade de grande beleza é a mistura do desporto com a arte, cuja competição pode ser individual ou a pares (FPP, s/d).

A Patinagem de Velocidade tem as suas origens nas corridas de patins e foi em 1912 que foram dados os primeiros passos da modalidade ainda como competição de demonstração.

O Hóquei em Linha é uma modalidade relativamente recente, em que é jogado com um disco, patins em linha com três ou quatro rodas e *sticks* especiais (jogadores de campo *sticks* com 150 cm e guarda-redes com 100cm).

Após a pesquisa bibliográfica, no decorrer da preparação do meu seminário, elaborei questionários para entregar a todos os alunos do 2º e 3º ciclos de escolaridade com o intuito de perceber a receptividade da patinagem no Externato, nas vertentes de lecionação nas aulas de Educação Física, Desporto Escolar e Atividade Extracurricular (AEC). Esta foi uma estratégia que tinha como propósito mostrar ao Diretor Pedagógico que o Externato tinha a seu favor a implementação da patinagem, mesmo sendo necessário um investimento em patins, que seria brevemente recuperado através do dinheiro recebido da AEC.

4.4 – Terceira Etapa - Progresso

Para avançar no meu estudo e perceber se o objetivo a que me propus neste seminário era viável, achei essencial aprofundar os meus conhecimentos sobre a realidade escolar, voltada para o GEF, no âmbito da receptividade dos alunos à prática de novas modalidades, em particular a Patinagem. Assim, pretendia reunir informação sobre os seguintes pontos: o gosto dos alunos pela modalidade; se sabiam ou não patinar; maiores dificuldades e desafios; gosto pela prática da modalidade nas aulas de EF; interesse em participar no DE e/ou AEC de Patinagem.

De forma a obter estas informações, e assim perceber se a modalidade é do interesse dos alunos e em qual dos formatos – DE ou AEC -, a atividade teria mais adesão, convidei todos os alunos do Externato do 2º e 3º ciclos a preencher um questionário (Apêndice XIX), composto por cinco perguntas, quatro de carácter fechado e uma de carácter aberto. Optei por ter uma questão aberta, pois queria obter informação qualitativa para complementar e contextualizar a informação quantitativa obtida pelas perguntas de carácter fechado.

De igual modo, quis saber a opinião de treinadores de Patinagem, mas também como os professores do GEF entendiam a implementação da Patinagem no Externato, em termos de fatores que influenciavam a viabilidade da lecionação, as dificuldades e as estratégias, sendo estes últimos o foco do Seminário.

4.4.1 - Amostra e recolha de dados

A amostra foi constituída por 255 jovens, de ambos os sexos, com idades compreendidas entre os 11 e os 17 anos de idade, a frequentar o 2º e 3º ciclos de escolaridade do Externato Liceal das Casas de São Vicente de Paulo.

Após autorização de todos os professores titulares de cada turma e denotação que todos os dados obtidos seriam anónimos e confidenciais, os alunos preencheram o questionário de Patinagem, constituído por cinco perguntas de carácter obrigatório, onde se apelou à sinceridade durante o seu preenchimento. O preenchimento do questionário demorou quatro minutos e a sua entrega foi feita no início ou fim de aulas a que ia aleatoriamente, de forma a não interromper o bom funcionamento da mesma.

Quanto aos treinadores, tive uma conversa informal com uma treinadora de Patinagem Artística, que me convidou de imediato a assistir a uma formação sobre patinagem no DE e questionei um treinador de Hóquei em Patins e Professor de Educação Física. Para estas entrevistas, não utilizei qualquer guião.

Para recolher o ponto de vista dos professores do GEF, entreguei um questionário de preenchimento rápido (Apêndice XX), com perguntas fechadas e abertas, a quatro professores de EF do Externato.

4.4.2 – Apresentação dos Resultados

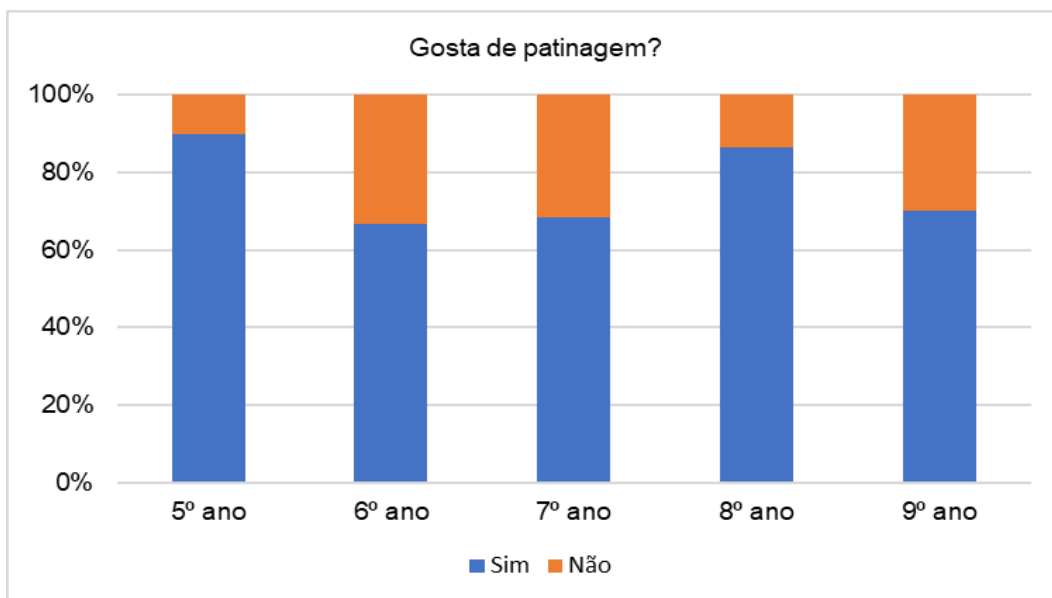
4.4.2.1 Recetividade dos alunos à implementação da Patinagem

As tabelas seguintes (Tabelas 1, 2, 3, 4 e 5) e respetivas representações gráficas (Figuras 3, 4, 5, 6 e 7) apresentam os resultados obtidos dos diferentes anos de escolaridade, através das perguntas fechadas. Os dados referentes aos questionários da caracterização da amostra, foram verificados duas vezes, em momentos diferentes, de forma a certificar a consistência dos dados (Professor João Martins, da Cadeira de Investigação-Ação).

Tabela 1 – Frequência relativa da questão se gosta de patinagem

Gostas de Patinagem?	5º ano	6º ano	7º ano	8º ano	9º ano
Sim	90%	66.6%	68.5%	86.4%	70%
Não	10%	33.4%	31.5%	13.6%	30%

Figura 3 – Representação gráfica da frequência relativa da questão se gosta de patinagem



Os principais resultados revelaram valores favoráveis à prática da patinagem no Externato, sendo que no conjunto de ambos os ciclos 76.1% dos alunos referiram gostar da modalidade.

Tabela 2 – Frequência relativa da questão se sabe patinar

Sabes Patinar?	5º ano	6º ano	7º ano	8º ano	9º ano
Sim	50%	49.1%	51.9%	43.2%	30%
Não	50%	50.9%	48.1%	56.8%	70%

Figura 4 – Representação gráfica da frequência relativa da questão se sabe patinar

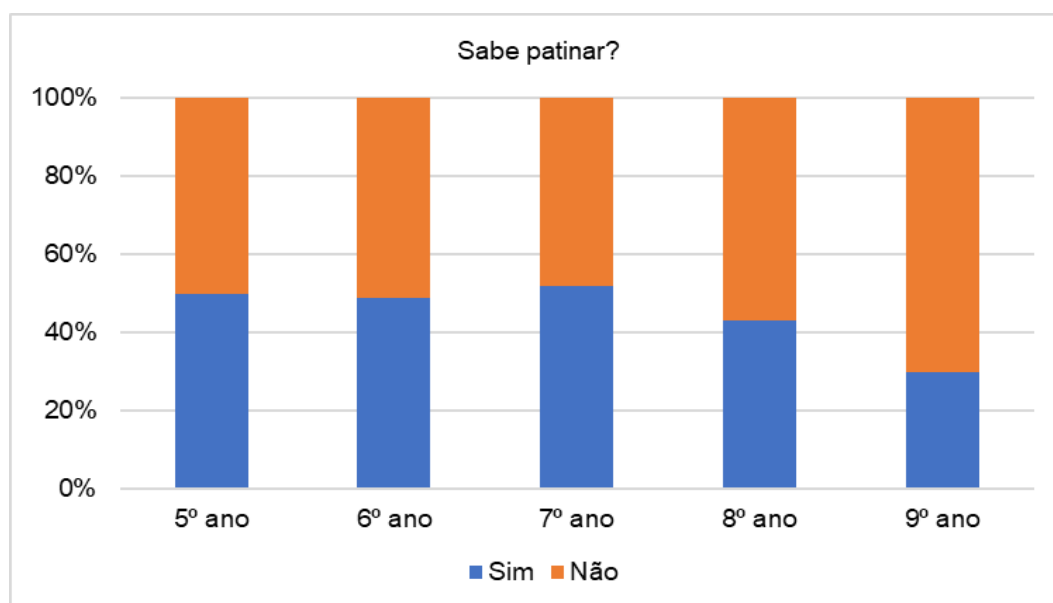
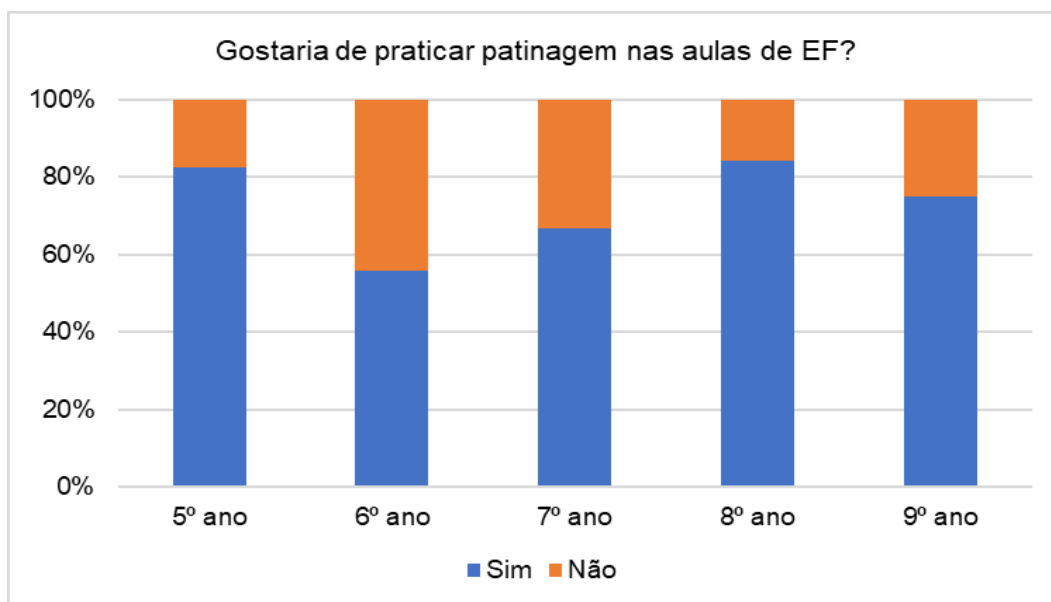


Tabela 3 – Frequência relativa da questão se gostaria de praticar Patinagem nas aulas de Educação Física

Gostarias de praticar patinagem nas aulas de EF?	5º ano	6º ano	7º ano	8º ano	9º ano
Sim	82.5%	61.4%	66.6%	84.1%	75%
Não	17.5%	48.6%	33.4%	15.9%	25%

Figura 5 – Representação gráfica da frequência relativa da questão se gostaria de praticar Patinagem nas aulas de Educação Física

Quando analisada a percentagem de alunos que sabem patinar, verificamos que 52.5% dos alunos não sabe, o que é um forte indicador de que o Externato seria um grande impulsionador desta matéria, uma vez que 74.1% gostaria que fosse lecionada nas aulas de EF, apesar de independentemente de gostarem ou não, seria lecionada na mesma, a partir do momento em que existam os recursos necessários ao seu ensino.

Tabela 4 – Frequência relativa da questão se gostaria de participar se a Patinagem pertencesse ao Desporto Escolar

Se o DE fosse Patinagem, terias interesse em participar?	5º ano	6º ano	7º ano	8º ano	9º ano
Sim	67.5%	56.1%	55.5%	59.1%	0%
Não	32.5%	43.9%	44.5%	40.9%	0%

Figura 6 – Representação gráfica da frequência relativa da questão se gostaria de praticar se a Patinagem pertencesse ao Desporto Escolar

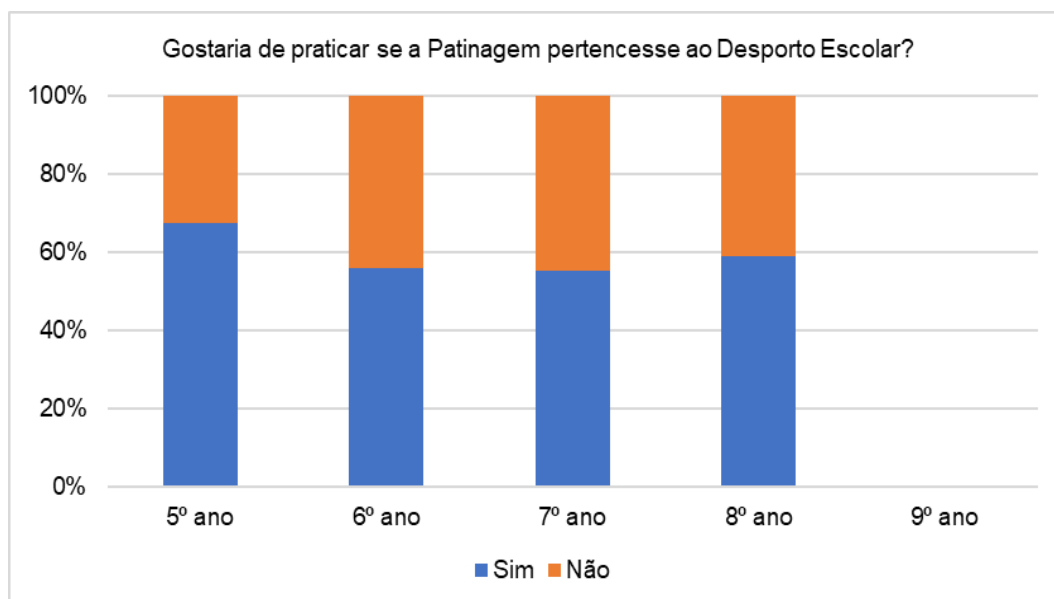
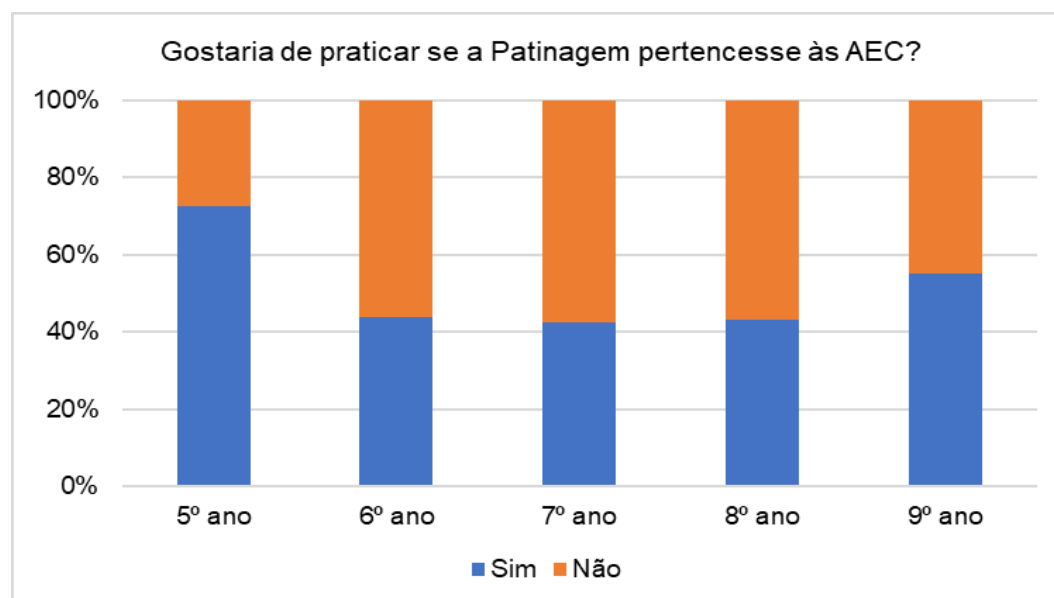


Tabela 5 – Frequência relativa da questão se gostaria de participar se a Patinagem pertencesse às Atividades Extracurriculares

Se a AEC fosse Patinagem, terias interesse em participar?	5º ano	6º ano	7º ano	8º ano	9º ano
Sim	72.5%	43.8%	42.6%	43.2%	55%
Não	27.5%	56.2%	57.4%	56.8%	45%

Figura 7 – Representação gráfica da frequência relativa da questão se gostaria de praticar se a Patinagem pertencesse às Atividades Extracurriculares



Quando analisada a comparação entre o interesse em praticar esta modalidade no DE ou como AEC, os resultados revelaram que 63.9% preferiria praticá-la enquanto DE, contra 53.3% que gostaria de praticá-la enquanto AEC.

4.4.2.2 Opinião dos Treinadores de Patinagem

No que diz respeito à treinadora de Patinagem Artística e formadora da Federação de Patinagem Portuguesa, Inês Amado, o intuito da conversa era perceber o que seria necessário para o Externato ter um grupo-equipa de Patinagem à semelhança das já existentes, Ginástica Acrobática e Basquetebol. Contudo, percebi que não era viável adotar Patinagem no Externato como DE por não haver horário e espaço disponível para tal e porque a introdução da mesma seria apenas no ano letivo seguinte. Deste modo, assisti à formação a que fui convidado e que me ajudou/elucidou acerca da metodologia da Patinagem Artística em contexto escolar.

A conversa com o Professor e Treinador Hugo, ajudou-me a compreender como poderia lecionar a Patinagem no Externato e quais os erros mais comuns em cada elemento, o que mais tarde me possibilitou realizar um documento com as componentes críticas e erros mais comuns de cada elemento, que entreguei na segunda conferência aos professores presentes.

Ambos os professores concordaram que a metodologia do ensino da Patinagem Artística em contexto escolar deverá iniciar com uma negociação das regras de segurança com os alunos e não impingir as mesmas, de modo a ter os alunos como parte integrante do processo; ensinar a calçar os patins (sempre num plano elevado); ensinar a levantar; manter a posição base de equilíbrio; ensinar a cair e, por último, iniciar com ajudas.

No momento que antecedeu a conversa com ambos os professores, deveria ter construído um guião de operacionalização de questões a colocar e realizar uma aplicação piloto da entrevista para clarificar os termos utilizados a partir das dúvidas e dificuldades dos respondentes e se necessário reformular as perguntas das entrevistas para que tivesse sido mais estruturada. Após a realização da mesma, seria ideal a sua transcrição e enviar para cada um dos professores para reforçar a sua validade.

4.4.2.3 Recetividade dos professores de Educação Física à implementação da Patinagem

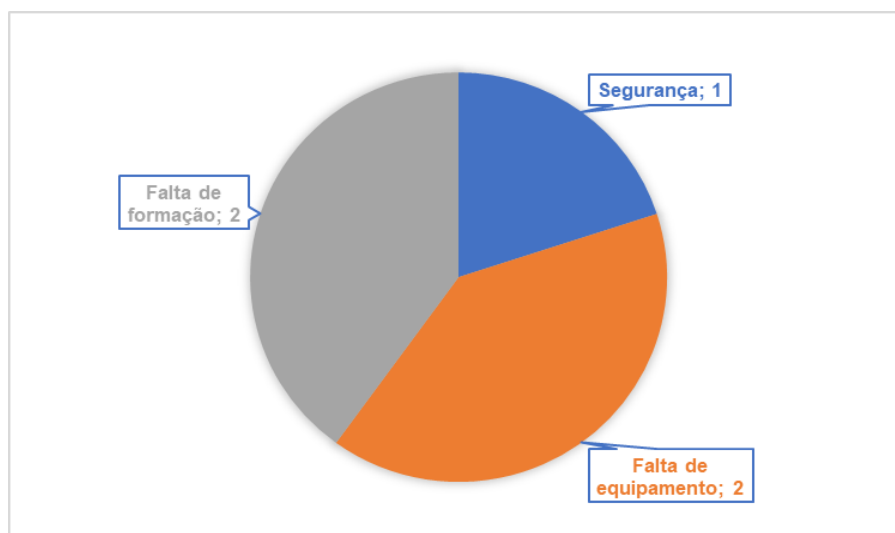
As tabelas seguintes (Tabelas 6, 7, 8, 9, 10 e 11) e respectivas representações gráficas (Figuras 8, 9, 10, 11, 12 e 13) apresentam os resultados obtidos através da aplicação dos questionários aos professores de EF, sendo complementados com algumas respostas às questões abertas.

Em relação à questão relativa às maiores dificuldades/desafios na lecionação desta matéria, a segurança (n=1), a falta de equipamento (n=2) e a falta de formação (n=2) foram as dificuldades apontadas.

Tabela 6 – Frequência absoluta da questão relativa às dificuldades/desafios na lecionação da Patinagem

Dificuldades/Desafios à lecionação	N
Segurança	1
Falta de equipamento	2
Falta de formação	2

Figura 8 – Representação gráfica da frequência absoluta da questão relativa às dificuldades/desafios na lecionação da Patinagem



Questionados acerca das condições e dos equipamentos necessários à lecionação da matéria, os patins ajustáveis ou de diferentes tamanhos (n=3), os capacetes, as cotoveleiras e joalheiras (n=2) foram apontados como os equipamentos necessários e o piso adequado (n=1) foi a única condição considerada.

Tabela 7 – Frequência absoluta da questão relativa às condições e aos equipamentos necessários à lecionação da Patinagem

Condições e Equipamentos necessários à lecionação	N
Patins ajustáveis e de tamanhos diferentes	3
Capacetes, cotoveleiras e joalheiras	2
Piso adequado	1

Figura 9 – Representação gráfica da frequência absoluta da questão relativa às condições e aos equipamentos necessários à lecionação da Patinagem

Quanto à resistência dos alunos à inclusão da matéria nas aulas de EF, apenas um professor considerou que poderia existir, especialmente dos rapazes que poderiam não gostar.

Pensando nas estratégias que poderiam utilizar na inclusão da matéria nas aulas, um dos professores consideraria o ensino massivo, dois por áreas e três utilizariam pequenos grupos.

Tabela 8 – Frequência absoluta da questão relativa às estratégias a utilizar na lecionação da Patinagem

Estratégias a utilizar na lecionação da Patinagem	N
Ensino massivo	1
Por áreas	2
Pequenos grupos	3

Figura 10 – Representação gráfica da frequência absoluta da questão relativa às estratégias a utilizar na lecionação da Patinagem



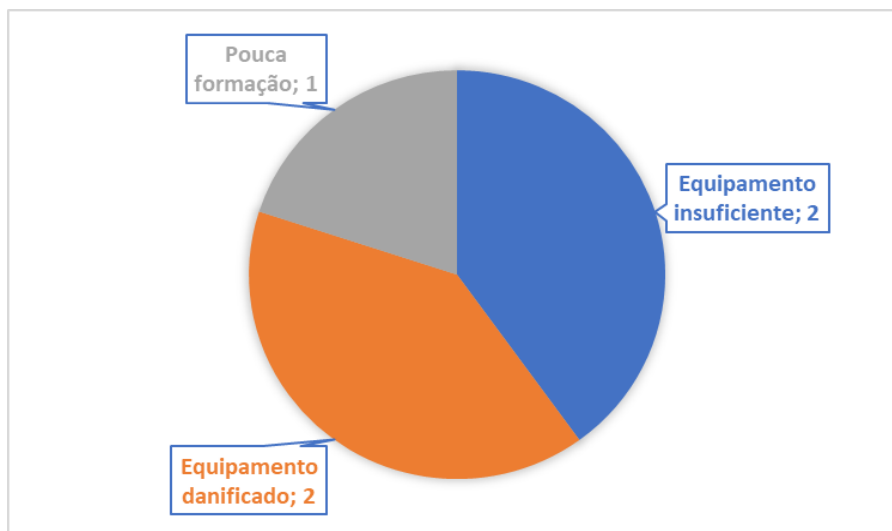
Dando uma ordem de prioridade às estratégias, um dos professores priorizava o ensino massivo e depois as áreas, outro priorizava os pequenos grupos e depois as áreas e os restantes dois professores consideravam primeiro os pequenos grupos, depois as áreas e, por fim, o ensino massivo.

Quando se pediu para apontar as principais barreiras para a matéria não ser lecionada no Externato, o equipamento insuficiente (n=2), o equipamento danificado (n=2) e a pouca formação (n=1) foram as identificadas, sendo priorizadas, maioritariamente, as duas primeiras relativamente às outras opções.

Tabela 9 – Frequência absoluta da questão relativa às principais barreiras para a matéria não ser lecionada no Externato

Principais barreiras para a matéria não ser lecionada no Externato	N
Equipamento insuficiente	2
Equipamento danificado	2
Pouca formação	1

Figura 11 – Representação gráfica da frequência absoluta da questão relativa às principais barreiras para a matéria não ser lecionada no Externato

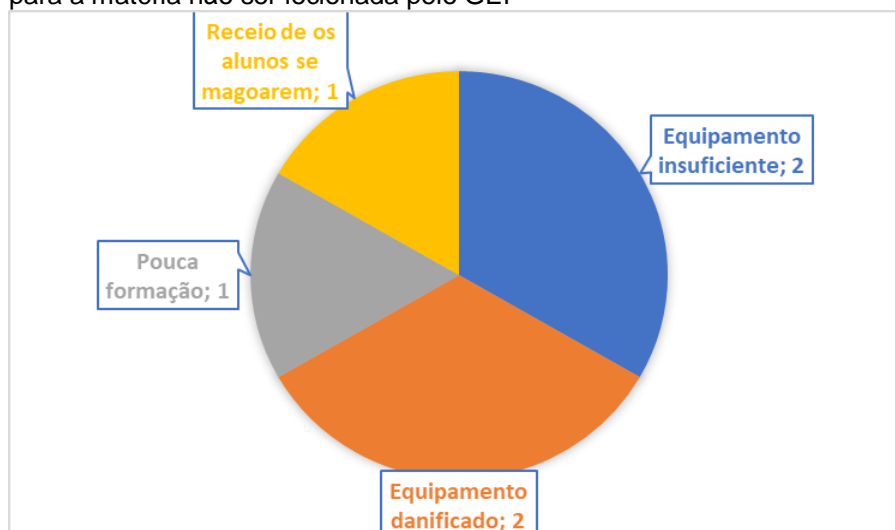


De igual modo, foram estas as opções escolhidas quando se questionou porque a matéria não era lecionada pelo GEF, às quais um professor acrescentou a receio de os alunos se magoarem.

Tabela 10 – Frequência absoluta da questão relativa às razões para a matéria não ser lecionada pelo GEF

Razões para a matéria não ser lecionada pelo GEF	N
Equipamento insuficiente	2
Equipamento danificado	2
Pouca formação	1
Receio de os alunos se magoarem	1

Figura 12 – Representação gráfica da frequência absoluta da questão relativa às razões para a matéria não ser lecionada pelo GEF

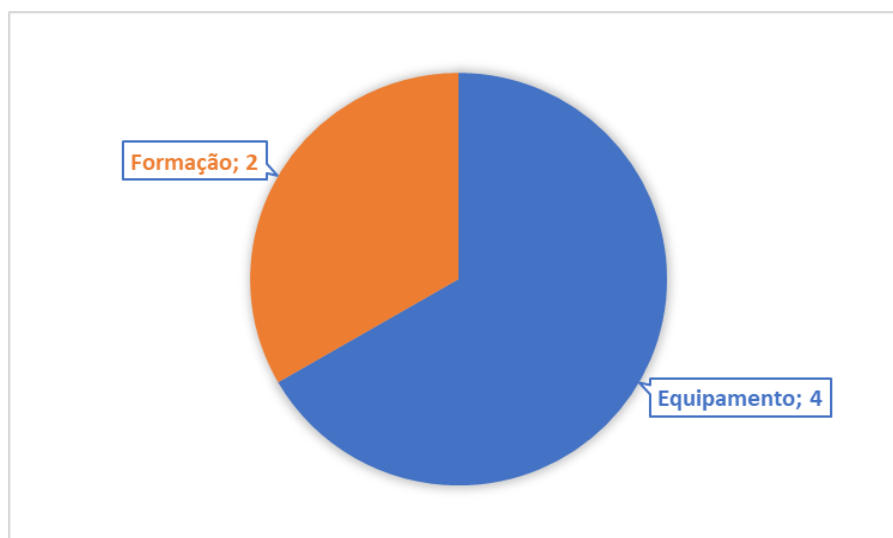


Por fim, questionados sobre o que é necessário para lecionarem a matéria na escola, os equipamentos (n=4), com foco nos patins, e a formação (n=2) foram os aspetos identificados.

Tabela 11 – Frequência absoluta da questão relativa às necessidades para a matéria ser lecionada no Externato

Necessidades para a matéria ser lecionada no Externato	N
Equipamento	4
Formação	2

Figura 13 – Representação gráfica da frequência absoluta da questão relativa às necessidades para a matéria ser lecionada no Externato



Analisados os questionários, verifiquei que os resultados foram bastante uniformes, sendo que os Professores identificaram como maiores dificuldades/desafios à lecionação desta matéria, a sua pouca formação na mesma e a falta de material. Em relação ao material que consideram necessário, os mesmos referiram patins adequados e de diversos tamanhos, sendo que a maioria sente que os alunos aceitariam a introdução da modalidade nas aulas de EF. A inclusão da matéria seria feita em pequenos grupos ou áreas e a mesma não é lecionada, segundo os Professores, por falta de patins e por sentirem que seria necessária uma formação adequada dos mesmos para que esta matéria pudesse ser introduzida.

4.4.3 – Discussão dos Resultados

Através da análise dos resultados obtidos, constata-se que os elementos da amostra do presente estudo, revelam interesse na modalidade de patinagem, sendo de salientar o interesse geral, com 90% dos alunos a afirmarem gostar da modalidade, do 5º ano. Tal resultado é muito interessante e positivo para este seminário, pois o objetivo é que a patinagem seja introduzida de uma forma consistente, pelo que conquistando alunos para a modalidade desde o 5º ano fará com que a sua prática se estenda, muito provavelmente, até ao fim da sua vida educativa no Externato (9º ano).

Outra situação a salientar, é o facto de ser transversal ao segundo e terceiro ciclo, a repetida utilização da palavra «interessante» aquando da resposta à questão das razões porque participariam no DE e AEC se esta fosse a Patinagem. Na minha perspetiva, a escolha da palavra «interessante» denota desde logo que o preenchimento deste questionário colocou os alunos a refletirem sobre novas formas de envolvimento desportivo, ainda não equacionadas, e que fogem ao «tradicional». O facto de esta modalidade não ter tanta exposição social, apesar do contributo recente da Disney para a sua mediatização no nosso país, pode ser uma vantagem em relação às escolhas «mais óbvias», se analisarmos a necessidade cada vez maior de os jovens se diferenciarem, e dessa forma sobressaírem no meio social em que se inserem. Por outro lado, o contributo da Disney, que atingiu sobretudo camadas mais jovens da população escolar, também poderá desempenhar um papel importante para a angariação de alunos, visto que estes sentem muitas vezes o desejo de imitarem os seus ídolos. Utilizando estas premissas corretamente ajudaremos a criança a aprender, desenvolver e crescer, através do entretenimento associado à prática desportiva.

A análise efetuada permitiu constatar, sem grande surpresa, que os alunos identificam como maior dificuldade da prática da modalidade a manutenção do equilíbrio. Contudo, aplicando as medidas de segurança adequadas à prática, a patinagem aumenta o controlo dos movimentos e conseqüente desenvolvimento das capacidades psicomotoras, aprendendo a cair sem se aleijar, desenvolvendo também agilidade de raciocínio, capacidade de reação e de coordenação. A patinagem também exercita a região lombar e abdominal, melhora a flexibilidade e mobilidade articular, a força, o equilíbrio e a coordenação motora (Académico de Bragança, s/d). Estes benefícios da patinagem deverão ser corretamente explicados quer aos alunos, quer aos seus encarregados de educação, para evitar que a preocupação com as quedas e a manutenção do equilíbrio sejam um obstáculo à prática.

Contrário ao que inicialmente se poderia esperar a patinagem como AEC foi bem aceite, apesar de apresentar uma taxa menor do que o DE, sendo que o principal motivo

apresentado para a não prática desta modalidade enquanto AEC não foi o económico, como esperado, mas a falta de tempo, ou vontade de permanecer no Externato por mais tempo uma vez finda a jornada letiva. Uma vez que as AEC estão abertas a um número limitado de participantes, não penso que este resultado seja preocupante ou motivo para não tentar implementar esta modalidade no plano extracurricular. Para incentivar à inscrição seria importante divulgar, junto dos alunos e encarregados de educação, os benefícios da sua prática, não só físicos, mas também sociais, pois a patinagem, enquanto atividade coletiva, facilita a integração das crianças no seu meio social, promovendo as relações afetivas e sociais, a comunicação e a vergonha (Académico de Bragança, s/d). Outra abordagem de promoção desta modalidade, enquanto AEC, é que esta poderia ser também praticada por alunos com recomendações médicas, dado que é recomendada por médicos para crianças que nascem com desvios para dentro ou para fora nos pés (Académico de Bragança, s/d).

Durante a análise dos resultados, e conseqüente pesquisa para colocação em prática deste objetivo, percebi que iria enfrentar alguns desafios, pois não é fácil criar de origem, de um ano para o outro, um núcleo de AEC, uma vez que deverá ser resultado de um investimento prático do Externato, ou seja, deverá primeiramente haver um investimento no âmbito escolar e ser lecionada na EF, para depois efetivamente ser criado um núcleo de AEC. É também difícil porque está dependente dos pais, da sua disponibilidade, dos seus horários e dos seus orçamentos. Uma vez que são fatores que eu não poderei controlar, percebi que a minha ideia inicial não era a mais viável, e que com os questionários realizados aos alunos obtive respostas que não são válidas nem relevantes para a justificação da implementação de qualquer atividade, uma vez que a tendência dos alunos é dizerem que sim, que gostam e querem, mas não são eles que decidem se há uma determinada matéria nas aulas de EF mas sim os professores, de acordo com o que favorecerá mais os alunos.

Assim, decidi mudar a abordagem a este seminário, focando-me nos Professores enquanto agentes de ensino a quem tenho de incentivar a lecionação da patinagem nas aulas de EF, tendo aplicado um questionário, cujas respostas merecem aqui o meu comentário.

Quanto às maiores dificuldades e desafios à sua lecionação, foram apontados a segurança, a falta de equipamento e a falta de formação.

Um professor identificou a segurança como desafio/dificuldade, possivelmente pela falta de conhecimento na matéria, uma vez que, apesar de os acidentes poderem ocorrer a qualquer momento, e o facto de os alunos estarem sobre rodas aumentar esta probabilidade, se o professor tiver em conta todos os fatores de segurança, estratégias que

facilitam a aprendizagem etc., a probabilidade de os alunos caírem é grande, mas a probabilidade de se magoarem ou lesionarem é pequena.

A falta equipamento mencionado por dois professores é a meu ver um mal menor, uma vez que o externato dispõe de 20 patins TVD, mas que não têm as respetivas correias. Deste modo, se todos os intervenientes tiverem interesse em lecionar a matéria nas aulas de EF, basta apenas compra-las por um valor de 64 euros, que a meu ver não é (de todo) impedimento para a lecionação da patinagem.

A falta de formação é de facto um tema que poderá ser uma dificuldade, uma vez que os professores poderão não lecionar esta matéria nas aulas por não se sentirem seguros no que estão a ensinar e como ensinar. Deste modo, é fundamental haver uma formação (interna ou externa) para que os professores se sintam confiantes e percebam que é efetivamente uma mais valia para os alunos e para que todos os professores, sigam os mesmos objetivos/critérios de êxito.

Relativamente à questão das condições e equipamentos necessários para a prática de Patinagem, foram apontados os patins ajustáveis e de tamanhos diferentes, capacetes, cotoveleiras e joalheiras e piso adequado. Considero que efetivamente os patins são imprescindíveis à prática, contudo, os capacetes, cotoveleiras e joalheiras são dispensáveis numa aula de EF, isto porque estratégias como o bloqueio das rodas, sacos de plástico nas rodas, um carrinho de compras e colchões de ginástica são o essencial para o ensino desta matéria e que, retira a necessidade de materiais de proteção.

Quando questionados a propósito da estratégia de lecionação mais adequada, a maioria (n=3) optou por pequenos grupos. Não havendo respostas certas nem erradas, opções corretas e erradas, eu considero que para a lecionação da patinagem no Externato será fundamental que seja em pequenos grupos, essencialmente quando implementada pela primeira vez, pois será uma novidade para muitos alunos, mas sobretudo, para evitar um descontrolo da aula, que circulem muito próximo uns dos outros e que se agarrem ou empurrem. A aula deve estar sempre controlada, em qualquer momento. Para isto, partilho da opinião de três professores, ao afirmar que priorizavam a lecionação da matéria em pequenos grupos e depois por áreas, o que permitirá realizar grupos de nível. A meu ver a formação de grupos na patinagem é uma decisão que dependerá dos espaço físico onde será lecionada e dos objetivos para o grupo cada grupo, que explicarei mais à frente.

Assim, existem dois pontos fulcrais para o sucesso da sua implementação, são eles:

- Ter os Professores de EF como principais agentes para a consecução de um dos meus objetivos, o compromisso para a lecionação da Patinagem nas aulas de EF no próximo ano letivo;

- Discutir e realizar um planeamento plurianual da patinagem no Externato, para que a lecionação desta matéria seja o mais eficaz e possibilite um maior número de aprendizagens para os professores e consequentemente para os alunos.

4.5 – Quarta Etapa - Produto

Nesta quarta etapa procurei avaliar o processo e os resultados, quer das conferências, quer da repercussão para o GEF.

A primeira conferência foi a 27 de março pelas 14h e contou com a presença do Professor e Orientador da ULHT-FED Jorge Mira, Professor e Orientador institucional Pedro Augusto, Professor António Santos, Professora Mafalda Mourão e Professor estagiário João Dias.

A apresentação pretendia dar a conhecer a matéria e as suas potencialidades, assim como demonstrar algumas estratégias de implementação da mesma em contexto escolar. Foi realizada uma breve revisão da literatura sobre a temática e apresentada ao GEF, reforçando a sua importância no Externato, indicando os seus benefícios para os alunos e analisando todos os questionários realizados aos professores.

Defini como objetivos a alcançar durante esta apresentação os professores reconhecerem a importância da patinagem nas aulas de EF e estabelecer um compromisso dentro do GEF para a lecionação desta matéria no ano letivo seguinte.

A apresentação corria dentro da normalidade, contudo falhei no *timing* em que deveria ter questionado os professores acerca da sua vontade em lecionar esta matéria no próximo ano letivo nas aulas de EF, saltando esta questão fulcral durante a minha discussão. Por outras palavras, durante a apresentação, influenciado pelo conhecimento dos resultados dos questionários onde os professores se mostravam recetivos à lecionação desta modalidade, não questionei novamente os presentes sobre essa vontade, conduzindo a apresentação até então com esta certeza. Deveria ter divulgado os questionários com maior antecedência durante a minha apresentação, ou pelo menos ter colocado essa questão aos presentes, de forma a receber o seu *feedback* positivo e avançar com a discussão para a temática onde já me encontrava quando foi salientada esta minha falha pelos presentes.

Ultrapassada esta falha, a discussão retomou o seu rumo com a questão “A existir patinagem onde e como pode ser lecionada?”. Em resposta a esta pergunta, conseguimos em debate de grupo, não só identificar os melhores locais para a lecionação desta matéria, como estratégias e condicionantes para lecionar a patinagem em cada espaço.

Com isto, dispomos de cinco espaços para a lecionação da patinagem, sendo eles o ginásio, o espaço exterior, o corredor do pavilhão gimnodesportivo, o campo de futebol/andebol do pavilhão e o piso superior do mesmo.

O ginásio não é uma boa opção uma vez que as condições espaciais não são as desejáveis por ser um espaço relativamente pequeno, o que impossibilita a realização da patinagem e das disciplinas da ginástica em simultâneo. Contudo, não significa que eventualmente, um ou dois alunos (no máximo) com mais dificuldades não possam usufruir do espaço.

De igual modo, o espaço exterior não será a melhor opção para a lecionação desta matéria. Em primeira instância, pelo facto de serem necessárias rodas para piso exterior, o que aumentará o orçamento e o Externato já dispõe de patins com rodas para os diferentes tipos de pavimentos interiores. Em segunda instância, se a opção fosse este tipo de rodas e conseqüente lecionação no espaço exterior, a matéria estaria condicionada pelas condições meteorológicas e este não pode ser um impedimento.

Das três opções que restam, a que eu propus ao GEF foi o espaço superior do pavilhão gimnodesportivo. Primeiro porque é um espaço que não é aproveitado por nenhum professor (à exceção de mim) e seria uma mais-valia poder aproveitá-lo, tendo sempre em conta os devidos cuidados a ter. Por ser um espaço que está fisicamente longe do resto da aula do professor, que não tem o seu total campo de visão, é necessário ter os devidos cuidados, sendo eles:

- Regras de segurança: não “empoleirar” no separador de acrílico; não empurrar; não agarrar; não dar a mãos e não assustar;
- Condicionantes: para ter alunos neste espaço, a restante aula tem de estar consolidada e fluir com naturalidade, assegurando o professor que tem ambos os espaços controlados;
- Estratégias: em pequenos grupos ou áreas para facilitar a aprendizagem da matéria;
- Grupos: homogéneos para que os alunos “expert” possam estar em autonomia a consolidar elementos que já sabem e os alunos com mais dificuldades sob total visão do professor;
- Demonstração: aluno “expert” ou vídeos demonstrativos;
- Alunos: aceitar e dar sugestões que favoreçam a sua melhoria.

Esta foi a proposta que apresentei, por saber de antemão que não era uma opção identificada pelos professores, fazendo-os assim perceber que é uma opção válida, consoante os objetivos pretendidos para a turma ou para um grupo de alunos. De referir

ainda que, este espaço poderá/deverá ser apenas utilizado quando os alunos já têm algum domínio da patinagem, evitando assim situações de risco.

Contudo, existem mais dois espaços bastante válidos: o corredor do pavilhão e o próprio campo de futebol/andebol. O primeiro é a opção que traz mais benefícios ao professor, uma vez que consegue lecionar a matéria tendo os alunos perto e no seu total raio de visão, porque tem um bom aproveitamento do espaço e um corrimão que poderá ajudar os alunos a equilibrar-se aquando do seu processo de aprendizagem. Aqui, os grupos poderão ser homogéneos ou heterogéneos, de acordo com os objetivos do professor, em que pode ter alunos “expert” a ajudar aqueles que têm mais dificuldades (grupos heterogéneos) ou pode ter grupos de nível tendo em atenção o nível dos alunos (grupos homogéneos) em que o professor controla aqueles que têm mais dificuldades. A segunda opção (campo de futebol/andebol) a meu ver não é tão funcional, uma vez que retira bastante espaço da aula para situações de jogo como os JDC. Contudo, apesar de não ser a minha opção inicial, é uma opção viável para a prática da patinagem.

Sendo que o debate se alongou, não consegui terminar a apresentação no tempo inicialmente estipulado, tendo sido o último tópico abordado as condições materiais (patins), uma vez que é necessário fazer um investimento, para que todo este trabalho seja reproduzido para o próximo ano letivo. Como referi anteriormente, penso que seja desnecessário o investimento em patins, uma vez que após a solicitação de vários orçamentos, o mais rentável ficava num valor de 880€, que são perfeitamente evitáveis quando basta apenas comprar as correias TVD (64€) para os patins já existentes.

Fazendo a conclusão da primeira conferência, é importante salientar que a existência de equipamento (patins) é uma opção do GEF, ou se compra, ou não se compra, ou se quer lecionar patinagem no Externato ou não se quer lecionar patinagem no Externato. Já o espaço onde se lecionará a patinagem não é uma opção, pode ser completamente limitativo, e neste sentido foi de extrema importância a sua discussão. Concluímos que o espaço ideal seria o corredor do pavilhão por ter um corrimão que serve de ajuda para os alunos, para colocar uma barreira por cima deste para os alunos passarem por baixo de cócoras e por ser uma linha reta que permite realizar todos os elementos (baixar, deslizar, etc.).

Esta é possivelmente a matéria que os alunos mais aprendem sem o professor, contudo temos de garantir que saibam cair para não se magoar.

O objetivo de os professores reconhecerem a importância da patinagem nas aulas de EF e estabelecer um compromisso dentro do GEF para a leção desta matéria no ano letivo seguinte foram conseguidos com sucesso, e na próxima conferência tratei de apresentar o ensino da patinagem de acordo com o PNEF.

A apresentação da segunda conferência decorreu no dia 21 de maio, pelas 14:30h. Esta contou com a presença do GEF e defini como objetivos fazer um ponto da situação da conferência anterior, enaltecendo os benefícios da patinagem nas aulas de EF, analisar com mais detalhe o PNEF referente à patinagem e elaborar, em conjunto com o GEF, um plano plurianual de patinagem no Externato.

Após a explicitação de como aparece a patinagem no PNEF, abordei os elementos do nível Introdução e Elementar, através de exposição oral e da visualização de pequenos vídeos com as habilidades correspondentes, isto porque permite maior coerência no entendimento e coordenação entre os professores (PNEF, 2001). Os vídeos foram previamente gravados, com uma aluna patinadora da minha turma, após a devida autorização do encarregado de educação (Apêndice XXI) e, teve como objetivo demonstrar a que corresponde cada habilidade, servindo ainda como material disponível para os professores mostrarem futuramente aos alunos durante a aula como exemplo. Outra mais-valia, foi a conceção de um documento de apoio, com elementos técnicos, que procurou elucidar os professores sobre as componentes críticas e erros mais comuns dos elementos e assim ajudar a agilizar o processo de implementação desta no Externato.

Como nenhum objetivo do meu seminário passava por formar professores, criei este documento de apoio com o intuito de os ajudar a ter conhecimento dos erros mais comuns e das componentes críticas de cada elemento, que estão dispostos pela ordem que devem ser ensinados (calçar os patins, levantar, posição base de equilíbrio, cair, etc.). Durante a conferência fiz apenas uma referência a este documento, e sugeri que os professores o lessem futuramente. A curto prazo não trouxe benefício nenhum, contudo, a médio-longo prazo, acredito que é uma mais-valia para o professor e que o ajudará aquando da sua preparação para as aulas.

Posto isto, a discussão prendeu-se pela elaboração do plano plurianual de patinagem no Externato (Apêndice XXII) , que foi elaborado para quatro anos, uma vez que não era exequível no primeiro ano que o Externato leciona patinagem nas aulas de EF, exigir que os alunos cumpram na integra os níveis de acordo com o PNEF. Como tal, sugeri uma sequência lógica, realista e exequível para cada ano de escolaridade, até que, no final do quinto ano (2024/2025), seja esperado que todas as turmas possam estar mais próximas de cumprir os níveis correspondentes a cada ano.

A minha sugestão ao GEF foi realizada com base na distribuição dos elementos do nível Introdução por todos os anos de escolaridade ao longo de três anos letivos, para que a partir deste ponto, pudesse haver uma discussão de todos os presentes e, com isto construir um plano plurianual exequível e que cumpra os requisitos do GEF.

Na fase inicial desta discussão foi colocada a questão da formação, uma vez que sugeriu-se que esta deveria ocorrer primeiro e só depois a lecionação da matéria nas aulas. A meu ver, não é necessário ter formação primeiro e só depois lecionar a matéria, uma vez que podemos realizar ambas as opções em simultâneo e com sucesso. Até porque, o primeiro ano será aquele com menor ambição em termos de objetivos para os alunos e conseqüentemente para os professores, uma vez que vão ganhar experiência, sentirem-se mais confortáveis com a matéria, e ao longo do tempo vão dando melhores *feedbacks*.

Posto isto, com o decorrer da conferência, percebemos que a capacidade de aprendizagem dos alunos mais jovens (até ao 5º ano de escolaridade) é superior à de alunos do 3º ciclo, logo, o nível de exigência nesta fase inicial deverá ser maior para os alunos mais novos e dar mais tempo aos alunos do 2º e 3º ciclo para atingirem os objetivos. Objetivos estes que foram construídos seguindo uma sequência lógica em que se começou por definir para quantos anos seria realizado este plano, depois definir quais os elementos que os alunos de todos os anos de escolaridade têm de saber fazer no primeiro ano letivo. Mais tarde identificámos claramente em que anos letivos as turmas tinham de cumprir o nível Introdução, para que a partir daí pudéssemos “desmontar” os elementos deste nível pelos anos letivos anteriores.

Este plano plurianual construído é a antecipação daquilo que vai acontecer, portanto será normal que seja alterado, depois de realizada a avaliação formativa nas diferentes turmas. Deste modo, é importante referir que o professor poderá introduzir elementos mais complexos sempre que se justificar e, do mesmo modo, sempre que necessário adaptar o nível de exigência com elementos mais simples.

No final da conferência ficou claro por todos os intervenientes que a consecução deste plano foi uma grande mais-valia para a EF do Externato e na minha opinião deveria ser elaborado um plano semelhante para todas as matérias, para que todos os professores sigam as mesmas diretrizes e efetivem o processo de aprendizagem dos alunos.

Quando analisei os questionários realizados aos professores do Externato, percebi que a falta de formação nesta matéria era um dos constrangimentos que os impedia de lecionar a patinagem. A verdade é que ao longo do mestrado de ensino somos constantemente desafiados a investigar e estudar sobre diversas temáticas, no sentido de adquirir competências e ferramentas que sejam úteis para a nossa intervenção no seio escolar. Esta ação de natureza científico-pedagógica tem como principais objetivos, não só complementar a nossa formação e adquirir competências que podem ser úteis na nossa intervenção, tanto na escola como na comunidade escolar, como também «instruir» e demonstrar aos colegas do GEF algumas estratégias possíveis de atuação (materiais, espaciais, de ensino, etc.) de acordo com as temáticas desenvolvidas. Como o meu

seminário não teve um cariz formativo, ficou definido, no final do mesmo, que no dia 26 de junho, seria realizada outra conferência, agora sim, com um intuito formativo, para que todos juntos, conseguíssemos perceber quais as melhores estratégias para lecionar a patinagem nas aulas de EF. Contudo, tal não se verificou por falta de disponibilidade de todos os professores.

Apesar de todos os professores do GEF entenderem a necessidade de existir formação para lecionar esta matéria, os esforços de conseguir organizar uma ação formativa não tiveram consequências. O único dia que eventualmente poderia dar lugar a esta atividade, a quarta-feira de tarde, foi continuamente ocupado com reuniões com o Diretor Pedagógico; os restantes dias possuíam uma carga horária bastante elevada para todos os membros do GEF, não permitindo a realização de formações.

Esta situação tem de ser repensada pelo GEF, mas também pela Direção Pedagógica, pois a formação contínua deve ser valorizada, no sentido de garantir a excelência dos profissionais. Devem ser analisadas as prioridades, marcar reuniões pedagógicas com a devida antecedência, para que haja lugar a pelo menos uma formação por período. Sem prejuízo do período de lecionação, podem também ser agendadas formações para o período de férias escolares dos alunos, pois são momentos do ano letivo mais tranquilos, que permitem incrementar o valor das formações. Eventualmente, a formação pode ter início durante o período de aulas, na quarta-feira de tarde (marcada com a devida antecedência) e prolongada para o período de férias escolares. Estas formações não devem ser vistas como penalizações, que retiram tempo livre aos professores, pelo contrário, devem ser consideradas como meios para aprenderem novas formas de ensino, novas maneiras de motivar os alunos e novas matérias, enfim, abordagens inovadoras que incrementem a sua função de educadores e formadores para a vida dos alunos.

O desenvolvimento de uma ação desta natureza surgiu com o intuito de abordar um conjunto de temáticas que estão associadas à área da EF que provocassem a troca de experiências e conhecimentos entre os participantes, promovendo, assim, um debate saudável e a troca de conhecimentos entre eles. Esta forma de trabalho, quando aplicada no concreto, passa a ser algo determinante, podendo guiar momentos de formação recíproca (Bom & Brás, 2003).

Tendo em conta os objetivos a que me propus, é possível referir que, introspetivamente, e considerando os *feedback* que recebi, o seminário teve um balanço muito positivo, salientando o reconhecimento de todos os professores em relação ao desenvolvimento de uma ação interessante e pertinente, reservada à partilha de conhecimento e discussão por parte dos docentes, bem como o desenvolvimento da minha capacidade de mobilizar os professores, graças a estratégias de divulgação adequadas, e o

desenvolvimento da minha capacidade de comunicação e interação com os intervenientes. Este é um seminário que deveria de haver em todas as escolas, todos os anos, feito por todos os professores, para uma EF melhor.

A verdadeira recompensa após este seminário passará pela aplicação, por parte dos professores, dos conhecimentos adquiridos nestas conferências e na formação que se seguirá em contexto de aula ou contexto real, uma vez que o GEF se comprometeu a lecionar a patinagem no próximo ano letivo, tendo assim alcançado o objetivo do meu seminário.

Embora algumas limitações tenham sido encontradas durante as conferências, outro aspeto muito positivo foi que no término das mesmas, se tenha conseguido criar, em conjunto, as condições necessárias para os professores saberem quando e como lecionar a patinagem. Outro bom indicador do impacto deste seminário nos professores, e da concretização dos seus objetivos, foi o pedido do material necessário para a sua prática (patins e correias TVD).

No que concerne ao seminário pelo qual fiquei responsável, há dois pontos determinantes nas considerações a realizar. O primeiro centra-se no facto de, assim que tiver oportunidade de exercer um cargo similar a este, procurar lecionar matérias nucleares do PNEF, aumentando assim as opções de aprendizagem dos alunos. O segundo ponto centra-se na importância de manter, durante a minha vida profissional, este tipo de trabalho de investigação, de forma a proporcionar momentos semelhantes aos meus colegas de profissão.

Como sugestão ao GEF, sugiro que à semelhança do que fez com a patinagem, realize agora um plano plurianual para cada matéria, que seja articulado, para que todo o agrupamento funcione em torno desse guia.

Conclusão

Através deste relatório, procurei refletir de uma forma crítica e construtiva sobre tudo o que foi realizado neste ano de estágio, ano este que representa o culminar desta fase da minha formação académica como docente na área da Educação Física.

Este foi só o primeiro passo na aproximação à prática docente, onde tive a oportunidade de colocar em prática alguns conceitos aprendidos ao longo da minha formação académica e que me ajudaram a planejar, intervir e controlar, não só as atividades inerentes à prática letiva, como também todas as outras atividades inseridas neste estágio. Contudo, não devemos ver esta conclusão de uma fase importante da minha vida profissional, como o equivalente a uma estagnação da aprendizagem da profissão docente, mas sim como o início de um processo que se deverá manter ao longo da vida enquanto professor nesta área de estudo, procurando questionar, refletir, aprender na busca de novas aprendizagens e novos desafios.

No conjunto de experiências vivenciadas ao longo do estágio pedagógico, acredito que consegui sempre retirar algo que contribuiu para a minha formação contínua enquanto futuro docente, não só pelas competências que adquiri, mas também pela forma como procurei ultrapassar as dificuldades com que me fui deparando. Todavia, sei que a atualização do conhecimento é essencial para a melhoria da minha atuação como docente, pois nada é dogmático e indiscutível, o que implica que as premissas que hoje em dia são vistas como as mais eficazes ao nível do ensino podem evoluir, tornando-se assim ultrapassadas, ou mesmo inadequadas tendo em conta os diferentes contextos que se possam apresentar. Por outras palavras, o professor deve ser, acima de tudo, um gestor do processo que procura estimular o seu aluno colocando-o no centro de tudo. Se acreditamos nestas palavras não podemos cair no facilitismo e optar por um processo pedagógico que envolve meramente decorar um conjunto de expressões, onde se procura a automatização de gestos ou ações desenvolvendo no aluno competências meramente reprodutoras, tal como na leitura mecanicista. Deste modo, devemos procurar, sempre que possível, «levar» o aluno à compreensão da funcionalidade dos fenómenos, permitindo propor tarefas que visam adaptações intencionais (com significado) na construção de um processo coerente (Almada, Lopes, Fernando, Vicente & Vitória, 2008).

Iniciando esta minha reflexão sobre as particularidades da escola, o Externato não é uma escola típica, sendo de cariz católica, possui algumas regras, como rezar logo na primeira aula, sendo a ida à missa obrigatória para todos os alunos. Os alunos usam

uniforme nas aulas, sendo o de Educação Física constituído por calções e t-shirt de algodão, o que facilita a mobilidade. Existem ainda um conjunto de regras de conduta, como o respeito pelos colegas, professores e auxiliares, que são fomentados desde o início das aulas, na apresentação dos professores. Além do foco no respeito e solidariedade, que são amplamente promovidos por todos os intervenientes no Externato, outra regra que destaco como diferente em relação à escola pública: a proibição do uso do telemóvel em todo o espaço interior do colégio, o que a meu ver poderá ser um aspeto positivo, uma vez que no recreio os alunos brincam mais uns com os outros, jogam futebol, basquetebol, entre outras atividades de convívio e partilha.

Relativamente à oferta dos equipamentos, além de variados, encontravam-se em ótimo estado, havendo facilidade em substituir quando se danificavam, o que me permitiu aproveitar o máximo desempenho de cada um deles, em qualquer das atividades que realizei com os alunos. O que verifiquei é que o facto de ser gerido por uma entidade particular, refletiu a celeridade com que os equipamentos eram substituídos, proporcionando aos alunos as melhores condições possíveis para a prática de atividade física. Mesmo os espaços de recreio estavam bem preservados, com equipamentos recreativos e piso adequado à prática de atividade.

Contudo, à semelhança do que acontece nas outras escolas, os rapazes jogam os respetivos JDC, enquanto as raparigas não fazem qualquer atividade, limitando-se a jogar às cartas ou a conversar. Apercebendo-me eu desta realidade, a partir da segunda etapa, incentivei os alunos (essencialmente do género feminino) a irem mais cedo para as minhas aulas de EF à terça-feira, por ser a primeira aula do dia, para poderem ter mais contacto com os equipamentos (bolas, raquetes, etc.) e com a minha participação e ajuda, ganharem o gosto pela prática através de uma forma mais lúdica. Ainda assim, apesar das competências que foram ganhas durante as aulas de EF e do meu incentivo, durante o meu período de estágio não consegui que as alunas aumentassem a prática de atividade física nos recreios/fora contexto de aula, mesmo o Externato tendo as devidas condições e considerar que a EF contribui, no presente e no futuro, para uma atividade física recreativa e mais significativa por parte dos alunos.

Quanto à evolução dos alunos, no Externato esta é muito significativa nas diferentes matérias de EF logo a partir do 1º ciclo de escolaridade, isto porque, o GEF segue todo o mesmo propósito (melhorar o processo ensino-aprendizagem), de acordo com o PNEF, o que se traduz em bons resultados (acima da média nacional no 2º e 5º anos de escolaridade) quando postos à prova nas provas de aferição. No meu caso pessoal, verifiquei que existiam algumas matérias que os alunos não estavam a assimilar da melhor maneira, pelo que senti necessidade de rever conceitos dados no ano letivo anterior, o que

se revelou um sucesso na progressão da aprendizagem. Em conversa com o meu orientador, verifiquei que era prática habitual dos professores do GEF, sempre que necessário reforçavam os conceitos apreendidos nos anos letivos anteriores.

Em relação à prática letiva, senti que a minha dificuldade inicial, de projeção de voz e consequente interação com a turma, especialmente em relação aos *feedbacks* à distância e fecho do ciclo, foram sendo ultrapassadas, permitindo-me melhorar a minha capacidade de controlar as aulas, no que concerne às diversas variáveis que podem ocorrer em contexto de aula prática, e consequentemente influenciar o seu funcionamento. A minha dificuldade em relação ao deslocamento no espaço de aula também se foi atenuando, tendo contribuído para esse facto as diversas observações de aulas, especialmente do meu Orientador Científico Professor Jorge Mira.

Também pelo facto da turma possuir características específicas, no que diz respeito às suas competências nas diversas matérias, interesse face à disciplina de EF e demais currículo escolar e diversidade da sua constituição, fez com que fosse necessário adequar várias estratégias dentro das aulas, de forma a conseguir atender às necessidades e características dos alunos, conseguindo alcançar os objetivos pretendidos, o que por mim é visto como uma mais-valia na minha prática letiva, pois a diferenciação do ensino permite que todos os alunos tenham um estímulo adequado. Uma vez mais, a observação de aulas que realizei durante o meu estágio foram decisivas para o meu progresso enquanto professor.

Durante a leção, e avaliação sumativa e formativa, tentei sempre ser justo e adaptável a todas as situações, evitando o facilitismo, pois julgo que o mesmo não deve ser enaltecido, uma vez que o currículo destes alunos já é adaptado às suas características. Já o PTI ajudou-me a perceber que devo, também, lidar de forma diferente com diferentes alunos porque as necessidades não são as mesmas. Esta é uma aprendizagem essencial e que não ocorreria se não houvesse esta dinâmica no meu estágio.

Quanto às atividades desenvolvidas ao longo do estágio pedagógico, nomeadamente de integração no meio, de intervenção na comunidade escolar e científico-pedagógicas, quero realçar a pertinência das temáticas desenvolvidas, sendo que todas as atividades que dinamizei estiveram adequadas à realidade educativa com que me deparei, tanto a um nível micro (turma à qual lecionei a disciplina de Educação Física, que apresento no Apêndice XXIII), como a um nível macro (realidade da instituição escolar em que estava inserido). Senti que com a dinamização destas atividades, compreendi todo o processo que envolve a sua conceção, organização, aquisição de recursos humanos, materiais e espaciais, gestão dos recursos temporais disponíveis, e divulgação consoante o público-alvo para qual as mesmas foram direcionadas, o que na minha perspetiva foi uma aquisição

importante de competência, caso pretenda dinamizar atividades desta natureza no meu futuro profissional.

Uma das principais dificuldades com que me deparei, e o GEF se depara com alguma frequência aquando da conceção de organização destas atividades, e outras, passou por conseguir garantir e gerir os recursos necessários, não só materiais, como humanos e espaciais, visto que muitas das vezes para que isso fosse possível, era necessário passar por um processo burocrático/de autorização, que em certas situações se mostrou bastante moroso, o que eventualmente acabou por influenciar, não só a motivação na realização das mesmas, como a própria organização e prática das atividades.

A DT foi uma área de extrema importância no decorrer deste estágio, visto que na licenciatura e no mestrado não existe nenhuma formação específica nesta área, e desta forma tive o meu primeiro contacto com esta realidade. A liderança na DT não foi total, mas sempre que ocorria uma tarefa para realizar, havia uma partilha de opiniões e até mesmo de funções. Com isto, aprendi bastante porque foram momentos muito enriquecedores. De igual modo, ter assumido as aulas de Cidadania e Desenvolvimento no 2º período, permitiu desenvolver competências e melhorar numa das minhas dificuldades: a oralidade. Verifiquei também que o cargo de Diretor de Turma é de extrema importância na gestão da escola, não podendo ser dado a um professor sem competências sociais e inexperiente. Contudo, dada a responsabilidade deste cargo, existe pouco tempo atribuído no seu horário para cumprir esta função. Seria fundamental que o Externato concedesse aos Diretores de Turma mais horas da componente não letiva para poder desempenhar as funções que o cargo exige.

Em relação ao DE, quer as atividades internas, quer as externas, têm uma grande adesão no Externato e os alunos aderem com entusiasmo a todas as atividades propostas. Isto é bastante motivador para os professores e foi bastante importante para mim, pois lecionei uma matéria - Ginástica Acrobática - bastante desafiadora devido à minha inexperiência na mesma. O DE foi muito desafiante neste sentido pois foi das áreas em que mais estudei, mais li e mais aprendi.

Através do Seminário, consegui reunir apoios para a importância de diversificação das matérias lecionadas no Externato, chamando a atenção para a Patinagem, modalidade com características únicas que não se pode comparar às já lecionadas em EF, tendo o Externato condições para a sua prática. Com o meu seminário consegui ainda estimular o GEF a atualizar conhecimentos nesta matéria através das conferências.

Saliento ainda a boa relação que estabeleci desde o início, tanto com o grupo de estágio, como também com os orientadores, com o GEF e com toda a comunidade escolar, o que promoveu a realização de um trabalho com qualidade no âmbito educativo, visto que

todos eles contribuíram de uma forma ou outra para o meu sucesso nas diferentes tarefas que realizei.

Pistas e sugestões ao Grupo de Educação Física

Um programa de Educação Física deve responder às questões e necessidades dos alunos, tendo em conta a diferenciação que existe, e é normalmente influenciado pelos valores da comunidade onde a Escola está inserida (Siedentop, Mand & Taggart, 1986).

Durante o meu estágio pedagógico, diagnostiquei que não existe uma uniformização da lecionação das matérias no GEF, pelo que seria muito importante a existência de um Projeto Curricular de Disciplina na Escola à escala plurianual e anual, onde estivessem bem definidos os objetivos a atingir em cada matéria, assim como os métodos de obtenção desses mesmos objetivos.

Acredito que a chave para um currículo efetivo é conseguir que os professores troquem informação sobre o que está a ser ensinado e coordenar isto de maneira a que se reflita nos objetivos gerais da Escola, sendo que sugiro utilizar a reunião da Conferência Curricular entre os Professores do Grupo no início do ano letivo, de forma a combinar o currículo a ser lecionado e respetivas estratégias a aplicar com o intuito de alcançar os objetivos finais, permitindo aumentar a coerência no percurso educativo dos alunos. A exigência deve ser ajustada às capacidades dos mesmos, uma vez que, de ano para ano, tem de haver evolução nos desempenhos e aprendizagens novas. Assim se promove a articulação curricular, mediante esta interligação de conteúdos programáticos, tal como vem expresso no Programa Nacional de Educação Física, referência para o Projeto Curricular de Disciplina nas Escolas.

Sem esse tipo de interpretação e reflexão, indispensável para identificar fragilidades e potencialidades, assim como prognosticar aprendizagens e objetivos, os alunos podem sair prejudicados, visto que os professores podem tomar decisões menos ajustadas, menos salvaguardadas e menos apoiadas pelo restante Grupo de Educação Física. É também imprescindível, em Conferência Curricular, aprovar decisões de alcance plurianual, que representem uma dinâmica de desenvolvimento das condições de realização das atividades educativas (recursos materiais e sua gestão e formação de professores), e também do processo curricular – articulação vertical do currículo e elevação das metas e resultados que traduzem a realização dos objetivos de cada ano de curso e as competências de ciclo do Programa de Educação Física e do Currículo Nacional (PNEF, 2001).

Recorrer ao mapeamento curricular também ajudará a melhorar a comunicação acerca do próprio currículo, uma vez que o mapeamento explicita o currículo implícito e ajuda a assegurar o que é avaliado em linha com o currículo declarado. Assim, ajuda os

profissionais a assegurarem-se de que não existem falhas no currículo e que a mesma área não é «visitada» duas vezes desnecessariamente. É também através do mapeamento/planeamento que se definem objetivos a atingir para o ano de escolaridade no final do ciclo e respetivos critérios de avaliação, o que serve de guia ao professor para elaborar a sua estratégia a longo prazo.

O mapeamento não dá só assistência à implementação, mas também ajuda a criar um nível de discussão e reflexão importantes acerca do próprio currículo e da alocação de recursos (Harden, 2001). Deste modo, os professores podem acabar por concluir que o mapa curricular é a «cola que sustém o currículo», é um método de operacionalização do mesmo e demonstra se, de acordo com os *standards* específicos, o currículo de uma Escola é congruente com os resultados de aprendizagem esperados (Harden, 2001).

Assim, o mapeamento do currículo torna-se «responsável» pela identificação do como (recursos, oportunidades), do quê (conteúdo, resultados) e do quando (horário de trabalho, sequência do currículo) é ensinado, bem como das medidas utilizadas para determinar se o estudante atingiu as aprendizagens esperadas (avaliação), demonstrando-se que só assim se pode evoluir para um ensino integrado. Ou seja, o mapeamento do currículo diz respeito a uma representação espacial das diferentes componentes do mesmo, de maneira a que o quadro geral e relações entre as diferentes partes do mapa (por exemplo, resultados de aprendizagem e oportunidades de aprendizagem) sejam facilmente identificados tornando o currículo, por consequência, mais transparente/explicito (Harden, 2001).

Segundo Araújo (2007), é hoje consensual a necessidade de utilizar os dados resultantes da avaliação para orientar e regular o processo de ensino-aprendizagem e tomar decisões no âmbito da gestão curricular, pelo que a criação de uma tabela de avaliação comum ao GEF, para as diferentes matérias, ajudaria a uniformizar momento de avaliação, bem como os conhecimentos dos alunos.

Acredito que as propostas que apresento acima ajudarão na construção e compreensão de um sistema de ensino integrado por parte do GEF, além de promover uma melhoria da sua comunicação quer interna, quer do currículo, sendo que, de acordo com Harden (2001), um dos aspetos negligenciados do currículo é a comunicação relativamente ao mesmo.

Nota final

Por fim, acredito que atingi os objetivos traçados para este estágio pedagógico, apesar de considerar que poderia ter sido talvez um pouco mais proativo em relação a certos aspetos, melhorando assim a minha prestação. Ter tido uma melhor gestão de tempo, teria igualmente contribuído para um percurso mais tranquilo e o aprofundamento do

conteúdo dos diversos trabalhos científicos que foram realizados. Contudo, tenho consciência de que tudo é um processo evolutivo, pelo que devo tentar sempre superar-me e progredir, no sentido de melhorar a forma de atuar enquanto docente de Educação Física, sendo que uma das essências desta docência está ligada a um estilo de ensino recíproco (Mosston & Ashworth, 2002). O estilo de ensino recíproco permite aos alunos a aprendizagem entre si, tendo também eu aprendido com eles, sendo que esta essência colaborativa esteve constantemente presente no decorrer deste estágio e pretendo que a mesma me acompanhe durante o decorrer da minha vida profissional. Costa, et al. (1996) defendem que a aprendizagem do professor não se esgota na obtenção da creditação, mas que é um *continuum*. Tendo isso em conta, julgo que todo o trabalho que foi realizado ao longo do estágio pedagógico, incluindo as competências adquiridas, as dificuldades sentidas e as reflexões efetuadas ao longo deste relatório, devem ser vistas como ferramentas para o meu futuro como docente.

Fazendo uma retrospectiva do meu percurso, recorro que inicialmente estava receoso por nunca ter tido experiência de lecionação em ambiente escolar. Assim, achei fundamental fazer uma autoanálise, de forma a preparar-me melhor para este novo desafio e a potenciar as minhas forças, reconhecer as minhas fraquezas, antecipar dificuldades, saber reconhecer oportunidades quando elas surgissem e identificar ameaças prontamente, estabelecendo assim, no conjunto da análise, expectativas realistas em relação ao meu desempenho, ao estágio em si e após o mesmo. Senti que este foi um momento muito importante a nível profissional e pessoal, pois nem sempre temos oportunidade de fazer uma reflexão sobre nós enquanto pessoas, profissionais e conseqüentemente intervenientes na comunidade em que nos inserimos. Foi um momento que me dotou de maturidade acrescida e o qual esquematizo através da análise SWOT de desenvolvimento pessoal apresentada de seguida (Quadro 11).

Quadro 22 - Análise SWOT - Plano de Desenvolvimento Pessoal

Forças	Fraquezas
<ul style="list-style-type: none"> • Experiência de planeamento e lecionação de treinos personalizados (<i>Personal Trainer</i>); • Gosto pela prática e ensino da Educação física; • Paixão pelo desporto; • Responsabilidade, simpatia e empatia; • Apresentação de resultados na minha área profissional. 	<ul style="list-style-type: none"> • Falta de experiência enquanto docente em ambiente escolar; • Insegurança e ansiedade em momentos de maior pressão; • Pouca projeção de voz;
Oportunidades	Ameaças
<ul style="list-style-type: none"> • Aplicar e desenvolver o conhecimento adquirido durante toda a minha jornada escolar; • Integrar um Departamento de Educação Física dinâmico e proativo que me apoie no desenvolvimento das minhas competências profissionais e pessoais; • Reconhecimento cada vez maior da importância da atividade física para o bem-estar físico do aluno, sendo a prática da mesma cada vez mais incentivada e apreciada pela população; • Possibilidade de realizar ações de formação. 	<ul style="list-style-type: none"> • Estigma de ter experiência apenas no ensino privado pode condicionar colocação no ensino público; • Elevado número de Professores de Educação Física, tornando o mercado de trabalho muito competitivo; • Língua Inglesa.

Durante a realização do estágio foram diversas as vezes que revi esta análise mentalmente, ajudando-me a ultrapassar determinadas situações, tal como a minha primeira aula que ficou marcada pelo nervosismo e ansiedade inicial, uma vez que por natureza sou uma pessoa insegura, e a potenciar oportunidades, como quando se abriu a possibilidade de lecionar as aulas de Cidadania em gestão própria. Da mesma forma, tirei proveito das minhas forças, nomeadamente a simpatia e empatia, muito utilizadas durante a DT ao acompanhar situações mais pessoais e complicadas dos alunos, e consegui identificar ameaças, tal como a minha lacuna em idiomas estrangeiros, fundamentalmente o inglês, que me motivou a assistir, sempre que possível, às aulas desta disciplina, não só para ter contacto com o idioma mas também para promover a interdisciplinaridade e aprender métodos de lecionação.

Termino com a frase inspiradora de Tzu (2006): “Concentre-se nos pontos fortes, reconheça as fraquezas, agarre as oportunidades e proteja-se contra as ameaças “

Referências Bibliográficas

- Académico de Bragança (s/d). Patinagem. Acedido a 18 de março de 2019 em http://www.academicobraganca.pt/?page_id=949.
- Alho, S., & Nunes, C. (2009). Contributos do Diretor de Turma para a relação escola-família. *Revista Educação*, 32(2), 150-158.
- Almada, F., Fernando, C., Lopes, H., Vicente, A., & Vitoria, M. (2008). *A Rotura – A Sistemática das Actividades Desportivas*. Torres Novas: Edição VML.
- Almeida, A. (2012). A eficácia do Treino em Circuito na melhoria da Força em Educação Física. Dissertação apresentada à Faculdade de Educação Física e Desporto da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias, para obtenção do grau de mestre, orientada por Jorge dos Santos Proença Martins, Lisboa.
- Andrade, R. (2015). *O envolvimento dos pais na prática desportiva dos filhos*. Federação Portuguesa de Ciclismo, 1–8. Acedido a 15 de dezembro de 2018 em <http://www.fpciclismo.pt/ficheirossite/29052015101842.pdf>.
- Araújo, C. (2004). Introdução à Problemática da Ginástica e das Ajudas. In C. Araújo (Coord.). *Manual de Ajudas em Ginástica* (2ª Ed., pp. 7-12). Porto: Porto Editora.
- Araújo, F. (2017). A avaliação e a gestão curricular em Educação Física – Um olhar integrado. *Boletim Sociedade Portuguesa de Educação Física*, 32, 121-133.
- Araújo, F. & Diniz, J.A. (2015). A avaliação (formativa) e Educação Física. Breve síntese sobre a investigação realizada nos últimos 25 anos. *Boletim da Sociedade Portuguesa de Educação Física*, 39, 53-64.
- Barbosa, C. (2013). Análise das diferenças de ações de jogo de cooperação em Voleibol entre grupos de nível e mistos. Dissertação apresentada à Faculdade de Educação Física e Desporto da Universidade Lusófona para obtenção do grau de mestre, orientada por Francisco Alberto Arruda Carreiro da Costa, Lisboa.
- Bastos, M., Graça, A., & Santos, P. (2008). Análise da complexidade do jogo formal versus jogo reduzido em jovens do 3º ciclo do ensino básico. *Revista Portuguesa Ciências do Desporto*, 8(3), 355-364.
- Bento, J. (2003). *Planeamento e Avaliação em Educação Física*. Lisboa: Livros Horizonte.
- Bom, L. (1985). A utilização dos meios (gráficos) auxiliares de ensino em Educação Física. *Revista Horizonte*, 2(1), I-XII.
- Bom, L. (2019, março). *Desafios da Avaliação em Portugal*. Comunicação apresentada no Seminário Internacional Educação (Física) o Valor da Avaliação, Lisboa, Portugal.

- Bom, L., & Brás, J. (2003). Estágio para «dar aulas» ou para «ser professor»? *Revista Horizonte*, 18(108) 15-24.
- Bom, L. (Coord.), Carvalho, L., Mira, J., Pedreira, M., Costa, F., Cruz, S., et al. (2001). Programa de Educação Física – Reajustamento, Ensino Básico, 3º ciclo (rev. por J. Jacinto, J. C. Henriques, J. Mira e L. Carvalho). Acedido em 15 de Setembro de 2018 em http://www.dge.mec.pt/sites/default/files/ficheiros/eb_ef_programa_3c.pdf.
- Bom, L., Carvalho, L., Mira, J., Pedreira, M., Carreiro da Costa, F., Cruz, S., Jacinto, J., & Rocha, L. (1989). Programas Nacionais de Educação Física, 1º-12º ano. Projeto de Programas de EF para os ensinos Básico e Secundário intitulado pelo Dec-lei no 286/89, de 29 de Agosto. Edição: DGBS-Ministério da Educação.
- Bom, L., Costa, F., Cruz, S., Pedreira, L., Mira, J. Carvalho, L & Brás, J. (1993). *A Educação Física no 1º Ciclo do Ensino Básico*. Ministério da Educação.
- Botelho, M. (2002). Situações de Risco nas Actividades Curriculares e Extra Curriculares. *Boletim da Sociedade Portuguesa de Educação Física*, 21/22, 75-82.
- Branco, P. (1994). O Município e a Prática Desportiva de Crianças e Jovens. Autarquia. *Revista Horizonte. Revista de Educação Física e Desporto*, 11(62), 66-77.
- Brás, J., & Monteiro, J. (1998). A importância do grupo para o desenvolvimento da Educação Física. *Revista Horizonte*, 15(86), 1-12.
- Caetano, A., & Silva, M. (2009). Ética profissional e Formação de Professores. *Revista de Ciências da Educação*, 8, 49-60.
- Carvalho, L. (1994). Avaliação das aprendizagens em Educação Física. *Boletim Sociedade Portuguesa de Educação Física*, 10/11, 135-151.
- Carvalhinho, L., & Rodrigues, J. (2004). *Formação Desportiva. Perspectivas de Estudo nos Contextos Escolar e Desportivo*. Lisboa: Edições FMH.
- Casanova, M.P. (2015). A Avaliação como Promoção da Aprendizagem dos Alunos. In T. Estrela et al. (Org.). *Atas do XXII Congresso da AFIRSE: Diversidade e Complexidade da Avaliação em Educação e Formação*. (pp. 1282-1290). Lisboa: Educa/Afirse.
- Chen, A., & Ennis, A. (2004). Goals, Interests, and Learning in Physical Education. *The Journal of Educational Research*, 97, 329-338.
- Clemente, F., & Mendes, R. (2013). Perfil de Liderança do Diretor de Turma e Problemáticas Associadas. *EXEDRA, Revista Científica ESEC*, 7, 71-85.
- Comédias Henriques, J.C. (2012). A Avaliação Autêntica em Educação Física. O Problema dos Jogos Desportivos Coletivos. Tese apresentada ao Instituto da Educação da Universidade Lusófona para obtenção do grau de doutor, orientada por Maria do Carmo Clímaco, Lisboa.

- Costa, F., Carvalho, L., Onofre, M., Diniz, J. & Pestana, C. (1996). *Formação de Professores em Educação Física, Concepções, Investigação, Prática*. Lisboa: Edições FMH.
- Costa, J. (2015). O trabalho coletivo do Departamento de Educação Física e a Gestão da Ecologia das Aulas – A Integração da Agenda Social dos Alunos nas Decisões de Planeamento e Ação dos Professores. Tese apresentada à Faculdade de Motricidade Humana da Universidade de Lisboa, para a obtenção do grau de doutor, sob a orientação do Professor Doutor Marcos Teixeira Onofre, Lisboa.
- Costa, F. & Onofre, M. (1994). O Sentimento de capacidade na intervenção pedagógica em Educação Física. *Boletim da Sociedade Portuguesa de Educação Física*, 9, 15-26.
- Costa, J., Onofre, M., Martins, M., Marques, A., & Martins, J. (2013). A relação do trabalho coletivo do grupo de educação física com a gestão da ecologia da aula. *Boletim da Sociedade Portuguesa de Educação Física*, 37, 61-80.
- Conselho Nacional das Associações de Profissionais de Educação Física [CNAPEF]. (2015). *Reflexão sobre o papel da disciplina de educação física no currículo nacional*. Lisboa: Sociedade Portuguesa de Educação Física [SPEF]
- Crahay, M. (2013). Como a escola pode ser mais justa e mais eficaz?. *Cadernos Cenpec*, 3, 9-40.
- Cunha, A. (2013). A Importância das Atividades Extracurriculares na Motivação Escolar e no Sucesso Escolar. Dissertação apresentada à Faculdade de Ciências Humanas e Sociais da Universidade Fernando Pessoa, para a obtenção do grau de mestre, sob a orientação do Professor Doutor Milton Madeira, Porto.
- Direção-Geral da Educação [DGE]. (2017). *Perfil dos alunos à saída da escolaridade obrigatória*. Lisboa: Ministério da Educação. Direção-Geral da Educação.
- Direção Geral da Educação [DGE]. (2017b). *Programa do Desporto Escolar 2017-2021*. Lisboa: Direção Geral da Educação.
- Direção Geral da Saúde [DGS]. (2012). *Programa Nacional para a Saúde Mental*. Lisboa: Direção Geral da Saúde.
- Direção-Geral da Saúde [DGS]. (2016). *Estratégia Nacional para a Promoção da Atividade Física, da Saúde e do Bem-Estar*. Lisboa: Ministério da Saúde. Direção-Geral da Saúde.
- Doran, T. (1981). There's a S.M.A.R.T. Way to Write Management's Goals and Objectives. *Management Review*, 70, 35-36.
- Duarte, A. (2015, 6 de setembro). Turmas homogéneas, sim ou não?. Escola Portuguesa. Acedido a 25 de março de 2019 em <https://escolapt.wordpress.com/2015/09/06/turmas-homogeneas-sim-ou-nao/>
- Dulce, G. (2006). *Orientar o meu filho na sua vida escolar*. Lisboa: Climepsi Editores.

- Estrela, T. (2002). *Relação Pedagógica, Disciplina e Indisciplina na Aula*. Porto: Porto Editora.
- European Commission (2015). *Recommendations to encourage physical education in schools, including motor skills in early childhood, and to create valuable interactions with the sport sector, local authorities and the private sector*. European Commission. Acedido a 10 de Agosto de 2019 em https://eacea.ec.europa.eu/sites/eacea-site/files/recommendations_pe_at_schools_2015.pdf
- Farinha, M., Góis M.H., & Ferreira, A. (2012). Importância do papel do Diretor de Turma enquanto gestor do currículo. *Revista Temas e Problemas*,9(1), 1-26.
- Federação Portuguesa de Patinagem (s/d). Patinagem. Acedido a 18 de março de 2019 em <https://fpp.pt/FPP/Noticia/1846>
- Fialho, N., Fernandes, D. (2011). Práticas de Professores de Educação Física no contexto da avaliação inicial numa escola secundaria no concelho de Lisboa. *Meta: Avaliação*,3(8), 168-191.
- Freitas, S. (2010). *Flexibilidade e alongamento: um modelo taxonómico*. Lisboa: Gnosies.
- Gibala. M., Little. J., MacDonald. M. & Hawley. J. (2012). Physiological adaptations to low-volume, high-intensity interval training in health and disease. *The Journal of Physiology*, 590(5),1077-1084.
- Gil, P & Machado, J. (2015). A direção de turma e a melhoria da gestão pedagógica e curricular da escola. In J. Machado et al. (orgs). *Educação, Territórios e Desenvolvimento Humano. Atas do Seminário Internacional, Vol. II: Comunicações Livres* (pp. 383-395). Porto: Faculdade de Educação e Psicologia da Universidade Católica Portuguesa.
- Gonçalves, C. (2006). A educação moral na formação do atleta. *Revista Horizonte*,21(123), 29-35.
- Gonçalves, G. (2009). *Voleibol ensinar jogando*. Lisboa: Livros Horizonte.
- Grupo de Trabalho de Educação para a Cidadania [GTEC]. (2017). *Estratégia Nacional de Educação para a Cidadania*. Lisboa: Grupo de Trabalho de Educação para a Cidadania.
- Harden, R.M. (2001). Curriculum mapping: a tool for transparent and authentic teaching and learning. *Medical Teacher*,23(2), 123-137.
- Heacox, D., (2001). *Diferenciação Curricular na Sala de Aula*. Porto. Porto Editora.
- Heacox, D. (2013). *Differentiating Instruction in the Regular Classroom – How to reach and teach all learners*. Free Spirit Publishing. Acedido a 26 de abril de 2019 em <https://www.freespirit.com/files/original/Differentiating-Instruction-Regular-Classroom-preview-1.pdf>

- Jacinto, J., Carvalho, L., Comédias, J. & Mira, J. (2001). Programas Nacionais de Educação Física – Reajustamento. Acedido a 15 de setembro em <https://cnapef.files.wordpress.com/2012/12/3c2ba-ciclo-ef.pdf>.
- Lacerda, S. (1991). *O Hóquei em Patins*. (1ª Ed). Porto: Edições Asa.
- Lourenço, D., Bernardino, N., Sénica, L., & Campelo, J. (1995). *Ensino da Patinagem*. Lisboa: Edições Universitárias Lusófona.
- Marivoet, M. S. (2001). *Hábitos desportivos da população portuguesa*. Centro de Estudos e Formação Desportiva, Lisboa.
- Marques, R. (1994). *A Direção de Turma: Integração escolar e ligação ao meio*. Lisboa: Texto Editora.
- Marques, R. (2001). *O Diretor de Turma e a relação Educativa*. Lisboa: Editorial Presença.
- Marques, A., Ferro, N., Martins, J. & Costa, F. (2017). The performing of a secondary physical education department committed to the portuguese physical education national curriculum. *Motricidade*, 13, 100-111.
- Martinho, A. (2015). O Funcionamento dos Conselhos de Turma. Tese apresentada à Universidade de Évora para obtenção do grau de Doutor, orientada por Olga Maria Magalhães, Évora.
- Martins, J., Gomes, L., & Costa, F. (2017). Técnicas de ensino para uma educação física de qualidade. In R. Catunda & A. Marques (Eds.), *Educação física escolar: Referenciais para um ensino de qualidade* (pp. 53-82). Belo Horizonte: Casa da Educação Física.
- Mendes, R., Sousa, N., & Barata T. (2011). Atividade Física e Saúde Pública. Recomendações para a Prescrição de Exercício Físico. *Acta Médica Portuguesa*, 24, 1025-1030.
- Metzler, M. W. (1990). *Instructional supervision for physical education*. Virginia: Human Kinetics.
- Ministério da Educação. (2005). *Componente de formação sócio-cultural da disciplina de EF*. Direcção Geral de Formação Vocacional.
- Mosston, M., & Ashworth, S. (2002). *Teaching physical education*. (5th Ed.). San Francisco: B. Cummings.
- Moura, M. (2011). A importância do Desporto Escolar. Acedido em 29 de maio de 2019 em <https://correiodominho.pt/cronicas/a-importancia-do-desporto-escolar/2894>.
- Nehring, J., & Fitzsimons, G. (2011). The professional learning community as subversive activity: Countering the culture of conventional schooling. *Professional Development in Education*, 37(4), 513-535.
- Nóvoa, A. (2002). *Formação de Professores e trabalho pedagógico*. Lisboa: Educa.

- Onofre, M. (1996). A supervisão pedagógica no contexto da formação didática em Educação Física. In F. Costa, L. M. Carvalho, M. S. Onofre, J. A. Diniz & C. Pestana (Edts.), *Formação de Professores em Educação Física. Concepções, Investigação, Prática*. (pp. 75-118). Lisboa: Edições FMH.
- Oliveira, M., Louzada, L., Zago, E., & Surdi, A., (2011). Visão dos alunos sobre a Educação Física no ensino médio no município de Videira, SC. *EDFeportes, Revista Digital*, Ano 16, nº 152, Acedido em 28 de maio de 2019 em <https://www.efdeportes.com/efd158/visao-sobre-a-educacao-fisica-no-ensino-medio.htm>.
- Perrenoud, P. (1999). Não mexam na minha avaliação! Uma abordagem sistêmica da mudança. In P. Perrenoud (Coord.). *Avaliação. Da Excelência à Regulação das Aprendizagens. Entre Duas Lógicas*. (pp. 145-159). Porto Alegre: Artmed.
- Piéron, M. (1999). *Para una enseñanza eficaz de las actividades físico-deportivas*. Barcelona: INDE Publicaciones.
- Prego, J., & Mata, L. (2012). Percepções dos Professores face à importância do envolvimento dos pais na vida escolar dos filhos. In L. Mata, F. Peixoto, J. Morgado, J. C. Silva & V. Monteiro (Eds.). *Ata do 12º Colóquio de Psicologia e Educação: Educação, aprendizagem e desenvolvimento: Olhares contemporâneos através da investigação e da prática* (pp. 1421-1432). Lisboa: ISPA - Instituto Universitário.
- Quina J. (2009). *A Organização do Processo de Ensino em Educação Física*. Bragança: Instituto Politécnico de Bragança.
- Reis, P. (2011). *Observação de Aulas e Avaliação do Desempenho do Docente*. Lisboa: Ministério de Educação - Conselho Científico para a Avaliação dos Professores. Acedido em 10 de janeiro de 2019 em <https://repositorio.ul.pt/bitstream/10451/4708/1/Observacao-de-aulas-e-avaliacao-do-desempenho-docente.pdf>
- Rodrigues, M. (2000). O Treino da Força nas Condições da Aula de EF: Estudo em Alunos em ambos dos sexos do 8º ano de escolaridade. Dissertação apresentada na Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto, para obtenção do grau de mestre, orientada por António Teixeira Marques, Porto.
- Rodrigues, L., Angélico, S., Saraiva, L., Bezerra, P., (2007). Estabilidade de aptidão física na transição da infância (7-9 anos) para a puberdade (15 anos): o estudo Morfofuncional da Criança Vianense. *Revista Portuguesa Ciências do Desporto*, 7(3), 347-357.
- Rodrigues, B., & Carraça, E. (2018). O Papel da Atividade Física na Regulação das Motivações para a Alimentação e dos Hábitos Alimentares. *Boletim Sociedade Portuguesa de Educação Física*, 41, 41-57.

- Roldão, M. (1995). *O Director de Turma e a gestão curricular*. Lisboa: Instituto de Inovação Educacional.
- Ruivo, J. (2011, 19 de dezembro). O professor e a varinha de condão. *Educare.pt*. Acedido a 18 de janeiro de 2019 em <https://www.educare.pt/testemunhos/artigo/ver/?id=12571&langid=1>
- Santana, M., Bedoya, J. & Bautista, F. (2003). *El Acrosport en la Escuela*. Barcelona: INDE Publicaciones.
- Siedentop, D., Mand, C., & Taggart, A. (1986). *Physical Education*. Ohio: Mayfield Publishing Company.
- Silva, A. (2000). A formação contínua de professores: Uma reflexão sobre as práticas e as práticas de reflexão em formação. *Educação & Sociedade*, 21(72), 89-109.
- Simões, J., Fernando, C., Barros, C., Aguiar, I. & Lopes, H. (2012). A crise da Educação Física. In A. Bento (Org.). *A Escola em Tempo de Crise - Oportunidades e Constrangimentos*. (pp. 163 – 171). Funchal: CIDESD, Universidade da Madeira.
- Tavares, F. & Casanova, F. (2015). A atividade decisional do jogador nos jogos desportivos coletivos. In F. Tavares (Ed.). *Jogos Desportivos Coletivos: Ensinar a Jogar*. (2ª Ed., pp. 55-74). Porto: Editora FADEUP.
- Tzu, Sun. (2006). *A Arte da Guerra*. Lisboa: Sílabo.
- Vidal, A. (2011). A segurança nas atividades de ar livre e de aventura. Dissertação apresentada à Faculdade de Educação Física e Desporto da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias, para obtenção do grau de mestre, orientada por Jorge Proença, Lisboa.
- Yang, X., Telama, R. & Laasko, L. (1996). Parents' Physical Activity, Socioeconomic Status and Education as Predictors of Physical Activity and Sport among Children and Youths - A 12-Year Follow-Up Study. *International Review for the Sociology of Sport*, 31(3), 267-283.
- Zenha, A. (2006). *O papel do Diretor de Turma na colaboração Escola-Família*. Porto: Porto Editora

Referências Legislativas

- Decreto-Lei n.º 95/91, de 26 de fevereiro. Regime Jurídico da Educação Física e do Desporto Escolar
- Decreto-Lei n.º 115-A/98, de 4 de maio. Regime de autonomia, administração e gestão dos estabelecimentos públicos da educação pré-escolar e dos ensinos básico e secundário, bem como dos respectivos agrupamentos

Decreto-Lei nº 75/2008, de 22 de abril. Regime de autonomia, administração e gestão dos estabelecimentos públicos da educação pré-escolar e dos ensinos básico e secundário

Decreto-Lei nº 54/2018, de 6 de julho. Regime Jurídico da Educação Inclusiva

Decreto Regulamentar n.º 10/99, de 21 de julho. Regulamenta o regime de autonomia, administração e gestão aplicável aos estabelecimentos de educação pré-escolar e dos ensinos básico e secundário, aprovado pelo Decreto-Lei n.º 115-A/98, de 4 de maio, estabelecendo as competências das estruturas de orientação educativa, bem como o regime de coordenação das mesmas estruturas

Despacho-Normativo nº 98-A/92, de 20 de junho. Sistema de avaliação para o ensino básico.

Despacho-Normativo nº 30/2001, de 19 de julho. Nova regulamentação da avaliação para o ensino básico.

Despacho nº 6173/2016, 10 de maio. Cria o Grupo de Trabalho de Educação para a Cidadania, que tem a missão de conceber uma Estratégia de Educação para a Cidadania, a implementar nas escolas do ensino público, com o objetivo de incluir nas saídas curriculares, em todos os graus de ensino, um conjunto de competências e conhecimentos em matéria de cidadania

Despacho n.º 7814/2018, de 14 de agosto. Procede para o ano letivo de 2018/19 a um reforço do crédito horário disponível para o desporto escolar

Lei nº 46/86, de 10 de outubro. Lei de Bases do Sistema Educativo

Portaria n.º 921/92, de 23 de setembro. Estabelece as competências específicas das estruturas de orientação educativa

Portaria n.º 243/2012, de 10 de agosto. Define o regime de organização e funcionamento dos cursos científico-humanísticos de Ciências e Tecnologias, de Ciências Socioeconómicas, de Línguas e Humanidades e de Artes Visuais, ministrados em estabelecimentos de ensino público, particular e cooperativo, e estabelece os princípios e os procedimentos a observar na avaliação e certificação dos alunos

Apêndices

Apêndice I - Unidades Didáticas



Externato Liceal São Vicente de Paulo

Plano da Unidade Didática

Professor: Pedro Augusto Ano: 8º Turma: B Tempo: 4 semanas Nº Aulas: 12
 Professor Estagiário: Luís Almeida

Etapa: 1ª Etapa- Prognóstico Unidade Didática: Nº1 Matérias: Futebol; Andebol; Basquetebol; Voleibol; Badminton; Atletismo (Salto em Altura); Ginástica no Solo; Ginástica Acrobática; Ginástica de Aparelhos (Plinto transversal, Plinto Longitudinal e Trave)	Datas:	Recursos Materiais:
		- Bolas de Andebol, Basquetebol, Voleibol; Rede de Voleibol; Raquetas e volantes; Coletes; Cones; Marcas; - Plano inclinado, Colchão de quedas, colchão; Plinto, reuther, colchões; Trave, Banco sueco; Marcas
Recursos Espaciais: Pavilhão Gimnodesportivo, Espaço exterior e Ginásio.		
Objetivos		
Avaliação Inicial		

Data	Espaço	Matérias
14/09/2018 Aula nº 1 (50')		Apresentação
18/09/2018 Aula nº 2 e 3 (100')	Pavilhão	<p>Futebol: Em situação de jogo 4x4, em espaço amplo, conhece as regras básicas do jogo; Desmarca-se à distância de passe; Decide bem quando passar ou conduzir a bola e fá-lo; Recebe a bola e enquadra-se com a baliza; Finaliza se está perto da baliza; Como defesa coloca-se entre a baliza e o jogador a marcar.</p> <p>Basquetebol: Situação de jogo 3x3, num espaço reduzido com 2 tabelas, o aluno: Recebe a bola e enquadra-se com o cesto; Decide bem quando parra ou driblar e fá-lo; desmarca-se à distância de passe; Conforme a situação lança parado ou na passada; Quando a equipa perde a bola assume atitude altitude defensiva (marcação individual); Conhece as regras.</p> <p>Corrida de Velocidade: Efetua uma corrida de velocidade (40 m a 60 m), com partida de tacos. Acelera até à velocidade máxima, realizando apoios ativos sobre a parte anterior do pé (extensão completa da perna de impulsão) e termina sem desaceleração nítida, com inclinação do tronco à frente nas duas últimas passadas.</p> <p>Andebol: Em situação de jogo 5x5 (25x14m), bola afável nº0, área 5m e baliza a 1.80m: desmarca-se à distância de passe, executa a pega da bola armando o braço e finaliza em remate em salto se tiver condições favoráveis. Enquanto defesa coloca-se entre o portador da bola e a baliza, decide bem quando passar ou driblar.</p> <p>Voleibol: Em situação 2+2: Desloca-se para o ponto de queda da bola; toca a bola com os antebraços/ dedos para a bola continuar no ar;</p>

		<p><u>Badminton:</u> Em situação 1+1: Coopera com o companheiro, batendo e devolvendo o volante, evitando que toque no chão; Deslocando-se com oportunidade, antecipando-se à queda do volante; Diferencia os diferentes tipos de pega da raqueta; Coloca o volante ao alcance do companheiro;</p>
21/09/2018 Aula nº 4 (50')	Ginásio	<p>Ginástica Solo (Nível E)</p> <ul style="list-style-type: none"> · Cambalhota à frente, terminando em equilíbrio com as pernas estendidas, afastadas ou unidas; · Cambalhota à retaguarda, com repulsão dos braços na fase final; · Pino de braços, com alinhamento e extensão dos segmentos do corpo; · Roda, com marcada extensão dos segmentos corporais e saída em equilíbrio; · Posições de flexibilidade (Ponte) <p>Ginástica Aparelhos (Parte E)</p> <p>Ginástica de aparelhos: O aluno realiza, após corrida de balanço e chamada a pés juntos no trampolim (reuther ou sueco) e chegando ao solo em condições de equilíbrio para adotar a posição de sentido, os seguintes saltos: Salto de eixo (no plinto longitudinal); Salto entre- mãos (plinto transversal).</p> <p>-Trave Baixa</p> <p>Em equilíbrio elevado, realiza um encadeamento dos seguintes elementos:</p> <ul style="list-style-type: none"> · Entrada a um pé, com chamada do outro pé (utilizando se necessário o trampolim reuther ou sueco). · Marcha na ponta dos pés, à frente e atrás. · Meia volta, com balanço de uma perna. · Salto a pés juntos, com flexão de pernas durante o salto e receção equilibrada no aparelho. · Avião, mantendo o equilíbrio. <p>Saída em salto em extensão com meia pirueta, mantendo o corpo em extensão, com os braços em elevação superior, para receção equilibrada no colchão.</p>
25/09/2018 Aula nº 5 e 6 (100')	Pavilhão	<p><u>Voleibol:</u> Em situação de jogo 2+2, com a rede a 2 m de altura, serviço a 3 ou 4.5m, desloca-se e posiciona-se para o ponto de queda da bola toca a bola com os antebraços/ dedos para dar continuidade ao jogo.</p> <p><u>Ginástica de Aparelhos (plinto longitudinal):</u> O aluno realiza, após corrida de balanço e chamada a pés juntos no reuther, e chegando ao solo em condições de equilíbrio para adotar a posição de sentido, o Salto de eixo (no plinto longitudinal); Alunos em espera fazem condição física (Saltar a corda).</p> <p><u>Andebol:</u> Em situação de jogo 4x4 (25x14m), bola afável nº0, área 5m e baliza a 1.80m: desmarca-se à distância de passe, executa a pega da bola armando o braço e finaliza em remate em salto se tiver condições favoráveis. Enquanto defesa coloca-se entre o portador da bola e a baliza, decide bem quando passar ou driblar.</p>

		<p><u>Basquetebol</u>: Situação de jogo 3x3, num espaço reduzido com 2 tabelas, o aluno: Recebe a bola e enquadra-se com o cesto; Decide bem quando parra ou driblar e fá-lo; desmarca-se à distância de passe; Conforme a situação lança parado ou na passada; Quando a equipa perde a bola assume atitude defensiva (marcação individual); Conhece as regras.</p>
28/09/2018 Aula nº 7 (50')	Ginásio	<p>Ginástica Solo (Nível E): Cambalhota à frente, terminando em equilíbrio com as pernas estendidas, afastadas ou unidas; Cambalhota à retaguarda, com repulsão dos braços na fase final; Pino de braços, com alinhamento e extensão dos segmentos do corpo; Roda, com marcada extensão dos segmentos corporais e saída em equilíbrio; Posições de flexibilidade (Ponte)</p> <p>Ginástica Aparelhos</p> <p>Ginástica de aparelhos: O aluno realiza, após corrida de balanço e chamada a pés juntos no trampolim (reuther ou sueco) e chegando ao solo em condições de equilíbrio para adotar a posição de sentido, os seguintes saltos: Salto de eixo (no plinto longitudinal); Salto entre- mãos (plinto transversal).</p> <p>-Trave Baixa</p> <p>Em equilíbrio elevado, realiza um encadeamento dos seguintes elementos:</p> <p>Entrada a um pé, com chamada do outro pé (utilizando se necessário o trampolim reuther ou sueco); Marcha na ponta dos pés, à frente e atrás; Meia volta, com balanço de uma perna; Salto a pés juntos, com flexão de pernas durante o salto e receção equilibrada no aparelho; Avião, mantendo o equilíbrio; Saída em salto em extensão com meia pirueta, mantendo o corpo em extensão, com os braços em elevação superior, para receção equilibrada no colchão.</p>
2/10/2018 Aula nº 8 e 9 (100')	Pavilhão	<p><u>Futebol</u>: Em situação de jogo 4x4, em espaço amplo, conhece as regras básicas do jogo; Desmarca-se à distância de passe; Decide bem quando passar ou conduzir a bola e fá-lo; Recebe a bola e enquadra-se com a baliza; Finaliza se está perto da baliza; Como defesa coloca-se entre a baliza e o jogador a marcar.</p> <p><u>Basquetebol</u>: Situação de jogo 3x3, num espaço reduzido com 2 tabelas, o aluno: Recebe a bola e enquadra-se com o cesto; Decide bem quando parra ou driblar e fá-lo; desmarca-se à distância de passe; Conforme a situação lança parado ou na passada; Quando a equipa perde a bola assume atitude defensiva (marcação individual); Conhece as regras.</p> <p><u>Corrida de Velocidade</u>: Efetua uma corrida de velocidade (40 m a 60 m), com partida de tacos. Acelera até à velocidade máxima, realizando apoios ativos sobre a parte anterior do pé (extensão completa da perna de impulsão) e termina sem desaceleração nítida, com inclinação do tronco à frente nas duas últimas passadas.</p> <p><u>Andebol</u>: Em situação de jogo 5x5 (25x14m), bola afável nº0</p>

12/10/2018 Aula nº 12 (50')	Ginásio	Dança: Tacão e Bico Fitnessgram <u>Voleibol:</u> Em situação de jogo 2+2, com a rede a 2 m de altura, serviço a 3 ou 4.5m, desloca-se e posiciona-se para o ponto de queda da bola toca a bola com os antebraços/ dedos para dar continuidade ao jogo.
-----------------------------------	---------	--



Externato Liceal São Vicente de Paulo

Plano da Unidade Didática

Professor: Pedro Augusto Ano: 8º Turma: B Tempo: 4 semanas Nº Aulas: 8

Professor Estagiário: Luís Almeida

Etapa: 2ª Etapa- Prioridades Unidade Didática: N°2 Matérias: Andebol; Basquetebol; Voleibol; Badminton; Ginástica no Solo; Ginástica de Aparelhos (Plinto transversal e Trave)	Datas: 16/10/2018 a 09/11/2018	Recursos Materiais: - Bolas de Andebol, Basquetebol, Voleibol; Rede de Voleibol; Raquetas e volantes; Coletes; Cones; Marcas; - Plano inclinado; Mini Trampolim, Colchão de quedas, colchão; Plinto, reuther, colchões; Trave, Banco sueco; Marcas
	Recursos Espaciais: Pavilhão Gimnodesportivo, Espaço exterior e Ginásio.	

Objetivos

Aprendizagem e Desenvolvimento

Data	Espaço	Matérias
16/10/2018 Aula nº 13 e 14 (100')	Pavilhão	<p>Andebol: Em situação de jogo 5xGR+4, bola afável nº0, área 6m e baliza a 2m: desmarca-se à distância de passe, executa a pega da bola armando o braço e finaliza em remate em salto se tiver condições favoráveis. Enquanto defesa coloca-se entre o portador da bola e a baliza, decide bem quando passar ou driblar.</p> <p>Futebol: Em situação de jogo GR+3x4, em espaço amplo. Desmarca-se à distância de passe; Decide bem quando passar ou conduzir a bola e fá-lo; Recebe a bola e enquadra-se com a baliza; Finaliza se está perto da baliza; Como defesa coloca-se entre a baliza e o jogador a marcar.</p> <p>Condição Física Raparigas: 10/12 extensões de braços + 20 abdominais Rapazes: 15 extensões de braços + 20 abdominais</p> <p>Montar material + Beber água</p> <p>Voleibol: Em situação de cooperação 1+1 e 2+2, com a rede a 2.15 m de altura, serviço a 3m, desloca-se e posiciona-se para o ponto de queda da bola toca a bola com os dedos para dar continuidade ao jogo.</p>

		<p>Ginástica de Aparelhos (Plinto): O aluno realiza, após corrida de balanço e chamada a pés juntos no reuther, e chegando ao solo em condições de equilíbrio para adotar a posição de sentido, os seguintes saltos: Salto de eixo (plinto transversal); Salto entre- mãos (plinto transversal).</p> <p>Ginástica no Solo: Elabora, realiza as seguintes habilidades no solo: Cambalhota à frente terminando em equilíbrio com as pernas estendidas e afastadas; Cambalhota à retaguarda, com repulsão dos braços na fase final no plano inclinado; Pino de braços, com alinhamento e extensão dos segmentos do corpo; Avião, com o tronco paralelo ao solo e com os membros inferiores em extensão; Posições de flexibilidade (ponte);</p> <p>Badminton 1+1: Coopera com os companheiros, nas diferentes situações: desloca-se e posiciona-se corretamente, para devolver o volante (evitando que este caia no chão), utilizando diferentes tipos de batimentos: 1 - Serviço, curto e comprido; 2 - Em clear, batendo o volante num movimento contínuo, por cima da cabeça e à frente do corpo, com rotação do tronco; 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 pegadas de raquete (de esquerda ou de direita).</p> <p>- 10 minutos corrida continua.</p>
19/10/2018 Aula nº 15 (50')	Ginásio	<p>O aluno realiza, após corrida de balanço e chamada a pés juntos no reuther, os seguintes saltos:</p> <p>Salto entre-mãos plinto transversal, apoiando as mãos com a bacia acima da linha dos ombros, transpondo o aparelho com os joelhos juntos ao peito, os alunos: Hugo; Isadora; João; Mafalda; Daniela; Mariana; Sofia;</p> <p>Salto entre-mãos plinto transversal, apoiando as mãos e os joelhos em cima do plinto, os alunos: 1; 2; 3; 5; 7; 9; 10; 13; 15; 16; 17; 18; 19; 21;</p> <p>Salto entre-mãos plinto transversal, apoiando as mãos e os pés em cima do plinto, os alunos: 1; 2; 3; 5; 7; 9; 10; 13; 15; 16; 17; 18; 19; 21;</p> <p>Salto ao eixo no plinto transversal, realizando o voo inicial</p>

		<p>com bacia acima da linha dos ombros, transpondo o aparelho com os membros inferiores acentuadamente afastados e estendidos, os alunos: Afonso; Hugo; Perdigão; Mafalda; Daniela; Nuno; Pedro; Sofia;</p> <p>Salto ao eixo no boque, transpondo o aparelho com os membros inferiores acentuadamente afastados e estendidos, os alunos: 2; 3; 5; 6; 7; 8; 10; 13; 14; 15; 18; 19; 21;</p> <p>Salto ao eixo no plinto transversal ficando com os pés apoiados em cima do aparelho, os alunos: Afonso; Gabriel; Inês; Isadora; Joana; João; Trigo; Eduarda; Mariana; Matilde; Rodrigo; Sérgio; Vicente;</p> <p><u>Elabora, realiza e aprecia habilidades no solo:</u></p> <p>Cambalhota à frente, no colchão, terminando em equilíbrio com as pernas estendidas e afastadas, os alunos: Hugo; Isadora; Perdigão; Mafalda; Daniela; Mariana;</p> <p>Cambalhota à frente, no plano inclinado, terminando em equilíbrio com as pernas estendidas e afastadas, os alunos: 1; 2; 3; 5; 7; 8; 10; 13; 15; 16; 17; 18; 19; 20; 21;</p> <p>Cambalhota à frente, no colchão ou plano inclinado, terminando em equilíbrio com as pernas unidas e estendidas, os alunos: Hugo; Isadora; Perdigão; Mafalda; Daniela; Mariana;</p> <p>Cambalhota à retaguarda, no colchão, com repulsão dos braços na fase final, terminando em equilíbrio com as pernas unidas e estendidas, os alunos: Inês; Isadora; Perdigão; Trigo; Mafalda; Daniela; Rodrigo; Sérgio; Sofia;</p> <p>Cambalhota à retaguarda, no plano inclinado, com repulsão dos braços na fase final, terminando em equilíbrio com as pernas unidas e estendidas, os alunos: 1; 2; 3; 4; 7; 8; 13; 14; 15; 16; 17; 21;</p> <p>Avião com tronco paralelo ao solo e com os membros inferiores em extensão, sem ponto de apoio, os alunos: 5; 6; 7; 9; 10; 11; 12; 13; 14; 15; 16; 17; 20;</p> <p>Avião com tronco paralelo ao solo e com os membros inferiores em extensão, com ponto de apoio, os alunos: Afonso; Beatriz; Gabriel; Hugo; João; Rodrigo; Sérgio; Vicente;</p>
--	--	--

		<p>Roda com extensão dos segmentos corporais e saída em equilíbrio, os alunos: 2; 4; 5; 6; 8; 9; 10; 11; 12; 13; 14; 14; 17; 18; 19; 20; 21;</p> <p>Roda com extensão dos segmentos corporais e saída em equilíbrio, com apoio da cabeça do plinto, os alunos: Afonso; Gabriel; Joana; Nuno;</p> <p>Pino de braços, com alinhamento e extensão dos segmentos corporais com ajuda do colega terminando com cambalhota à frente, os alunos: 1; 2; 4; 6; 10; 12; 13; 14; 17; 18; 20; 21;</p> <p>Pino de braços, com alinhamento e extensão dos segmentos corporais no espaldar, os alunos: Gabriel; Inês; Joana; João; Perdigão; Mafalda; Nuno; Sérgio;</p> <p>Salto em altura: 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, os alunos: 1; 3; 4; 5; 6; 8; 9; 10; 11; 14; 15; 16; 17; 18; 19; 20; 21;</p> <p>Com a técnica, salto de tesoura, os alunos: Beatriz; Joana; Daniela; Eduarda</p>
23/10/2018 Aula nº 16 e 17 (100')	Pavilhão	<p>Fitnessgram Hugo; João; Vicente; Rodrigo; Gabriel; Trigo; Pedro Nuno; Joana; Afonso; Sofia; Matilde; Mariana; Perdigão; Inês; Isadora; Eduarda; Beatriz; Daniela; Mafalda; Sérgio;</p> <p>Beber água + Troca de espaço + Montar material</p> <p>Andebol: Contexto de jogo 3x1x1+Gr, Remata em salto; Boa pega e armação do braço; Atitude defensiva e tenta interceptar a bola; Desmarcar-se;</p> <p>Voleibol: Em situação de cooperação 1+1, Serviço em passe a 3m; Desloca-se e posiciona-se para o ponto de queda da bola; Toca a bola com os dedos (mínimo 2 toques)</p>

		<p>para a bola andar no ar.</p> <p>Badminton 1+1: Coopera com os companheiros, nas diferentes situações: desloca-se e posiciona-se corretamente, para devolver o volante (evitando que este caia no chão), utilizando diferentes tipos de batimentos: 1 - Serviço, curto e comprido; 2 - Em clear, batendo o volante num movimento contínuo, por cima da cabeça e à frente do corpo, com rotação do tronco; 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 pegadas de raquete (de esquerda ou de direita).</p>
26/10/2018 Aula nº 18 (50')	Ginásio	<p>O aluno realiza, após corrida de balanço e chamada a pés juntos no reuther, os seguintes saltos:</p> <p>Salto entre-mãos plinto transversal, apoiando as mãos com a bacia acima da linha dos ombros, transpondo o aparelho com os joelhos juntos ao peito, os alunos: Hugo; Isadora; João; Mafalda; Daniela; Mariana; Sofia;</p> <p>Salto entre-mãos plinto transversal, apoiando as mãos e os joelhos em cima do plinto, os alunos: 1; 2; 3; 5; 7; 9; 10; 13; 15; 16; 17; 18; 19; 21;</p> <p>Salto entre-mãos plinto transversal, apoiando as mãos e os pés em cima do plinto, os alunos: 1; 2; 3; 5; 7; 9; 10; 13; 15; 16; 17; 18; 19; 21;</p> <p>Salto ao eixo no plinto transversal, realizando o voo inicial com bacia acima da linha dos ombros, transpondo o aparelho com os membros inferiores acentuadamente afastados e estendidos, os alunos: Afonso; Hugo; Perdigão; Mafalda; Daniela; Nuno; Pedro; Sofia;</p> <p>Salto ao eixo no boque, transpondo o aparelho com os membros inferiores acentuadamente afastados e estendidos, os alunos: 2; 3; 5; 6; 7; 8; 10; 13; 14; 15; 18; 19; 21;</p> <p>Salto ao eixo no plinto transversal ficando com os pés apoiados em cima do aparelho, os alunos: Afonso; Gabriel; Inês; Isadora; Joana; João; Trigo; Eduarda; Mariana; Matilde; Rodrigo; Sérgio; Vicente;</p> <p>Elabora, realiza e aprecia habilidades no solo:</p> <p>Cambalhota à frente, no colchão, terminando em equilíbrio com as pernas estendidas e afastadas, os alunos: Hugo; Isadora; Perdigão; Mafalda; Daniela; Mariana;</p> <p>Cambalhota à frente, no plano inclinado, terminando em</p>

	<p>equilíbrio com as pernas estendidas e afastadas, os alunos: 1; 2; 3; 5; 7; 8; 10; 13; 15; 16; 17; 18; 19; 20; 21;</p> <p>Cambalhota à frente, no colchão ou plano inclinado, terminando em equilíbrio com as pernas unidas e estendidas, os alunos: Hugo; Isadora; Perdigão; Mafalda; Daniela; Mariana;</p> <p>Cambalhota à retaguarda, no colchão, com repulsão dos braços na fase final, terminando em equilíbrio com as pernas unidas e estendidas, os alunos: Inês; Isadora; Perdigão; Trigo; Mafalda; Daniela; Rodrigo; Sérgio; Sofia;</p> <p>Cambalhota à retaguarda, no plano inclinado, com repulsão dos braços na fase final, terminando em equilíbrio com as pernas unidas e estendidas, os alunos: 1; 2; 3; 4; 7; 8; 13; 14; 15; 16; 17; 21;</p> <p>Avião com tronco paralelo ao solo e com os membros inferiores em extensão, sem ponto de apoio, os alunos: 5; 6; 7; 9; 10; 11; 12; 13; 14; 15; 16; 17; 20;</p> <p>Avião com tronco paralelo ao solo e com os membros inferiores em extensão, com ponto de apoio, os alunos: Afonso; Beatriz; Gabriel; Hugo; João; Rodrigo; Sérgio; Vicente;</p> <p>Roda com extensão dos segmentos corporais e saída em equilíbrio, os alunos: 2; 4; 5; 6; 8; 9; 10; 11; 12; 13; 14; 14; 17; 18; 19; 20; 21;</p> <p>Roda com extensão dos segmentos corporais e saída em equilíbrio, com apoio da cabeça do plinto, os alunos: Afonso; Gabriel; Joana; Nuno;</p> <p>Pino de braços, com alinhamento e extensão dos segmentos corporais com ajuda do colega terminando com cambalhota à frente, os alunos: 1; 2; 4; 6; 10; 12; 13; 14; 17; 18; 20; 21;</p> <p>Pino de braços, com alinhamento e extensão dos segmentos corporais no espaldar, os alunos: Gabriel; Inês; Joana; João; Perdigão; Mafalda; Nuno; Sérgio;</p> <p>Salto em altura: 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</p>
--	---

		<p>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, os alunos: 1; 3; 4; 5; 6; 8; 9; 10; 11; 14; 15; 16; 17; 18; 19; 20; 21;</p> <p>Com a técnica, salto de tesoura, os alunos: Beatriz; Joana; Daniela; Eduarda;</p>
<p>30/10/2018 Aula nº 19 e 20 (100')</p>	<p>Pavilhão</p>	<p>Andebol: Contexto de jogo 3x1+Gr, Remata em salto; Boa pega e armação do braço; Atitude defensiva e tenta interceptar a bola; Desmarcar-se;</p> <p>Andebol, situação analítica, remate em salto, pega e armação do braço</p> <p>Condição Física (Extensões de Braços e Abdominais) + troca de grupos</p> <p>Badminton 1+1: Coopera com os companheiros, nas diferentes situações: desloca-se e posiciona-se corretamente, para devolver o volante (evitando que este caia no chão), utilizando diferentes tipos de batimentos: 1 - Serviço, curto e comprido; 2 - Em clear, batendo o volante num movimento contínuo, por cima da cabeça e à frente do corpo, com rotação do tronco; 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).</p> <p>Condição Física (Extensões de braços e Abdominais) + beber água</p> <p>Futebol: Em situação de jogo 3x1+GR, Recebe a bola controlando-a e enquadra-se ofensivamente; Passa a um companheiro desmarcado; Quando perde a posse da bola marca o adversário escolhido; Desmarca-se após passe;</p> <p>Voleibol: Em situação de cooperação 1+1, Serviço em passe a 3m; Desloca-se e posiciona-se para o ponto de queda da bola; Toca a bola com os dedos (mínimo 2 toques) para a bola andar no ar</p>

		Corrida Contínua
2/11/2018 Aula nº 21 (50')	Ginásio	<p>Testes Fitnessgram</p> <p>Testes dos Abdominais</p> <ul style="list-style-type: none"> -Completar o maior número possível de abdominais até ao máximo de 75. -A contagem deverá ser efetuada quando a cabeça do aluno regressa ao colchão. -Manter os calcanhares em contato com o colchão e joelhos fletidos a aproximadamente 90°. -A cabeça deve regressar ao colchão em cada repetição; -Não são permitidas pausas nem períodos de descanso; -Executar o movimento de forma contínua e na cadência correta; -Deixar as mãos deslizar ao longo da faixa de medida até as pontas dos dedos tocarem na extremidade mais distante da faixa. -Faixa com 11,4cm -Pode fazer uma contagem mal-executada (erro), à segunda terminam o teste. <p>Teste Extensão Braços</p> <ul style="list-style-type: none"> -Completar o maior número possível de extensões de braços, na cadência correta. -O aluno assume uma posição de prancha, colocando as mãos por debaixo dos ombros, dedos estendidos, membros inferiores em extensão, ligeiramente afastados e apoiando-se nas pontas dos pés. -A Flexão/ extensão dos membros superiores é até que a articulação do cotovelo atinja um ângulo de 90°. -O corpo deve formar uma linha reta da cabeça aos pés. -O ritmo de execução deve ser de 20 repetições por minuto ou uma flexão/extensão em cada 3 segundos. -Podem dar uma falha, à segunda terminam o teste. <p>Registrar Peso e Altura de cada aluno.</p>
6/11/2018 Aula nº 22 e 23 (100')	Pavilhão	<p>Andebol: Contexto de jogo 3x1+Gr, Remata em salto; Boa pega e armação do braço; Atitude defensiva e tenta interceptar a bola; Desmarcar-se;</p> <p>Andebol, situação analítica, remate em salto, pega e armação do braço</p>

		<p>Condição Física (Extensões de Braços e Abdominais) + troca de grupos</p> <p>Badminton 1+1: Coopera com os companheiros, nas diferentes situações: desloca-se e posiciona-se corretamente, para devolver o volante (evitando que este caia no chão), utilizando diferentes tipos de batimentos: 1 - Serviço, curto e comprido; 2 - Em clear, batendo o volante num movimento contínuo, por cima da cabeça e à frente do corpo, com rotação do tronco; 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 pegadas de raquete (de esquerda ou de direita).</p> <p>Condição Física (Extensões de braços e Abdominais) + beber água</p> <p>Futebol: Em situação de jogo 3x1+GR, Recebe a bola controlando-a e enquadra-se ofensivamente; Passa a um companheiro desmarcado; Quando perde a posse da bola marca o adversário escolhido; Desmarca-se após passe;</p> <p>Voleibol: Em situação de cooperação 1+1, Serviço em passe a 3m; Desloca-se e posiciona-se para o ponto de queda da bola; Toca a bola com os dedos (mínimo 2 toques) para a bola andar no ar.</p> <p>Corrida Contínua</p>
<p>9/11/2018 Aula nº 24 (50')</p>	<p>Ginásio</p>	<p>O aluno realiza, após corrida de balanço e chamada a pés juntos no reuther, os seguintes saltos:</p> <p><u>Salto entre- mãos plinto transversal</u>, apoiando numa primeira fase os joelhos em cima do aparelho, os alunos: Gabriel, Inês, Trigo, Nuno, Eduarda, Isadora, Vicente, Pedro, Matilde.</p> <p><u>Cambalhota à frente no plinto longitudinal</u> com acentuada elevação da bacia e fluidez no movimento, os alunos: João, Perdigão, Mariana, Matilde, Rodrigo, Inês, Joana, Daniela, Sérgio.</p> <p><u>Salto de eixo no plinto Longitudinal</u>, ficando sentado em cima do aparelho, os alunos: João, Perdigão, Mariana, Matilde, Rodrigo, Inês, Joana, Daniela, Sérgio.</p>

		<p><u>Salta em altura com a técnica Tesoura</u>, com 4 a 6 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, os alunos: Beatriz, Joana, Daniela, Eduarda, Isadora.</p> <p><u>Salta em altura com técnica de Fosbury Flop</u> com 3 a 5 passadas de balanço, sendo as últimas três/quatro em curva. Apoa 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, os alunos: Beatriz, Joana, Daniela, Eduarda, Isadora, Sofia, Rodrigo, Trigo, Mafalda.</p> <p>Elabora, realiza e aprecia habilidades no solo:</p> <p>Cambalhota à frente, no colchão, terminando em equilíbrio com as pernas estendidas e afastadas, os alunos: Hugo; Isadora; Perdígão; Mafalda; Daniela; Mariana;</p> <p>Cambalhota à frente, no plano inclinado, terminando em equilíbrio com as pernas estendidas e afastadas, os alunos: 1; 2; 3; 5; 7; 8; 10; 13; 15; 16; 17; 18; 19; 20; 21;</p> <p>Cambalhota à frente, no colchão ou plano inclinado, terminando em equilíbrio com as pernas unidas e estendidas, os alunos: Hugo; Isadora; Perdígão; Mafalda; Daniela; Mariana;</p> <p>Cambalhota à retaguarda, no colchão, com repulsão dos braços na fase final, terminando em equilíbrio com as pernas unidas e estendidas, os alunos: Inês; Isadora; Perdígão; Trigo; Mafalda; Daniela; Rodrigo; Sérgio; Sofia;</p> <p>Cambalhota à retaguarda, no plano inclinado, com repulsão dos braços na fase final, terminando em equilíbrio com as pernas unidas e estendidas, os alunos: 1; 2; 3; 4; 7; 8; 13; 14; 15; 16; 17; 21;</p> <p>Avião com tronco paralelo ao solo e com os membros inferiores em extensão, sem ponto de apoio, os alunos: 5; 6; 7; 9; 10; 11; 12; 13; 14; 15; 16; 17; 20;</p> <p>Avião com tronco paralelo ao solo e com os membros</p>
--	--	--

		<p>inferiores em extensão, com ponto de apoio , os alunos: Afonso; Beatriz; Gabriel; Hugo; João; Rodrigo; Sérgio; Vicente;</p> <p>Roda com extensão dos segmentos corporais e saída em equilíbrio, os alunos: Sérgio, Mafalda, Sofia, João, Perdigão, Afonso.</p> <p>Pino de braços, com alinhamento e extensão dos segmentos corporais com ajuda do colega terminando com cambalhota à frente, os alunos: Sérgio, Mafalda, Sofia, João, Perdigão, Afonso.</p>
--	--	--



Externato Liceal São Vicente de Paulo

Plano da Unidade Didática

Professor: Pedro Augusto Ano: 8º Turma: B Tempo: 3 semanas Nº Aulas: 6

Professor Estagiário: Luís Almeida

Etapa: 2ª Etapa- Prioridades Unidade Didática: N°3 Matérias: Andebol; Basquetebol; Voleibol; Badminton; Ginástica no Solo; Ginástica de Aparelhos (Plinto transversal Mini trampolim e Trave)	Datas:	Recursos Materiais:
	13/11/2018 a 30/11/2018	- Bolas de Andebol, Basquetebol, Voleibol; Rede de Voleibol; Raquetas e volantes; Coletes; Cones; Marcas; - Plano inclinado, Colchão de quedas, colchão; Plinto, reuther, colchões; Trave, Banco sueco; Marcas
Recursos Espaciais: Pavilhão Gimnodesportivo, Espaço exterior e Ginásio.		

Objetivos

Objetivos Intermédios I

Data	Espaço	Matérias
13/11/2018 Aula nº 25 e 26 (100')	Pavilhão	<p>Andebol: Contexto de jogo 3x1+Gr, Remata em salto; Boa pega e armação do braço; Atitude defensiva e tenta interceptar a bola; Desmarcar-se;</p> <p>Andebol, situação analítica, remate em salto, pega e armação do braço</p> <p>Condição Física (Extensões de Braços e Abdominais) + troca de grupos</p> <p>Badminton 1+1: Coopera com os companheiros, nas diferentes situações: desloca-se e posiciona-se corretamente, para devolver o volante (evitando que este caia no chão), utilizando diferentes tipos de batimentos: 1 - Serviço, curto e comprido; 2 - Em clear, batendo o volante num movimento contínuo, por cima da cabeça e à frente do corpo, com rotação do tronco; 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 pegadas de raquete (de esquerda ou de direita).</p> <p>Condição Física (Extensões de braços e Abdominais) + beber água</p>

		<p>Futebol: Em situação de jogo 3x1+GR, Recebe a bola controlando-a e enquadra-se ofensivamente; Passa a um companheiro desmarcado; Quando perde a posse da bola marca o adversário escolhido; Desmarca-se após passe;</p> <p>Voleibol: Em situação de cooperação 1+1, Serviço em passe a 3m; Desloca-se e posiciona-se para o ponto de queda da bola; Toca a bola com os dedos (mínimo 2 toques) para a bola andar no ar.</p> <p>- Corrida Contínua</p>
16/11/2018 Aula nº 27 (50')	Ginásio	<p>1- Dança a Valsa Lenta (forma simplificada), com o alinhamento espacial para o elemento masculino de frente para a "Linha de Dança", iniciando no 1º tempo do compasso e mantendo a estrutura rítmica: -1,2,3,4,5,6-, fazendo coincidir cada passo a um tempo do compasso:</p> <p>1.1- Realiza sequências de 6 passos em 6 tempos (dois "closed changes"), de forma a progredir no espaço físico no sentido inverso;</p> <p>1.2- Realiza sequências de 6 passos em 6 tempos (dois "closed changes"), alternando à frente e atrás, e repetindo enquanto necessário, mantendo-se no mesmo lugar de forma a evitar colisões com outros pares;</p> <p>1.3- Realiza sequências de 6 passos em 6 tempos (dois "closed changes"), virando progressivamente durante os 6 passos até 1/4 de volta para a esquerda, quando se encontrar perto de um "canto" do espaço físico, para poder continuar a progredir no sentido inverso;</p> <p>Compasso Ternário</p> <p>Acentuação no 1ºT</p> <p>Ritmo: 1,2,3,4,5,6</p> <p>Duração: 1T-1 Apoio</p>
20/11/2019 Aula nº 28 e 29 (100')	Pavilhão	<p>Andebol: Contexto de jogo GR + 2x2 +JK +GR, Remata em salto; Boa pega e armação do braço; Atitude defensiva e tenta interceptar a bola; Desmarcar-se;</p> <p>Andebol, situação analítica, remate em salto, pega e armação do braço</p> <p>Condição Física (Extensões de Braços e Abdominais) + troca de grupos</p> <p>Badminton 1+1: Coopera com os companheiros, nas diferentes situações: desloca-se e posiciona-se</p>

		<p>caia no chão), utilizando diferentes tipos de batimentos: 1 - Serviço, curto e comprido; 2 - Em clear, batendo o volante num movimento contínuo, por cima da cabeça e à frente do corpo, com rotação do tronco; 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 pegadas de raquete (de esquerda ou de direita).</p> <p>Condição Física (Extensões de braços e Abdominais) + beber água</p> <p>Futebol: Em situação de jogo 3x1+GR, Recebe a bola controlando-a e enquadra-se ofensivamente; Passa a um companheiro desmarcado; Quando perde a posse da bola marca o adversário escolhido; Desmarca-se após passe;</p> <p>Voleibol: Em situação de cooperação 1+1, Serviço em passe a 3m; Desloca-se e posiciona-se para o ponto de queda da bola; Toca a bola com os dedos (mínimo 2 toques) para a bola andar no ar.</p> <p>- Corrida Continua</p>
<p>23/11/2018 Aula nº 30 (50')</p>	<p>Ginásio</p>	<p>O aluno realiza, após corrida de balanço e chamada a pés juntos no reuther, os seguintes saltos:</p> <p><u>Salto entre- mãos plinto transversal</u>, apoiando numa primeira fase os joelhos em cima do aparelho;</p> <p><u>Cambalhota à frente no plinto longitudinal</u> com acentuada elevação da bacia e fluidez no movimento;</p> <p><u>Salto de eixo no plinto Longitudinal</u>, ficando sentado em cima do aparelho;</p> <p><u>Salta em altura com técnica de Fosbury Flop</u> com 3 a 5 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</p>

	<p>Elabora, realiza e aprecia habilidades no solo:</p> <p>Cambalhota à frente, no colchão, terminando em equilíbrio com as pernas estendidas e afastadas, os alunos: Hugo; Isadora; Perdigão; Mafalda; Daniela; Mariana;</p> <p>Cambalhota à frente, no plano inclinado, terminando em equilíbrio com as pernas estendidas e afastadas, os alunos: 1; 2; 3; 5; 7; 8; 10; 13; 15; 16; 17; 18; 19; 20; 21;</p> <p>Cambalhota à frente, no colchão ou plano inclinado, terminando em equilíbrio com as pernas unidas e estendidas, os alunos: Hugo; Isadora; Perdigão; Mafalda; Daniela; Mariana;</p> <p>Cambalhota à retaguarda, no colchão, com repulsão dos braços na fase final, terminando em equilíbrio com as pernas unidas e estendidas, os alunos: Inês; Isadora; Perdigão; Trigo; Mafalda; Daniela; Rodrigo; Sérgio; Sofia;</p> <p>Cambalhota à retaguarda, no plano inclinado, com repulsão dos braços na fase final, terminando em equilíbrio com as pernas unidas e estendidas, os alunos: 1; 2; 3; 4; 7; 8; 13; 14; 15; 16; 17; 21;</p> <p>Avião com tronco paralelo ao solo e com os membros inferiores em extensão, sem ponto de apoio, os alunos: 5; 6; 7; 9; 10; 11; 12; 13; 14; 15; 16; 17; 20;</p> <p>Avião com tronco paralelo ao solo e com os membros inferiores em extensão, com ponto de apoio, os alunos: Afonso; Beatriz; Gabriel; Hugo; João; Rodrigo; Sérgio; Vicente;</p> <p>Roda com extensão dos segmentos corporais e saída em equilíbrio, os alunos: 2; 4; 5; 6; 8; 9; 10; 11; 12; 13; 14; 14; 17; 18; 19; 20; 21;</p> <p>Roda com extensão dos segmentos corporais e saída em equilíbrio, com apoio da cabeça do plinto, os alunos: Afonso; Gabriel; Joana; Nuno;</p> <p>Pino de braços, com alinhamento e extensão dos segmentos corporais com ajuda do colega terminando com cambalhota à frente, os alunos: 1; 2; 4; 6; 10; 12; 13; 14; 17; 18; 20; 21;</p> <p>Pino de braços, com alinhamento e extensão dos</p>
--	--

		<p>segmentos corporais no espaldar, os alunos: Gabriel; Inês; Joana; João; Perdigão; Mafalda; Nuno; Sérgio</p> <p>Trave: Em equilíbrio elevado, realiza um encadeamento dos seguintes elementos: Entrada a um pé, com chamada do outro pé. Marcha na ponta dos pés, à frente e atrás. Meia volta, com balanço de uma perna. Salto a pés juntos, com flexão de pernas durante o salto e receção equilibrada no aparelho. Avião, mantendo o equilíbrio Saída em salto em extensão com meia pirueta, mantendo o corpo em extensão.</p> <p>Dança a Valsa Lenta (forma simplificada), com o alinhamento espacial para o elemento masculino de frente para a "Linha de Dança", iniciando no 1º tempo do compasso e mantendo a estrutura rítmica: -1,2,3,4,5,6-, fazendo coincidir cada passo a um tempo do compasso:</p> <p>Realiza sequências de 6 passos em 6 tempos (dois "closed changes"), de forma a progredir no espaço físico no sentido inverso</p> <p>Realiza sequências de 6 passos em 6 tempos (dois "closed changes"), virando progressivamente durante os 6 passos até 1/4 de volta para a esquerda, quando se encontrar perto de um "canto" do espaço físico, para poder continuar a progredir no sentido inverso;</p>
<p>27/11/2018 Aula nº 31 e 32 (100')</p>	<p>Pavilhão</p>	<p>Andebol: Contexto de jogo Gr+2x2+JK+Gr, Remata em salto; Boa pega e armação do braço; Atitude defensiva e tenta interceptar a bola; Desmarcar-se;</p> <p>Badminton 1+1: Coopera com os companheiros, nas diferentes situações: desloca-se e posiciona-se corretamente, para devolver o volante (evitando que este caia no chão), utilizando diferentes tipos de batimentos: 1 - Serviço, curto e comprido; 2 - Em Clear, batendo o volante num movimento contínuo, por cima da cabeça e à frente do corpo, com rotação do tronco;</p> <p>Condição Física (Extensões de Braços 15; 20 e Abdominais 25; 30) + Beber Água</p> <p>Futebol: Em situação de jogo Gr+2x2+JK+GR, Recebe a bola controlando-a e enquadra-se ofensivamente; Passa a um companheiro desmarcado; Quando perde a posse da bola marca o adversário escolhido; Desmarca-se após passe;</p>

		<p>Condição Física (Extensões de Braços 15; 20 e Abdominais 25; 30)</p> <p>Voleibol: Em situação de cooperação 1+1, Serviço em passe a 3m; Desloca-se e posiciona-se para o ponto de queda da bola; Toca a bola com os dedos (mínimo 2 toques) para a bola andar no ar.</p> <p>- Corrida Continua</p>
<p>30/11/2018 Aula nº 33 (50')</p>	<p>Ginásio</p>	<p>O aluno realiza, após corrida de balanço e chamada a pés juntos no reuther, os seguintes saltos:</p> <p><u>Salto entre- mãos plinto transversal</u>, apoiando numa primeira fase os joelhos em cima do aparelho;</p> <p><u>Cambalhota à frente no plinto longitudinal</u> com acentuada elevação da bacia e fluidez no movimento;</p> <p><u>Salto de eixo no plinto Longitudinal</u>, ficando sentado em cima do aparelho;</p> <p><u>Salta em altura com técnica de Fosbury Flop</u> com 3 a 5 passadas de balanço, sendo as últimas três/quatro em curva. Apoiar ativamente o pé de chamada no sentido da corrida, com elevação enérgica da coxa da perna livre, conduzindo o joelho para dentro (provocando a rotação da bacia). Transpõe a fasquia com o corpo ligeiramente “arqueado”. Flexão das coxas e extensão das pernas na fase descendente do voo, caindo de costas no colchão com os braços afastados lateralmente</p> <p><u>Elabora, realiza e aprecia habilidades no solo:</u></p> <p>Cambalhota à frente, no colchão, terminando em equilíbrio com as pernas estendidas e afastadas, os alunos: Hugo; Isadora; Perdigão; Mafalda; Daniela; Mariana;</p> <p>Cambalhota à frente, no plano inclinado, terminando em equilíbrio com as pernas estendidas e afastadas, os alunos: 1; 2; 3; 5; 7; 8; 10; 13; 15; 16; 17; 18; 19; 20; 21;</p> <p>Cambalhota à frente, no colchão ou plano inclinado, terminando em equilíbrio com as pernas unidas e estendidas, os alunos: Hugo; Isadora; Perdigão; Mafalda; Daniela; Mariana;</p> <p>Cambalhota à retaguarda, no colchão, com repulsão dos braços na fase final, terminando em equilíbrio com as pernas</p>

	<p>unidas e estendidas, os alunos: Inês; Isadora; Perdigão; Trigo; Mafalda; Daniela; Rodrigo; Sérgio; Sofia;</p> <p>Cambalhota à retaguarda, no plano inclinado, com repulsão dos braços na fase final, terminando em equilíbrio com as pernas unidas e estendidas, os alunos: 1; 2; 3; 4; 7; 8; 13; 14; 15; 16; 17; 21;</p> <p>Avião com tronco paralelo ao solo e com os membros inferiores em extensão, sem ponto de apoio, os alunos: 5; 6; 7; 9; 10; 11; 12; 13; 14; 15; 16; 17; 20;</p> <p>Avião com tronco paralelo ao solo e com os membros inferiores em extensão, com ponto de apoio, os alunos: Afonso; Beatriz; Gabriel; Hugo; João; Rodrigo; Sérgio; Vicente;</p> <p>Roda com extensão dos segmentos corporais e saída em equilíbrio, os alunos: 2; 4; 5; 6; 8; 9; 10; 11; 12; 13; 14; 14; 17; 18; 19; 20; 21;</p> <p>Roda com extensão dos segmentos corporais e saída em equilíbrio, com apoio da cabeça do plinto, os alunos: Afonso; Gabriel; Joana; Nuno;</p> <p>Pino de braços, com alinhamento e extensão dos segmentos corporais com ajuda do colega terminando com cambalhota à frente, os alunos: 1; 2; 4; 6; 10; 12; 13; 14; 17; 18; 20; 21;</p> <p>Pino de braços, com alinhamento e extensão dos segmentos corporais no espaldar, os alunos: Gabriel; Inês; Joana; João; Perdigão; Mafalda; Nuno; Sérgio</p> <p>Trave: Em equilíbrio elevado, realiza um encadeamento dos seguintes elementos: Entrada a um pé, com chamada do outro pé. Marcha na ponta dos pés, à frente e atrás. Meia volta, com balanço de uma perna. Salto a pés juntos, com flexão de pernas durante o salto e receção equilibrada no aparelho. Avião, mantendo o equilíbrio Saída em salto em extensão com meia pirueta, mantendo o corpo em extensão.</p> <p>Dança a Valsa Lenta (forma simplificada), com o alinhamento espacial para o elemento masculino de frente para a "Linha de Dança", iniciando no 1º tempo do compasso e mantendo a estrutura rítmica: -1,2,3,4,5,6,-</p>
--	---



Externato Liceal São Vicente de Paulo

Plano da Unidade Didática

Professor: Pedro Augusto Ano: 8º Turma: B Tempo: 2 semanas Nº Aulas: 4

Professor Estagiário: Luís Almeida

Etapa: 2ª Etapa- Prioridades Unidade Didática: Nº4 Matérias: Basquetebol; Voleibol; Badminton; Ginástica no Solo; Ginástica de Aparelhos (Plinto transversal e Longitudinal e Trave)	Datas: 4/12/2018 a 14/12/2018	Recursos Materiais: - Bolas de Andebol, Basquetebol, Voleibol; Rede de Voleibol; Raquetas e volantes; Coletes; Cones; Marcas; - Plano inclinado, Colchão de quedas, colchão; Plinto, reuther, colchões; Trave, Banco sueco; Marcas
	Recursos Espaciais: Pavilhão Gimnodesportivo, Espaço exterior e Ginásio.	

Objetivos

Unidade de Transição

Data	Espaço	Matérias
4/12/2018 Aula nº 34 e 35 (100')	Pavilhão	<p>Basquetebol: Situação de jogo 3x3, num espaço reduzido com 2 tabelas, o aluno: Recebe a bola e enquadra-se com o cesto; Decide bem quando parra ou driblar e fá-lo; desmarca-se à distância de passe; Conforme a situação lança parado ou na passada; Quando a equipa perde a bola assume atitude altitude defensiva (marcação individual); Conhece as regras.</p> <p>Badminton: Em situação 1+1: Coopera com o companheiro, batendo e devolvendo o volante, evitando que toque no chão; Deslocando-se com oportunidade, antecipando-se à queda do volante; Diferencia os diferentes tipos de pega da raqueta; Coloca o volante ao alcance do companheiro; 2º Parte</p> <p>Futebol: Em situação de jogo 3x1+GR, em espaço amplo, conhece as regras básicas do jogo; Desmarca-se à distância de passe; Decide bem quando passar ou conduzir a bola e fá-lo; Recebe a bola e enquadra-se com a baliza; Finaliza se está perto da baliza; Como defesa coloca-se entre a baliza e o jogador a marcar.</p> <p>Voleibol: Em situação 1+1: Desloca-se para o ponto de queda da bola; toca a bola com os antebraços/ dedos para a bola continuar no ar;</p>

7/12/2018 Aula nº 36 (50')	Ginásio	<p>O aluno realiza, após corrida de balanço e chamada a pés juntos no reuther, os seguintes saltos:</p> <p><u>Salto entre- mãos plinto transversal</u>, apoiando numa primeira fase os joelhos em cima do aparelho;</p> <p><u>Cambalhota à frente no plinto longitudinal</u> com acentuada elevação da bacia e fluidez no movimento;</p> <p><u>Salto de eixo no plinto Longitudinal</u>, ficando sentado em cima do aparelho;</p> <p><u>Salta em altura com técnica de Fosbury Flop</u> com 3 a 5 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</p> <p><u>Elabora, realiza e aprecia habilidades no solo:</u></p> <p>Cambalhota à frente, no colchão, terminando em equilíbrio com as pernas estendidas e afastadas.</p> <p>Cambalhota à frente, no plano inclinado, terminando em equilíbrio com as pernas estendidas e afastadas.</p> <p>Cambalhota à frente, no colchão ou plano inclinado, terminando em equilíbrio com as pernas unidas e estendidas.</p> <p>Cambalhota à retaguarda, no colchão, com repulsão dos braços na fase final, terminando em equilíbrio com as pernas unidas e estendidas.</p> <p>Cambalhota à retaguarda, no plano inclinado, com repulsão dos braços na fase final, terminando em equilíbrio com as pernas unidas e estendidas.</p> <p>Avião com tronco paralelo ao solo e com os membros inferiores em extensão.</p> <p>Roda com extensão dos segmentos corporais e saída em equilíbrio.</p> <p>Roda com extensão dos segmentos corporais e saída em equilíbrio, com ou sem apoio da cabeça do plinto.</p> <p>Pino de braços, com alinhamento e extensão dos segmentos corporais com ajuda do colega terminando com cambalhota à frente.</p>
----------------------------------	---------	--

		segmentos corporais no espaldar .
11/12/2018 Aula nº 37 e 38 (100')	Pavilhão	<p>Futebol: Em situação de jogo 3x1+GR, conhece as regras básicas do jogo; Desmarca-se à distância de passe; Decide bem quando passar ou conduzir a bola e fá-lo; Recebe a bola e enquadra-se com a baliza; Finaliza se está perto da baliza; Como defesa coloca-se entre a baliza e o jogador a marcar.</p> <p>Badminton: Em situação 1+1: Coopera com o companheiro, batendo e devolvendo o volante, evitando que toque no chão; Deslocando-se com oportunidade, antecipando-se à queda do volante; Diferencia os diferentes tipos de pega da raqueta; Coloca o volante ao alcance do companheiro; 2º Parte</p> <p>Andebol: Em situação de jogo 3x1+GR, desmarca-se à distância de passe, executa a pega da bola armando o braço e finaliza em remate em salto se tiver condições favoráveis. Enquanto defesa coloca-se entre o portador da bola e a baliza, decide bem quando passar ou driblar.</p> <p>Voleibol: Em situação 1+1: Desloca-se para o ponto de queda da bola; toca a bola com os antebraços/ dedos para a bola continuar no ar;</p>
14/12/2018 Aula nº 39 (50')	Ginásio	<p>O aluno realiza, após corrida de balanço e chamada a pés juntos no reuther, os seguintes saltos:</p> <p><u>Salto entre- mãos plinto transversal</u>, apoiando numa primeira fase os joelhos em cima do aparelho;</p> <p><u>Cambalhota à frente no plinto longitudinal</u> com acentuada elevação da bacia e fluidez no movimento;</p> <p><u>Salto de eixo no plinto Longitudinal</u>, ficando sentado em cima do aparelho;</p> <p><u>Salta em altura com técnica de Fosbury Flop</u> com 3 a 5 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</p> <p>Elabore, realize e ensaie habilidades no solo:</p>

		<p>Cambalhota à frente, no colchão, terminando em equilíbrio com as pernas estendidas e afastadas.</p> <p>Cambalhota à frente, no plano inclinado, terminando em equilíbrio com as pernas estendidas e afastadas.</p> <p>Cambalhota à frente, no colchão ou plano inclinado, terminando em equilíbrio com as pernas unidas e estendidas.</p> <p>Cambalhota à retaguarda, no colchão, com repulsão dos braços na fase final, terminando em equilíbrio com as pernas unidas e estendidas.</p> <p>Cambalhota à retaguarda, no plano inclinado, com repulsão dos braços na fase final, terminando em equilíbrio com as pernas unidas e estendidas.</p> <p>Avião com tronco paralelo ao solo e com os membros inferiores em extensão.</p> <p>Roda com extensão dos segmentos corporais e saída em equilíbrio.</p> <p>Roda com extensão dos segmentos corporais e saída em equilíbrio, com ou sem apoio da cabeça do plinto.</p> <p>Pino de braços, com alinhamento e extensão dos segmentos corporais com ajuda do colega terminando com cambalhota à frente.</p> <p>Pino de braços, com alinhamento e extensão dos segmentos corporais no espaldar.</p>
--	--	--



Externato Liceal São Vicente de Paulo

Plano da Unidade Didática

Professor: Pedro Augusto Ano: 8º Turma: B Tempo: 3 semanas Nº Aulas: 7
 Professor Estagiário: Luís Almeida

Etapa: 3ª Etapa- Progresso Unidade Didática: N°5 Matérias: Andebol; Basquetebol; Voleibol; Badminton; Atletismo (Corrida de Velocidade); Ginástica Acrobática; Ginástica no Solo; Ginástica de Aparelhos (Plinto transversal Mini trampolim e Trave)	Datas:	Recursos Materiais:
	4 a 25 de Janeiro	- Bolas de Andebol, Basquetebol, Voleibol; Rede de Voleibol; Raquetas e volantes; Coletes; Cones; Marcas; - Plano inclinado; Mini Trampolim, Colchão de quedas, colchão; Plinto, reuther, colchões; Trave, Banco sueco; Marcas
Recursos Espaciais: Pavilhão Gimnodesportivo, Espaço exterior e Ginásio.		

Objetivos

Objetivos Intermediários II

Data	Espaço	Matérias
04/01/2019 Aula nº 39 (50')	Ginásio	<ul style="list-style-type: none"> - <u>Ginástica no Solo</u>- Sequência: Avião, Pino, Cambalhota à frente, Ponte, Cambalhota à retaguarda, Roda. - <u>Minitrampolim</u> (salto em extensão, engrupado, Pirueta Vertical e salto de carpa. - <u>Trave baixa</u>- Sequência: entrada a um pé, marcha à frente e atrás na ponta dos pés, meia volta com balanço de uma perna, salto a pés juntos com flexão das pernas, avião e saída em extensão com meia pirueta. - <u>Plinto Transversal</u> (salto entre- mãos)
08/01/2019 Aula nº 40 e 41 (100')	Pavilhão	1º Tempo <ul style="list-style-type: none"> - Andebol- situação de jogo Gr+3+1x3+Gr - Badminton- 1+1 - Atletismo- Corrida de Velocidade 2º Tempo <ul style="list-style-type: none"> - Basquetebol- situação de jogo 3x3 - Voleibol- 1+1 e 2+2 - Ginástica Acrobática (Pares e Trios)
11/01/2019 Aula nº 42 (50')	Ginásio	<ul style="list-style-type: none"> - <u>Ginástica no Solo</u>- Sequência: Avião, Pino, Cambalhota à frente, Ponte, Cambalhota à retaguarda, Roda. - <u>Minitrampolim</u> (salto em extensão, engrupado, Pirueta Vertical e salto de carpa. - <u>Trave baixa</u>- Sequência: entrada a um pé, marcha à frente e atrás na ponta dos pés, meia volta com balanço de uma perna, salto a pés juntos com flexão das pernas, avião e saída em extensão com meia pirueta. - <u>Plinto Transversal</u> (salto entre- mãos).
15/01/2019 Aula nº 43 e 44 (100')	Pavilhão	1º Tempo <ul style="list-style-type: none"> - Andebol- situação de jogo Gr+3+1x3+Gr - Badminton- 1+1 - Atletismo- Corrida de Velocidade 2º Tempo <ul style="list-style-type: none"> - Basquetebol- situação de jogo 3x3 - Voleibol- 1+1 e 2+2 - Ginástica Acrobática (Pares e Trios)

18/01/2019 Aula nº 45 (50')	Ginásio	<ul style="list-style-type: none">- <u>Ginástica no Solo</u>- Sequência: Avião, Pino, Cambalhota à frente, Ponte, Cambalhota à retaguarda, Roda.- <u>Minitrampolim</u> (salto em extensão, engrupado, Pirueta Vertical e salto de carpa.- <u>Trave baixa</u>- Sequência: entrada a um pé, marcha à frente e atrás na ponta dos pés, meia volta com balanço de uma perna, salto a pés juntos com flexão das pernas, avião e saída em extensão com meia pirueta.- <u>Plinto Transversal</u> (salto entre- mãos).
22/01/2019 Aula nº 46 e 47 (100')	Pavilhão	<p>1º Tempo</p> <ul style="list-style-type: none">- Andebol- situação de jogo Gr+3+1x3+Gr- Badminton- 1+1- Atletismo- Corrida de Velocidade <p>2º Tempo</p> <ul style="list-style-type: none">- Basquetebol- situação de jogo 3x3- Voleibol- 1+1 e 2+2- Ginástica Acrobática (Pares e Trios)
25/01/2019 Aula nº 48 (50')	Ginásio	<ul style="list-style-type: none">- <u>Ginástica no Solo</u>- Sequência: Avião, Pino, Cambalhota à frente, Ponte, Cambalhota à retaguarda, Roda.- <u>Minitrampolim</u> (salto em extensão, engrupado, Pirueta Vertical e salto de carpa.- <u>Trave baixa</u>- Sequência: entrada a um pé, marcha à frente e atrás na ponta dos pés, meia volta com balanço de uma perna, salto a pés juntos com flexão das pernas, avião e saída em extensão com meia pirueta.- <u>Plinto Transversal</u> (salto entre- mãos).



Externato Liceal São Vicente de Paulo

Plano da Unidade Didática

Professor: Pedro Augusto Ano: 8º Turma: B Tempo: 3 semanas Nº Aulas: 6
 Professor Estagiário: Luís Almeida 3º Etapa: Progresso 6º Unidade Didática

Matérias: Basquetebol; Voleibol; Badminton; Atletismo (Corrida de Velocidade, Salto em comprimento, Triplo salto); Ginástica Acrobática; Ginástica no Solo; Ginástica de Aparelhos (Plinto transversal, Mini trampolim e Trave).

Data: 29 de Janeiro a 16 de Fevereiro

Objetivos

Objetivos Intermédios II

Data	Espaço	Matérias
29/01/2019 Aula nº 49 e 50 (100')	Pavilhão	<p>AQ- Voleibol</p> <p>1º Tempo</p> <ul style="list-style-type: none"> - Voleibol 2+2, c/ rede - Badminton 1+1 <p>2º Tempo</p> <ul style="list-style-type: none"> - Basquetebol- situação de jogo 3x3 (1 tabela) - Ginástica Acrobática - Atletismo- salto em comprimento <p><u>Atletismo</u>- Corrida de Velocidade</p>
01/02/2019 Aula nº 51 (50')	Ginásio	<ul style="list-style-type: none"> - <u>Ginástica Acrobática</u>- Coreografia - <u>Ginástica no Solo</u>- Sequência: Avião, Pino, Cambalhota à frente, Cambalhota à retaguarda, Ponte, Roda. - <u>Minitrampolim</u> (salto em extensão, engrupado, Pirueta vertical e salto de carpa. - <u>Trave baixa</u>- Sequência: entrada a um pé, marcha à frente e atrás na ponta dos pés, meia volta com balanço de uma perna, salto a pés juntos com flexão das pernas, avião e saída em extensão com meia pirueta. - <u>Plinto Transversal</u>- salto entre- mãos.
05/02/2019 Aula nº 52 e 53 (100')	Pavilhão	<p>AQ- Voleibol</p> <p>1º Tempo</p> <ul style="list-style-type: none"> - Voleibol 2+2, c/ rede - Badminton 1+1 <p>2º Tempo</p> <ul style="list-style-type: none"> - Basquetebol- situação de jogo 3x3 (1 tabela) - Ginástica Acrobática - Atletismo- triplo salto <p><u>Atletismo</u>- Corrida de Velocidade</p>
08/02/2019 Aula nº 54 (50')	Ginásio	<ul style="list-style-type: none"> - <u>Ginástica Acrobática</u>- Coreografia - <u>Ginástica no Solo</u>- Sequência: Avião, Pino, Cambalhota à frente, Cambalhota à retaguarda, Ponte, Roda. - <u>Minitrampolim</u> (salto em extensão, engrupado, Pirueta vertical e salto de carpa. - <u>Trave baixa</u>- Sequência: entrada a um pé, marcha à frente e atrás na ponta dos pés, meia volta com balanço de uma perna, salto a pés juntos com flexão das pernas, avião e saída em extensão com meia pirueta. - <u>Plinto Transversal</u>- salto entre- mãos.

12/02/2019 Aula nº 55 e 56 (100')	Pavilhão	AQ- Voleibol 1º Tempo - Voleibol 2+2, c/ rede - Badminton 1+1 2º Tempo - Basquetebol- situação de jogo 3x3 (1 tabela) - Ginástica Acrobática - Atletismo- triplo salto
15/02/2019 Aula nº 57 (50')	Ginásio	- <u>Ginástica Acrobática</u> - Coreografia - <u>Ginástica no Solo</u> - Sequência: Avião, Pino, Cambalhota à frente, Cambalhota à retaguarda, Ponte, Roda. - <u>Minitrampolim</u> (salto em extensão, engrupado, Pirueta vertical e salto de carpa. - <u>Trave baixa</u> - Sequência: entrada a um pé, marcha à frente e atrás na ponta dos pés, meia volta com balanço de uma perna, salto a pés juntos com flexão das pernas, avião e saída em extensão com meia pirueta. - <u>Plinto Transversal</u> - salto entre- mãos.

Grupos

Nuno; Mariana; Isadora; Matilde; Gabriel; Eduarda	Hugo; Beatriz; Ester; Daniela ; Pedro; Perdígão	João; Inês; Mafalda; Afonso; Rodrigo	Vicente; Sofia; Shirley; Trigo; Sérgio
Gabriel; Nuno; Pedro; Beatriz; Vicente	Afonso; Perdigão ; Sofia; Eduarda; Mariana	Isadora ; Matilde; Shirley; João; Sérgio	Rodrigo; Daniela; Mafalda ; Maria Ester; Maria Eduarda
			Hugo; Trigo ; Inês; Joana



Externato Liceal São Vicente de Paulo

Plano da Unidade Didática

Professor: Pedro Augusto Ano: 8º Turma: B Tempo: 4 semanas Nº Aulas: 8
 Professor Estagiário: Luís Almeida 3º Etapa: Progresso 7º Unidade Didática

Matérias: Andebol; Voleibol; Badminton; Atletismo (Corrida de Estafetas); Ginástica Acrobática; Ginástica no Solo; Ginástica de Aparelhos (Plinto transversal, Mini trampolim e Trave).

Data: 19 de Fevereiro a 15 de Março

Objetivos

Objetivos Intermédios II

Data	Espaço	Matérias
19/02/2019 Aula nº 58 e 59 (100')	Pavilhão	AQ- Corrida de Estafetas 1º Tempo - Andebol (Sistema Holandês) 2º Tempo - Dança- Tacão e Bico
22/02/2019 Aula nº 60 (50')	Ginásio	Ginástica Acrobática- Coreografia Dança- Tacão e Bico (Data limite para entrega das Músicas)
26/02/2019 Aula nº 61 e 62 (100')	Pavilhão	AQ- Corrida de Estafetas 1º Tempo - Andebol (Sistema Holandês) 2º Tempo - Voleibol 2+2, c/ rede - Badminton 1+1 - Ginástica Acrobática - Ginástica no Solo Dança- Tacão e Bico
01/03/2019 Aula nº 63 (50')	Ginásio	Não há aula! (atividade escolar)
05/03/2019 Aula nº 64 e 65 (100')	Pavilhão	Feriado
08/03/2019 Aula nº 67 (50')	Ginásio	<u>Preparação para avaliações de G. Acrobática e G. no Solo</u> ou - <u>Ginástica Acrobática- Coreografia</u> - <u>Ginástica no Solo- Sequência:</u> Avião, Pino, Cambalhota à frente, Cambalhota à retaguarda, Ponte, Roda. - <u>Minitrampolim</u> (salto em extensão, engrupado, Pirueta vertical e salto de carpa. - <u>Trave baixa- Sequência:</u> entrada a um pé, marcha à frente e atrás na ponta dos pés, meia volta com balanço de uma perna, salto a pés juntos com flexão das pernas, avião e saída em extensão com meia pirueta.

12/03/2019 Aula nº 68 e 69 (100')	Pavilhão	AQ- Corrida de Estafetas 1º Tempo - Andebol (Sistema Holandês) 2º Tempo - Voleibol 2+2, c/ rede - Badminton 1+1 - Ginástica Acrobática - Ginástica no Solo Dança- Tacão e Bico
15/03/2019 Aula nº 70 (50')	Ginásio	<u>Apresentação/ Avaliação de Ginástica Acrobática</u>

Nota: Apresentação/ Avaliação de Ginástica no Solo dia 22 de Março

Grupos

Gabriel; Nuno; Pedro; Beatriz; Vicente	Afonso; Perdigão ; Sofia; Eduarda; Mariana	Isadora ; Matilde; Shirley; João; Sérgio	Rodrigo; Daniela; Mafalda ; Maria Ester; Maria Eduarda	Hugo; Trigo ; Inês; Joana
--	---	--	---	-------------------------------------



Externato Liceal São Vicente de Paulo

Plano da Unidade Didática

Professor: Pedro Augusto Ano: 8º Turma: B Tempo: 3 semanas Nº Aulas: 6
 Professor Estagiário: Luís Almeida 4º Etapa: Produto 9º Unidade Didática

Matérias: Andebol; Voleibol; Badminton; Atletismo (Lançamento do Peso e Salto em Altura); Ginástica de Aparelhos (Plinto transversal, Plinto Longitudinal, Minitrampolim e Trave); Dança (Tacão e Bico).

Data: 23 de Abril a 10 de Maio

Objetivos

Objetivos Intermédios II

Data	Espaço	Matérias
23/04/2019 Aula nº 78 e 79 (100')	Pavilhão	AQ- Andebol: 3x1 +Gr 1º Tempo - Andebol (Sistema Holandês) 2º Tempo - Voleibol 3x3 e 2+2 - Badminton 1x1 - Atletismo: Lançamento do Peso
26/04/2019 Aula nº 80 (50')	Ginásio	Ginástica de Aparelhos: - <u>Minitrampolim</u> (salto em extensão, engrupado, Pirueta vertical e salto de carpa). - <u>Trave baixa</u> - Sequência: entrada a um pé, marcha à frente e atrás na ponta dos pés, meia volta com balanço de uma perna, salto a pés juntos com flexão das pernas, avião e saída em extensão com meia pirueta. - <u>Plinto Transversal</u> - salto entre- mãos. - <u>Plinto Longitudinal</u> - cambalhota à frente e salto ao eixo Atletismo- Salto em Altura Dança- Tacão e Bico
30/04/2019 Aula nº 81 e 82 (100')	Pavilhão	AQ- Andebol: 3x1 +Gr 1º Tempo - Andebol (Sistema Holandês) 2º Tempo - Voleibol 3x3 e 2+2 - Badminton 1x1 - Atletismo: Lançamento do Peso
03/05/2019 Aula nº 83 (50')	Ginásio	Ginástica de Aparelhos: - <u>Minitrampolim</u> (salto em extensão, engrupado, Pirueta vertical e salto de carpa). - <u>Trave baixa</u> - Sequência: entrada a um pé, marcha à frente e atrás na ponta dos pés, meia volta com balanço de uma perna, salto a pés juntos com flexão das pernas, avião e saída em extensão com meia pirueta. - <u>Plinto Transversal</u> - salto entre- mãos. - <u>Plinto Longitudinal</u> - cambalhota à frente e salto ao eixo Atletismo- Salto em Altura Dança- Tacão e Bico

07/05/2019 Aula nº 84 e 85 (100')	Pavilhão ↓ Troca para ginásio	(Provas de Aferição 2º Ano)
10/05/2019 Aula nº 86 (50')	Ginásio	Ginástica de Aparelhos: - <u>Minitrampolim</u> (salto em extensão, engrupado, Pirueta vertical e salto de carpa). - <u>Trave baixa</u> - Sequência: entrada a um pé, marcha à frente e atrás na ponta dos pés, meia volta com balanço de uma perna, salto a pés juntos com flexão das pernas, avião e saída em extensão com meia pirueta. - <u>Plinto Transversal</u> - salto entre- mãos. - <u>Plinto Longitudinal</u> - cambalhota à frente e salto ao eixo Atletismo - Salto em Altura Dança - Tacão e Bico

Grupos

1º Bloco- Andebol

Gabriel; Hugo; Nuno; Beatriz; Matilde; Ester;	Pedro; Afonso; Shirley; Mafalda; Trigo;	João; Sérgio; Inês; Isadora; Eduarda; Perdigão;	Rodrigo; Vicente; Daniela; Mariana; Sofia;	Joana; Eduarda II
--	--	--	---	-------------------

2º Bloco

Voleibol 3x3 a) Shirley; João; Sérgio; b) Daniela; Pedro; Vicente	Voleibol 3x3 a) Rodrigo; Gabriel; Inês b) Sofia; Afonso; Nuno;	Voleibol 2+2 a) Eduarda; Ester; b) Mariana; Mafalda;	Lançamento do Peso a) Beatriz; Isadora; b) Hugo; Perdigão;	Badminton 1x1 a) Eduarda II; Matilde; b) Joana; Trigo;
---	--	--	--	--

Ginásio- Salto em altura

a) Hugo; João; Pedro; b) Vicente; Daniela;	a) Gabriel; Nuno; Afonso; b) Rodrigo; Sérgio;	a) Beatriz; Eduarda II; b) Joana; Matilde; Eduarda;	a) Inês; Isadora; Perdigão; b) Mafalda; Ester;	a) Trigo; Mariana; b) Sofia; Shirley;
---	--	--	---	--



Externato Liceal São Vicente de Paulo

Plano da Unidade Didática

Professor: Pedro Augusto Ano: 8º Turma: B Tempo: 3 semanas Nº Aulas: 6
 Professor Estagiário: Luís Almeida 4º Etapa: Produto 10º Unidade Didática

Matérias: Andebol; Voleibol; Badminton; Atletismo (Lançamento do Peso e Salto em Altura); Ginástica de Aparelhos (Plinto transversal, Plinto Longitudinal, Minitrampolim e Trave); Dança (Valsa Lenta).

Data: 14 a 31 de Maio

Objetivos

Objetivos Intermédios II

Data	Espaço	Matérias
14/05/2019 Aula nº 87 e 88 (100')	Pavilhão	AQ- Voleibol 1º Tempo - Voleibol 4x4; 3x3 e 2x2 2º Tempo - Andebol 5x5 - Basquetebol 4x4 e 3x3
17/05/2019 Aula nº 89 (50')	Ginásio	Ginástica de Aparelhos: - <u>Minitrampolim</u> (salto em extensão, engrupado, Pirueta vertical e salto de carpa). - <u>Trave baixa</u> - Sequência: entrada a um pé, marcha à frente e atrás na ponta dos pés, meia volta com balanço de uma perna, salto a pés juntos com flexão das pernas, avião e saída em extensão com meia pirueta. - <u>Plinto Transversal</u> - salto entre- mãos. - <u>Plinto Longitudinal</u> - cambalhota à frente e salto ao eixo Atletismo - Salto em Altura Dança - Valsa Lenta
21/05/2019 Aula nº 90 e 91 (100')	Pavilhão	AQ- Voleibol 1º Tempo - Voleibol 4x4; 3x3 e 2x2 2º Tempo - Andebol 5x5 - Basquetebol 4x4 e 3x3
24/05/2019 Aula nº 92 (50')	Ginásio	Ginástica de Aparelhos: - <u>Minitrampolim</u> (salto em extensão, engrupado, Pirueta vertical e salto de carpa). - <u>Trave baixa</u> - Sequência: entrada a um pé, marcha à frente e atrás na ponta dos pés, meia volta com balanço de uma perna, salto a pés juntos com flexão das pernas, avião e saída em extensão com meia pirueta. - <u>Plinto Transversal</u> - salto entre- mãos. - <u>Plinto Longitudinal</u> - cambalhota à frente e salto ao eixo Atletismo - Salto em Altura Dança - Valsa Lenta

28/05/2019 Aula nº 93 e 94 (100')	Pavilhão	AQ- Voleibol 1º Tempo - Voleibol 4x4; 3x3 e 2x2 2º Tempo - Andebol 5x5 - Basquetebol 4x4 e 3x3
31/05/2019 Aula nº 95 (50')	Ginásio	Ginástica de Aparelhos: - <u>Minitrampolim</u> (salto em extensão, engrupado, Pirueta vertical e salto de carpa). - <u>Trave baixa</u> - Sequência: entrada a um pé, marcha à frente e atrás na ponta dos pés, meia volta com balanço de uma perna, salto a pés juntos com flexão das pernas, avião e saída em extensão com meia pirueta. - <u>Plinto Transversal</u> - salto entre- mãos. - <u>Plinto Longitudinal</u> - cambalhota à frente e salto ao eixo Atletismo - Salto em Altura Dança - Valsa Lenta

Grupos

Voleibol 3x3 a) Shirley; João; Sérgio; b) Daniela; Pedro; Vicente	Voleibol 3x3 a) Rodrigo; Gabriel; Inês b) Sofia; Afonso; Nuno;	Voleibol 2+2 a) Eduarda; Ester; b) Mariana; Mafalda;	Lançamento do Peso a) Beatriz; Isadora; b) Hugo; Perdigão;	Badminton 1x1 a) Eduarda II; Matilde; b) Joana; Trigo;
---	--	--	--	--

Andebol

Gabriel; Hugo; Nuno; Beatriz; Matilde; Ester;	Pedro; Afonso; Shirley; Mafalda; Trigo;	João; Sérgio; Inês; Isadora; Eduarda; Perdigão;	Rodrigo; Vicente; Daniela; Mariana; Sofia;	Joana; Eduarda II
--	--	--	---	-------------------

Ginásio- Salto em altura

a) Hugo; João; Pedro; b) Vicente; Daniela;	a) Gabriel; Nuno; Afonso; b) Rodrigo; Sérgio;	a) Beatriz; Eduarda II; b) Joana; Matilde; Eduarda;	a) Inês; Isadora; Perdigão; b) Mafalda; Ester;	a) Trigo; Mariana; b) Sofia; Shirley;
---	--	--	---	--

Nota: Uma vez que o plano de aula se baseou nas unidades didáticas, não se considerou necessário repetir, sendo apenas apresentadas as segundas

Apêndice II - Caracterização da turma

A caracterização da turma torna-se essencial para obter um conhecimento geral dos alunos e neste sentido, é averiguado, entre outros aspetos a motivação dos alunos para a prática de Educação Física, as modalidades que gostam mais e menos e os problemas que podem afetar a prática dos alunos nas aulas.

Para ter acesso a todos estes dados, na primeira aula do ano, procederam ao preenchimento de um registo biográfico que focava essencialmente cinco pontos: identificação do aluno; o gosto pela Educação Física; prática de desporto fora do contexto escolar; quais as matérias que mais gostam e quais as matérias que menos gostam.

Em relação à turma, esta é composta por 21 alunos, dos quais 13 são do género feminino e oito do género masculino.

À pergunta, “Praticas Desporto fora da escola?”, 56% dos alunos afirmaram que sim, sendo as modalidades mais praticadas a Natação e o Futebol.

Figura 14 - Praticas desporto fora da Escola?

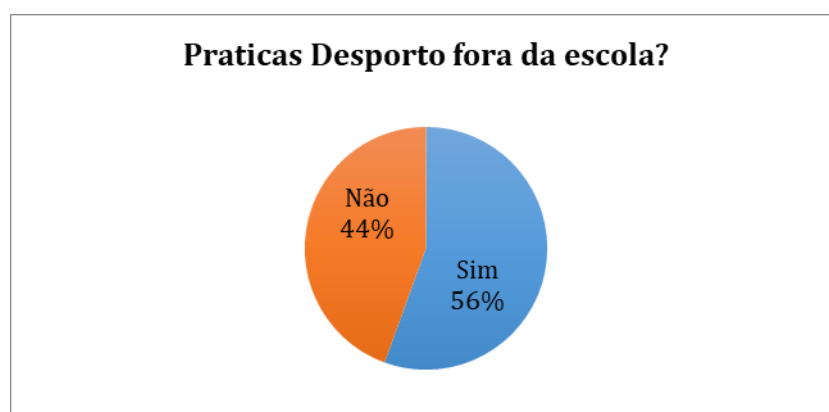
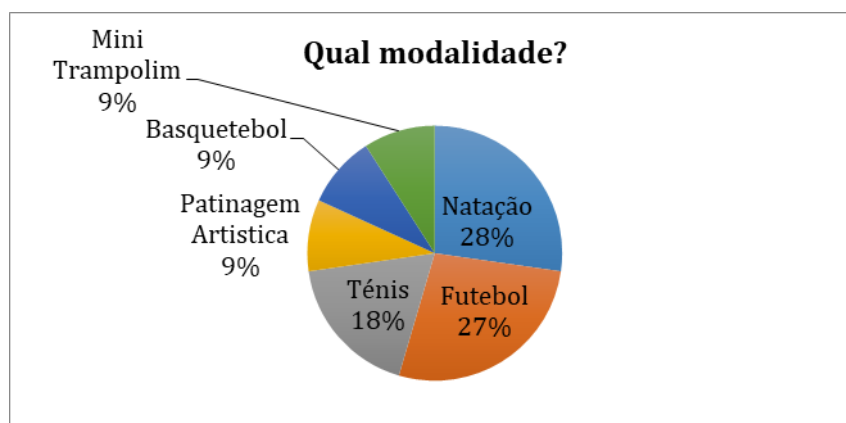


Figura 15 – Qual a modalidade?



De todos os alunos da turma que praticam Desporto fora da escola, apenas 60% praticam de forma federada.

Fica evidente, observando o gráfico abaixo, que quase a totalidade dos alunos gosta de Educação Física, embora cada um com as suas matérias de eleição. Matérias estas que passam pelos Jogos Desportivos Coletivos e Ginástica no Solo. De igual modo importante, saber quais as modalidades que os alunos não apreciam tanto, e como tal, apresento abaixo um gráfico que ilustra isso mesmo.

Figura 16 – Gostas de Educação Física?

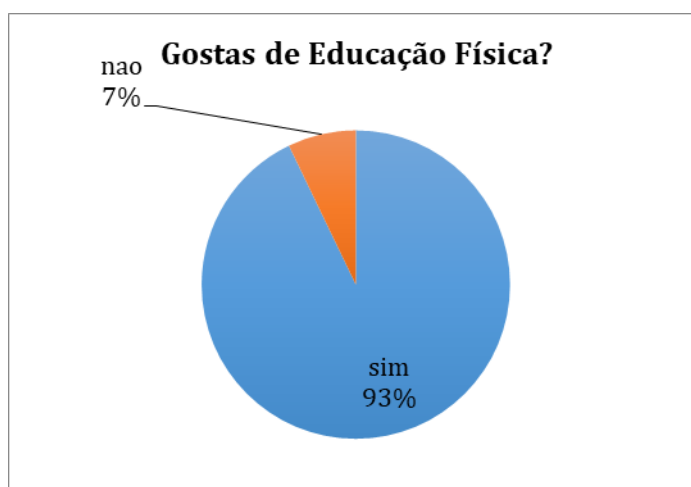


Figura 17 – Matéria que mais gostas?

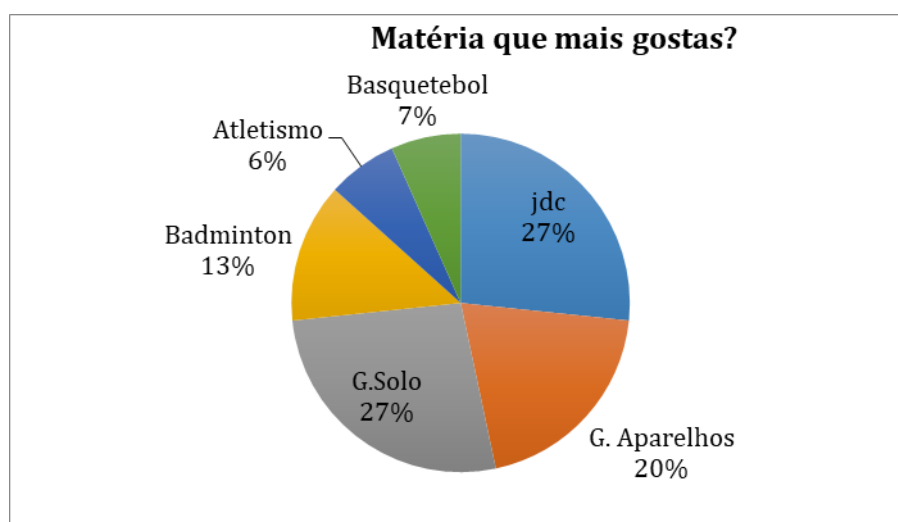
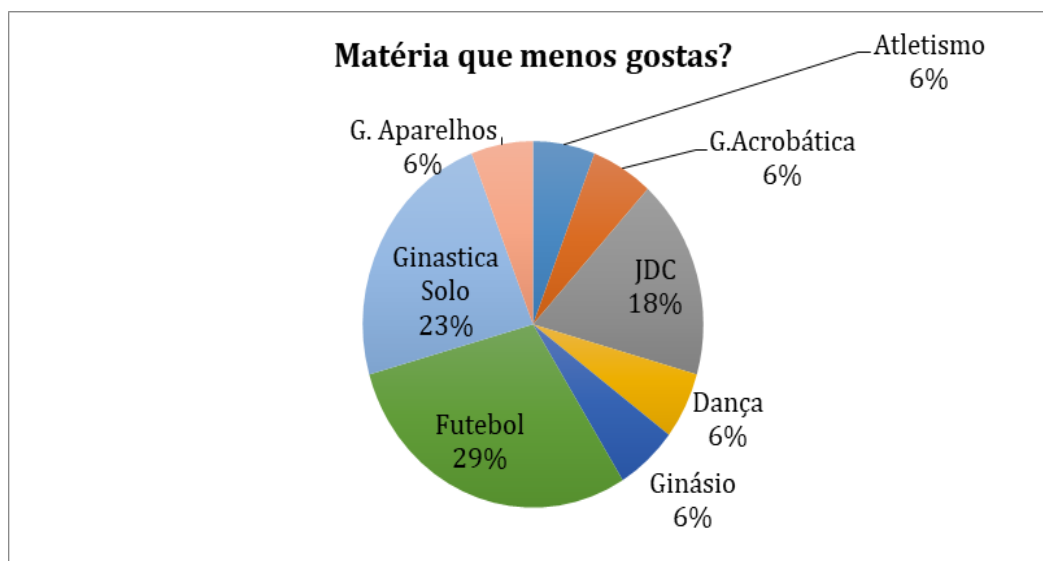


Figura 18 – Matéria que menos gostas?

Por fim, mas não menos importante, quase a totalidade dos alunos considera “fundamental” a Educação Física na sua vida e “importante” o facto de a Educação Física estar no percurso escolar.

Findada a análise da turma, de acordo com o questionário por eles preenchido, cabe-me agora realizar a avaliação inicial, para saber quais as suas dificuldades e poder ajuda-los para atingir os objetivos propostos.

Apêndice III – Avaliação inicial da turma

8ºB		JDC				Ginástica					Dança	Raquetas	Atletismo			
Nº	Nome	Futebol	Andebol	Basquetebol	Voleibol	Solo	Acrobática	Trave	Plinto	Minitrampolim	Valsa	Badminton	Velocidade	Estafetas	Salto em altura	S. Comprimento
1	-	Decide bem quando passar/conduzir a bola; Enquadra-se; Finaliza; Defesa;	Decide bem quando passar/driblar; Enquadra-se; Remata em salto; Defesa;	Decide bem quando passar/driblar; Enquadra-se; Desmarca-se; Lançamento na passada; Ressalto;	Desloc. Ponto queda da Bola; Toca dedos; Serviço baixo;	Pino; Camb. Frente; Roda; Camb. Retag; Ponte; Avião;	1; 2; 3;	Entrada; Marcha; Meia volta; Salto p. juntos; Avião; Saída s.ext;	S.Eixo (P.T.); S.Eixo (P.L.); S.Entre-mãos (P.T.);	Extensão; Engrupado; 1/2Piruet a; Carpa;		Ponto de queda; Tipos de pega; Serviço curto e compr.			5a8 passadas/+ curva; Elevar perna livre; transpõe arqueado; Flexão coxas e ext.pernas; cair de costas;	Corrida Bal.; Impulsão; Aumento cadência passada; Puxa perna de imp.; Flexão tronco
2	-	Decide bem quando passar/conduzir a bola; Enquadra-se; Finaliza; Defesa;	Decide bem quando passar/driblar; Enquadra-se; Remata em salto; Defesa;	Decide bem quando passar/driblar; Enquadra-se; Desmarca-se; Lançamento na passada; Ressalto;	Desloc. Ponto queda da Bola; Toca dedos; Serviço baixo;	Pino; Camb. Frente; Roda; Camb. Retag; Ponte; Avião;	1; 2; 3;	Entrada; Marcha; Meia volta; Salto p. juntos; Avião; Saída s.ext;	S.Eixo (P.T.); S.Eixo (P.L.); S.Entre-mãos (P.T.);	Extensão; Engrupado; 1/2Piruet a; Carpa;		Ponto de queda; Tipos de pega; Serviço curto e compr.			5a8 passadas/+ curva; Elevar perna livre; transpõe arqueado; Flexão coxas e ext.pernas; cair de costas;	Corrida Bal.; Impulsão; Aumento cadência passada; Puxa perna de imp.; Flexão tronco

3	-	Decide bem quando passar/conduzir a bola; Enquadra-se; Finaliza; Defesa;	Decide bem quando passar/driblar; Enquadra-se; Remata em salto; Defesa;	Decide bem quando passar/driblar; Enquadra-se; Desmarca-se; Lançamento na passada; Ressalto;	Desloc. Ponto queda da Bola; Toca dedos; Serviço baixo;	Pino; Camb. Frente; Roda; Camb. Retag; Ponte; Avião;	1; 2; 3;	Entrada; Marcha; Meia volta; Salto p. juntos; Avião; Saída s.ext;	S.Eixo (P.T.); S.Eixo (P.L.); S.Entre -mãos (P.T.);	Extensão; Engrupado; 1/2 Piruet a; Carpa;		Ponto de queda; Tipos de pega; Serviço curto e compr.			5a8 passadas/+ curva; Elevar perna livre; transpõe arqueado; Flexão coxas e ext.pernas; cair de costas;	Corrida Bal.; Impulsão; Aumento cadência passada; Puxa perna de imp.; Flexão tronco
4	-	Decide bem quando passar/conduzir a bola; Enquadra-se; Finaliza; Defesa;	Decide bem quando passar/driblar; Enquadra-se; Remata em salto; Defesa;	Decide bem quando passar/driblar; Enquadra-se; Desmarca-se; Lançamento na passada; Ressalto;	Desloc. Ponto queda da Bola; Toca dedos; Serviço baixo;	Pino; Camb. Frente; Roda; Camb. Retag; Ponte; Avião;	1; 2; 3;	Entrada; Marcha; Meia volta; Salto p. juntos; Avião; Saída s.ext;	S.Eixo (P.T.); S.Eixo (P.L.); S.Entre -mãos (P.T.);	Extensão; Engrupado; 1/2 Piruet a; Carpa;		Ponto de queda; Tipos de pega; Serviço curto e compr.			5a8 passadas/+ curva; Elevar perna livre; transpõe arqueado; Flexão coxas e ext.pernas; cair de costas;	Corrida Bal.; Impulsão; Aumento cadência passada; Puxa perna de imp.; Flexão tronco
5	-	Decide bem quando passar/conduzir a bola; Enquadra-se; Finaliza; Defesa;	Decide bem quando passar/driblar; Enquadra-se; Remata em salto; Defesa;	Decide bem quando passar/driblar; Enquadra-se; Desmarca-se; Lançamento na passada; Ressalto;	Desloc. Ponto queda da Bola; Toca dedos; Serviço baixo;	Pino; Camb. Frente; Roda; Camb. Retag; Ponte; Avião;	1; 2; 3;	Entrada; Marcha; Meia volta; Salto p. juntos; Avião; Saída s.ext;	S.Eixo (P.T.); S.Eixo (P.L.); S.Entre -mãos (P.T.);	Extensão; Engrupado; 1/2 Piruet a; Carpa;		Ponto de queda; Tipos de pega; Serviço curto e compr.			5a8 passadas/+ curva; Elevar perna livre; transpõe arqueado; Flexão coxas e ext.pernas; cair de costas;	Corrida Bal.; Impulsão; Aumento cadência passada; Puxa perna de imp.; Flexão tronco

6	-	Decide bem quando passar/conduzir a bola; Enquadra-se; Finaliza; Defesa;	Decide bem quando passar/driblar; Enquadra-se; Remata em salto; Defesa;	Decide bem quando passar/driblar; Enquadra-se; Desmarca-se; Lançamento na passada; Ressalto;	Desloc. Ponto queda da Bola; Toca dedos; Serviço baixo;	Pino; Camb. Frente; Roda; Camb. Retag; Ponte; Avião;	1; 2; 3;	Entrada; Marcha; Meia volta; Salto p. juntos; Avião; Saída s.ext;	S.Eixo (P.T.); S.Eixo (P.L.); S.Entre-mãos (P.T.);	Extensão; Engrupado; 1/2 Piruetas; Carpa;		Ponto de queda; Tipos de pega; Serviço curto e compr.			5a8 passadas/+ curva; Elevar perna livre; transpõe arqueado; Flexão coxas e ext.pernas; cair de costas;	Corrida Bal.; Impulsão; Aumento cadência passada; Puxa perna de imp.; Flexão tronco
7	-	Decide bem quando passar/conduzir a bola; Enquadra-se; Finaliza; Defesa;	Decide bem quando passar/driblar; Enquadra-se; Remata em salto; Defesa;	Decide bem quando passar/driblar; Enquadra-se; Desmarca-se; Lançamento na passada; Ressalto;	Desloc. Ponto queda da Bola; Toca dedos; Serviço baixo;	Pino; Camb. Frente; Roda; Camb. Retag; Ponte; Avião;	1; 2; 3;	Entrada; Marcha; Meia volta; Salto p. juntos; Avião; Saída s.ext;	S.Eixo (P.T.); S.Eixo (P.L.); S.Entre-mãos (P.T.);	Extensão; Engrupado; 1/2 Piruetas; Carpa;		Ponto de queda; Tipos de pega; Serviço curto e compr.			5a8 passadas/+ curva; Elevar perna livre; transpõe arqueado; Flexão coxas e ext.pernas; cair de costas;	Corrida Bal.; Impulsão; Aumento cadência passada; Puxa perna de imp.; Flexão tronco
8	-	Decide bem quando passar/conduzir a bola; Enquadra-se; Finaliza; Defesa;	Decide bem quando passar/driblar; Enquadra-se; Remata em salto; Defesa;	Decide bem quando passar/driblar; Enquadra-se; Desmarca-se; Lançamento na passada; Ressalto;	Desloc. Ponto queda da Bola; Toca dedos; Serviço baixo;	Pino; Camb. Frente; Roda; Camb. Retag; Ponte; Avião;	1; 2; 3;	Entrada; Marcha; Meia volta; Salto p. juntos; Avião; Saída s.ext;	S.Eixo (P.T.); S.Eixo (P.L.); S.Entre-mãos (P.T.);	Extensão; Engrupado; 1/2 Piruetas; Carpa;		Ponto de queda; Tipos de pega; Serviço curto e compr.			5a8 passadas/+ curva; Elevar perna livre; transpõe arqueado; Flexão coxas e ext.pernas; cair de costas;	Corrida Bal.; Impulsão; Aumento cadência passada; Puxa perna de imp.; Flexão tronco

9	-	Decide bem quando passar/conduzir a bola; Enquadra-se; Finaliza; Defesa;	Decide bem quando passar/driblar; Enquadra-se; Remata em salto; Defesa;	Decide bem quando passar/driblar; Enquadra-se; Desmarca-se; Lançamento na passada; Ressalto;	Desloc. Ponto queda da Bola; Toca dedos; Serviço baixo;	Pino; Camb. Frente; Roda; Camb. Retag; Ponte; Avião;	1; 2; 3;	Entrada; Marcha; Meia volta; Salto p. juntos; Avião; Saída s.ext;	S.Eixo (P.T.); S.Eixo (P.L.); S.Entre-mãos (P.T.);	Extensão; Engrupado; 1/2 Piruet a; Carpa;	Ponto de queda; Tipos de pega; Serviço curto e compr.	5a8 passadas/+ curva; Elevar perna livre; transpõe arqueado; Flexão coxas e ext.pernas; cair de costas;	Corrida Bal.; Impulsão; Aumento cadência passada; Puxa perna de imp.; Flexão tronco
10	-	Decide bem quando passar/conduzir a bola; Enquadra-se; Finaliza; Defesa;	Decide bem quando passar/driblar; Enquadra-se; Remata em salto; Defesa;	Decide bem quando passar/driblar; Enquadra-se; Desmarca-se; Lançamento na passada; Ressalto;	Desloc. Ponto queda da Bola; Toca dedos; Serviço baixo;	Pino; Camb. Frente; Roda; Camb. Retag; Ponte; Avião;	1; 2; 3;	Entrada; Marcha; Meia volta; Salto p. juntos; Avião; Saída s.ext;	S.Eixo (P.T.); S.Eixo (P.L.); S.Entre-mãos (P.T.);	Extensão; Engrupado; 1/2 Piruet a; Carpa;	Ponto de queda; Tipos de pega; Serviço curto e compr.	5a8 passadas/+ curva; Elevar perna livre; transpõe arqueado; Flexão coxas e ext.pernas; cair de costas;	Corrida Bal.; Impulsão; Aumento cadência passada; Puxa perna de imp.; Flexão tronco
11	-	Decide bem quando passar/conduzir a bola; Enquadra-se; Finaliza; Defesa;	Decide bem quando passar/driblar; Enquadra-se; Remata em salto; Defesa;	Decide bem quando passar/driblar; Enquadra-se; Desmarca-se; Lançamento na passada; Ressalto;	Desloc. Ponto queda da Bola; Toca dedos; Serviço baixo;	Pino; Camb. Frente; Roda; Camb. Retag; Ponte; Avião;	1; 2; 3;	Entrada; Marcha; Meia volta; Salto p. juntos; Avião; Saída s.ext;	S.Eixo (P.T.); S.Eixo (P.L.); S.Entre-mãos (P.T.);	Extensão; Engrupado; 1/2 Piruet a; Carpa;	Ponto de queda; Tipos de pega; Serviço curto e compr.	5a8 passadas/+ curva; Elevar perna livre; transpõe arqueado; Flexão coxas e ext.pernas; cair de costas;	Corrida Bal.; Impulsão; Aumento cadência passada; Puxa perna de imp.; Flexão tronco

12	-	Decide bem quando passar/conduzir a bola; Enquadra-se; Finaliza; Defesa;	Decide bem quando passar/driblar; Enquadra-se; Remata em salto; Defesa;	Decide bem quando passar/driblar; Enquadra-se; Desmarca-se; Lançamento na passada; Ressalto;	Desloc. Ponto queda da Bola; Toca dedos; Serviço baixo;	Pino; Camb. Frente; Roda; Camb. Retag; Ponte; Avião;	1; 2; 3;	Entrada; Marcha; Meia volta; Salto p. juntos; Avião; Saída s.ext;	S.Eixo (P.T.); S.Eixo (P.L.); S.Entre-mãos (P.T.);	Extensão; Engrupado; 1/2Piruet a; Carpa;	Ponto de queda; Tipos de pega; Serviço curto e compr.	5a8 passadas/+ curva; Elevar perna livre; transpõe arqueado; Flexão coxas e ext.pernas; cair de costas;	Corrida Bal.; Impulsão; Aumento cadência passada; Puxa perna de imp.; Flexão tronco
13	-	Decide bem quando passar/conduzir a bola; Enquadra-se; Finaliza; Defesa;	Decide bem quando passar/driblar; Enquadra-se; Remata em salto; Defesa;	Decide bem quando passar/driblar; Enquadra-se; Desmarca-se; Lançamento na passada; Ressalto;	Desloc. Ponto queda da Bola; Toca dedos; Serviço baixo;	Pino; Camb. Frente; Roda; Camb. Retag; Ponte; Avião;	1; 2; 3;	Entrada; Marcha; Meia volta; Salto p. juntos; Avião; Saída s.ext;	S.Eixo (P.T.); S.Eixo (P.L.); S.Entre-mãos (P.T.);	Extensão; Engrupado; 1/2Piruet a; Carpa;	Ponto de queda; Tipos de pega; Serviço curto e compr.	5a8 passadas/+ curva; Elevar perna livre; transpõe arqueado; Flexão coxas e ext.pernas; cair de costas;	Corrida Bal.; Impulsão; Aumento cadência passada; Puxa perna de imp.; Flexão tronco
14	-	Decide bem quando passar/conduzir a bola; Enquadra-se; Finaliza; Defesa;	Decide bem quando passar/driblar; Enquadra-se; Remata em salto; Defesa;	Decide bem quando passar/driblar; Enquadra-se; Desmarca-se; Lançamento na passada; Ressalto;	Desloc. Ponto queda da Bola; Toca dedos; Serviço baixo;	Pino; Camb. Frente; Roda; Camb. Retag; Ponte; Avião;	1; 2; 3;	Entrada; Marcha; Meia volta; Salto p. juntos; Avião; Saída s.ext;	S.Eixo (P.T.); S.Eixo (P.L.); S.Entre-mãos (P.T.);	Extensão; Engrupado; 1/2Piruet a; Carpa;	Ponto de queda; Tipos de pega; Serviço curto e compr.	5a8 passadas/+ curva; Elevar perna livre; transpõe arqueado; Flexão coxas e ext.pernas; cair de costas;	Corrida Bal.; Impulsão; Aumento cadência passada; Puxa perna de imp.; Flexão tronco

15	-	Decide bem quando passar/conduzir a bola; Enquadra-se; Finaliza; Defesa;	Decide bem quando passar/driblar; Enquadra-se; Remata em salto; Defesa;	Decide bem quando passar/driblar; Enquadra-se; Desmarca-se; Lançamento na passada; Ressalto;	Desloc. Ponto queda da Bola; Toca dedos; Serviço baixo;	Pino; Camb. Frente; Roda; Camb. Retag; Ponte; Avião;	1; 2; 3;	Entrada; Marcha; Meia volta; Salto p. juntos; Avião; Saída s.ext;	S.Eixo (P.T.); S.Eixo (P.L.); S.Entre-mãos (P.T.);	Extensão; Engrupado; 1/2 Piruet a; Carpa;	Ponto de queda; Tipos de pega; Serviço curto e compr.	5a8 passadas/+ curva; Elevar perna livre; transpõe arqueado; Flexão coxas e ext.pernas; cair de costas;	Corrida Bal.; Impulsão; Aumento cadência passada; Puxa perna de imp.; Flexão tronco
16	-	Decide bem quando passar/conduzir a bola; Enquadra-se; Finaliza; Defesa;	Decide bem quando passar/driblar; Enquadra-se; Remata em salto; Defesa;	Decide bem quando passar/driblar; Enquadra-se; Desmarca-se; Lançamento na passada; Ressalto;	Desloc. Ponto queda da Bola; Toca dedos; Serviço baixo;	Pino; Camb. Frente; Roda; Camb. Retag; Ponte; Avião;	1; 2; 3;	Entrada; Marcha; Meia volta; Salto p. juntos; Avião; Saída s.ext;	S.Eixo (P.T.); S.Eixo (P.L.); S.Entre-mãos (P.T.);	Extensão; Engrupado; 1/2 Piruet a; Carpa;	Ponto de queda; Tipos de pega; Serviço curto e compr.	5a8 passadas/+ curva; Elevar perna livre; transpõe arqueado; Flexão coxas e ext.pernas; cair de costas;	Corrida Bal.; Impulsão; Aumento cadência passada; Puxa perna de imp.; Flexão tronco
17	-	Decide bem quando passar/conduzir a bola; Enquadra-se; Finaliza; Defesa;	Decide bem quando passar/driblar; Enquadra-se; Remata em salto; Defesa;	Decide bem quando passar/driblar; Enquadra-se; Desmarca-se; Lançamento na passada; Ressalto;	Desloc. Ponto queda da Bola; Toca dedos; Serviço baixo;	Pino; Camb. Frente; Roda; Camb. Retag; Ponte; Avião;	1; 2; 3;	Entrada; Marcha; Meia volta; Salto p. juntos; Avião; Saída s.ext;	S.Eixo (P.T.); S.Eixo (P.L.); S.Entre-mãos (P.T.);	Extensão; Engrupado; 1/2 Piruet a; Carpa;	Ponto de queda; Tipos de pega; Serviço curto e compr.	5a8 passadas/+ curva; Elevar perna livre; transpõe arqueado; Flexão coxas e ext.pernas; cair de costas;	Corrida Bal.; Impulsão; Aumento cadência passada; Puxa perna de imp.; Flexão tronco

18	-	Decide bem quando passar/conduzir a bola; Enquadra-se; Finaliza; Defesa;	Decide bem quando passar/driblar; Enquadra-se; Remata em salto; Defesa;	Decide bem quando passar/driblar; Enquadra-se; Desmarca-se; Lançamento na passada; Ressalto;	Desloc. Ponto queda da Bola; Toca dedos; Serviço baixo;	Pino; Camb. Frente; Roda; Camb. Retag; Ponte; Avião;	1; 2; 3;	Entrada; Marcha; Meia volta; Salto p. juntos; Avião; Saída s.ext;	S.Eixo (P.T.); S.Eixo (P.L.); S.Entre-mãos (P.T.);	Extensão; Engrupado; 1/2Piruet a; Carpa;		Ponto de queda; Tipos de pega; Serviço curto e compr.			5a8 passadas/+ curva; Elevar perna livre; transpõe arqueado; Flexão coxas e ext.pernas; cair de costas;	Corrida Bal.; Impulsão; Aumento cadência passada; Puxa perna de imp.; Flexão tronco
19	-	Decide bem quando passar/conduzir a bola; Enquadra-se; Finaliza; Defesa;	Decide bem quando passar/driblar; Enquadra-se; Remata em salto; Defesa;	Decide bem quando passar/driblar; Enquadra-se; Desmarca-se; Lançamento na passada; Ressalto;	Desloc. Ponto queda da Bola; Toca dedos; Serviço baixo;	Pino; Camb. Frente; Roda; Camb. Retag; Ponte; Avião;	1; 2; 3;	Entrada; Marcha; Meia volta; Salto p. juntos; Avião; Saída s.ext;	S.Eixo (P.T.); S.Eixo (P.L.); S.Entre-mãos (P.T.);	Extensão; Engrupado; 1/2Piruet a; Carpa;		Ponto de queda; Tipos de pega; Serviço curto e compr.			5a8 passadas/+ curva; Elevar perna livre; transpõe arqueado; Flexão coxas e ext.pernas; cair de costas;	Corrida Bal.; Impulsão; Aumento cadência passada; Puxa perna de imp.; Flexão tronco
20	-	Decide bem quando passar/conduzir a bola; Enquadra-se; Finaliza; Defesa;	Decide bem quando passar/driblar; Enquadra-se; Remata em salto; Defesa;	Decide bem quando passar/driblar; Enquadra-se; Desmarca-se; Lançamento na passada; Ressalto;	Desloc. Ponto queda da Bola; Toca dedos; Serviço baixo;	Pino; Camb. Frente; Roda; Camb. Retag; Ponte; Avião;	1; 2; 3;	Entrada; Marcha; Meia volta; Salto p. juntos; Avião; Saída s.ext;	S.Eixo (P.T.); S.Eixo (P.L.); S.Entre-mãos (P.T.);	Extensão; Engrupado; 1/2Piruet a; Carpa;		Ponto de queda; Tipos de pega; Serviço curto e compr.			5a8 passadas/+ curva; Elevar perna livre; transpõe arqueado; Flexão coxas e ext.pernas; cair de costas;	Corrida Bal.; Impulsão; Aumento cadência passada; Puxa perna de imp.; Flexão tronco

21	-	Decide bem quando passar/conduzir a bola; Enquadra-se; Finaliza; Defesa;	Decide bem quando passar/driblar; Enquadra-se; Remata em salto; Defesa;	Decide bem quando passar/driblar; Enquadra-se; Desmarca-se; Lançamento na passada; Ressalto;	Desloc. Ponto queda da Bola; Toca dedos; Serviço baixo;	Pino; Camb. Frente; Roda; Camb. Retag; Ponte; Avião;	1; 2; 3;	Entrada; Marcha; Meia volta; Salto p. juntos; Avião; Saída s.ext;	S.Eixo (P.T.); S.Eixo (P.L.); S.Entre-mãos (P.T.);	Extensão; Engrupado; 1/2 Pirueta; Carpa;		Ponto de queda; Tipos de pega; Serviço curto e compr.			5a8 passadas/+ curva; Elevar perna livre; transpõe arqueado; Flexão coxas e ext.pernas; cair de costas;	Corrida Bal.; Impulsão; Aumento cadência passada; Puxa perna de imp.; Flexão tronco
----	---	--	---	--	---	--	----------	---	--	--	--	---	--	--	---	---

Legenda	
Cor Verde -	Faz bem
Cor Amarela-	Faz +/- Bem
Cor Azul -	Faz +/- Mal
Cor Vermelha -	Não Faz
Cor Preta -	Não tem avaliação

Apêndice IV – Objetivos intermédios e terminais

- 1º Período (Etapa de avaliação inicial)

Plano Anual de Educação Física 8º B Prof. Estagiário Educação Física Luís Almeida		1º PERÍODO- Aulas Previstas													
		Mês	Setembro						Outubro						
		Data	14	18	21	25	28	2	5	9	12				
		Aula Nº	1	2	3	4	5	6	7	8	9	Feriado	10	11	12
		Etapa / objetivos	EROS / Avaliação Inicial												
		Unidade Didática	1												
		Duração	4 Semanas												
		Nº Aulas	12 aulas												
Espaço	Sala	Pav.	Gin	Pav.	Gin	Pav.	Feriado	Pav.	Gin						
Matérias de aprendizagem	Jogos Desportivos Coletivos	Basquetebol	Situação de jogo 3x3, num espaço reduzido com 2 tabelas, o aluno: Recebe a bola e enquadra-se com o cesto; Decide bem quando passar ou driblar; desmarca-se à distância de passe; Realiza lançamento na passada; Quando a equipa perde a bola assume atitude defensiva (marcação individual); Conhece as regras.												
		Futebol	Em situação de jogo 4x4, em espaço amplo, conhece as regras básicas do jogo; Desmarca-se à distância de passe; Decide bem quando passar ou conduzir a bola e fá-lo; Recebe a bola e enquadra-se com a baliza; Finaliza se está perto da baliza; Como defesa coloca-se entre a baliza e o jogador a marcar.												
		Voleibol	Em contexto de jogo 2+2, com a rede a 2.15m de altura, serviço a 3 ou 4.5m, desloca-se e posiciona-se para o ponto de queda da bola toca a bola com os antebraços/ dedos para dar continuidade ao jogo.												
		Andebol	Em situação de jogo 5x5 (25x14m), bola afável nº0, área 5m e baliza a 1.80m: desmarca-se à distância de passe, executa a pega da bola armando o braço e finaliza em remate em salto se tiver condições favoráveis. Enquanto defesa coloca-se entre o portador da bola e a baliza.												

Matérias de aprendizagem	Raquet as	Badminton	Em situação de exercício 1+1: coopera com o companheiro, batendo e devolvendo o volante, evitando que toque no chão, deslocando-se com oportunidade, antecipando-se à queda do volante; diferencia os diferentes tipos de pega da raqueta e coloca o volante ao alcance do companheiro.	
		Atletismo	Corrida de Velocidade	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.
Matérias de aprendizagem	Atletismo		Salto em altura	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.
		Solo	Elabora, realiza e aprecia uma sequência de habilidades no solo: Cambalhota à frente, terminando em equilíbrio com as pernas estendidas, afastadas ou unidas; Cambalhota à retaguarda, com repulsão dos braços na fase final com as pernas unidas e estendidas; Pino de braços, com alinhamento e extensão dos segmentos do corpo; Roda, com marcada extensão dos segmentos corporais e saída em equilíbrio; Avião, com o tronco paralelo ao solo e com os membros inferiores em extensão; Posições de flexibilidade (ponte, espargata frontal e lateral, rã, etc.).	
	Ginástica	Aparelhos	Trave	Em equilíbrio elevado, realiza um encadeamento dos seguintes elementos: Entrada a um pé, com chamada do outro pé (utilizando se necessário o trampolim reuther ou sueco); Marcha na ponta dos pés, à frente e atrás; Meia volta, com balanço de uma perna; Salto a pés juntos, com flexão de pernas durante o salto e receção equilibrada no aparelho; Avião, mantendo o equilíbrio; Saída em salto em extensão com meia pirueta, mantendo o corpo em extensão, com os braços em elevação superior, para receção equilibrada no colchão.
			Plinto	O aluno realiza, após corrida de balanço e chamada a pés juntos no trampolim (reuther ou sueco) e chegando ao solo em condições de equilíbrio para adotar a posição de sentido, os seguintes saltos: Salto de eixo (plinto transversal); Salto de eixo (no plinto longitudinal); Salto entre- mãos (plinto transversal).

			Acrobática	<p><u>Em situação de exercício a par</u>, realizam os seguintes elementos técnicos, com coordenação e fluidez de movimentos: 1. O base em posição de deitado dorsal com os membros superiores em elevação, segura o volante pela parte anterior das pernas do base, mantendo o corpo em extensão. 2. O base sentado, com pernas afastadas e estendidas, segura pelas ancas o volante que executa um pino com apoio das mãos entre as coxas do base, mantendo o alinhamento dos segmentos. O desmonte deve ser controlado e com os braços em elevação superior. 3. O base com um joelho no chão e outra perna fletida (planta do pé bem apoiada no solo e com os apoios colocados em triângulo), suporta o volante que, de costas, sobe para a sua coxa e se equilibra num dos pés. Utilizam a pega simples (de apoio), mantendo-se com o tronco direito e evitando afastamentos laterais dos braços. Desmonte deve ser controlado e com os braços em elevação superior. 4. Cambalhota à frente a dois (tank), iniciando o movimento com o volante a segurar os tornozelos do base, colocando de seguida a cabeça entre os pés do base que, segurando-o da mesma forma, executa a cambalhota, voltando à posição inicial. Movimento contínuo, harmonioso e controlado.</p> <p><u>Em situação de exercício a trios</u>: 1. Dois bases em posição de deitado dorsal em oposição e os membros superiores em elevação, com um dos bases a segurar o volante nas omoplatas e o outro a segurá-lo nos gémeos, suportando assim o volante que se encontra em prancha dorsal, com o corpo em extensão. 2. Dois bases, frente a frente, em posição de afundo, com um dos joelhos em contato, segurando o volante nos gémeos que realiza um equilíbrio em pé nas coxas dos bases junto aos seus joelhos. 3. Dois bases, com pega de cotovelos, suportam o volante em prancha facial que mantém a tonicidade necessária para evitar oscilações dos seus segmentos corporais. Após impulso dos bases, o volante efetua um voo, mantendo a mesma posição, para receção equilibrada nos braços dos bases.</p>
--	--	--	------------	--

- 1º Período (Etapa das prioridades- objetivos intermédios I)

Plano Anual de Educação Física		1º PERÍODO- Aulas Previstas																										
		Mês	Outubro					Novembro					Dezembro															
Data		16	19	23	26	30	2	6	9	13	16	20	23	27	30	4	7	11	14									
Aula Nº		13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39
8º B Prof. Pedro Augusto Prof. Estagiário Luís Almeida	Etapa / objetivos	Etapa das prioridades (Aprendizagem e Desenvolvimento) / <u>Objetivos Intermédios</u> ↓																										
	Unidade Didática	Nº 2					Nº 3					Nº 4																
	Duração	4 Semanas					3 semanas					2 semanas																
	Nº Aulas	12 aulas					9 aulas					6 aulas																
	Espaço	Pav	Gin	Pav	Gin	Pav	Gin	Pav	Gin	Pav	Gin	Pav	Gin	Pav	Gin	Pav	Gin	Pav	Gin	Pav	Gin	Pav	Gin	Pav	Gin	Pav	Gin	
Matérias de aprendizagem	Jogos Desportivos Coletivos	Futebol	Em situação de exercício 3x1+GR : 1- Recebe a bola controlando-a e enquadra-se ofensivamente; 2- Passa a um companheiro desmarcado; 3- Quando perde a posse da bola marca o adversário escolhido; 4- Desmarca-se após passe; (Receção, Passe, Tomada de Decisão)																									
		Voleibol	Em situação de exercício 1 + 1, com a rede a 2.15m de altura: 1- Efetua toque de dedos para manter a bola no ar; 2- Serve por baixo a uma distância de 3 metros; 3- Desloca-se para o ponto de queda da bola;																									
		Andebol	Em situação de exercício de Andebol de 3X1+Gr; 2x1 +GR e 3x2 +GR. 1- Desmarca-se oferecendo linha de passe; 2- Boa pega e armação do braço; 3- Assume atitude defensiva; 4- Tenta intercetar a bola; 5- Remata em salto.																									

Férias de Natal

	Raquetas	Badminton	Coopera com os companheiros, nos diferentes contextos, 1+1: 1- Desloca-se e posiciona-se corretamente, para devolver o volante (evitando que este caia no chão) a uma distância de 6 metros,	Férias de Natal	
	Atletismo	Salto em altura	Salta em altura com técnica de Fosbury Flop com 3 a 5 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.		
	Ginástica	Aparelhos	Solo		Elabora, sequência de habilidades no solo: Cambalhota à frente, terminando em equilíbrio com as pernas estendidas e afastadas no plano inclinado; Cambalhota à retaguarda, com repulsão dos braços na fase final, com plano inclinado; Roda; Avião com tronco paralelo ao solo e com os membros inferiores em extensão, com ponto de apoio; Pino de braços com enrolamento à frente;
			Trave		Em equilíbrio elevado, realiza um encadeamento dos seguintes elementos: Entrada a um pé, Marcha à frente e atrás; Meia volta, com balanço de uma perna no chão ou banco sueco; Salto a pés juntos no chão ou banco sueco, com flexão de pernas durante o salto e receção equilibrada no aparelho; 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 equilibrada no colchão.
Plinto			O aluno realiza, após corrida de balanço e chamada a pés juntos no trampolim (reuther), os seguintes saltos: Salto de eixo no plinto Longitudinal, ficando sentado em cima do aparelho; Salto entre-mãos plinto transversal, apoiando numa primeira fase os joelhos em cima do aparelho e para os mais aptos os pés.		
		Acrobática	Em situação de exercício a par ou trios realizam os seguintes elementos técnicos, com coordenação e fluidez de movimentos: Par: O base em posição de deitado dorsal com os membros superiores em elevação, segura o volante pela parte anterior das pernas do base, que em prancha facial, apoia as mãos na parte anterior das pernas do base, mantendo o corpo em extensão; O base sentado, com pernas afastadas e estendidas, segura pelas ancas o volante que executa um pino, com apoio das mãos entre as coxas do base, mantendo o alinhamento dos segmentos. O desmonte deve ser controlado e com os braços em elevação superior. Trios: Dois bases em posição de deitado dorsal em oposição e os membros superiores em elevação, com um dos bases a segurar o volante nas omoplatas e o outro a segurá-lo nos gêmeos, suportando assim o volante que se encontra em prancha dorsal, com o corpo em extensão.		

	Dança	<p>Valsa Lenta, com o alinhamento espacial para o elemento masculino de frente para a “linha de dança”, iniciando no 1º tempo do compasso e mantendo a estrutura rítmica: -1,2,3,4,5,6-, fazendo coincidir cada passo a um tempo do compasso:</p> <p>1.1- realiza sequências de 6 passos em 6 tempos (dois “closed changes”), de forma a progredir no espaço físico no sentido inverso;</p> <p>1.2- realiza sequências de 6 passos em 6 tempos (dois “closed changes”), alternando à frente e atrás, e repetindo enquanto necessário, mantendo-se no mesmo lugar de forma a evitar colisões com outros pares;</p> <p>1.3- realiza sequências de 6 passos em 6 tempos (dois “closed changes”), virando progressivamente durante 6 passos até $\frac{1}{4}$ de volta para a esquerda, quando se encontrar perto de um “canto” do espaço físico, para poder continuar a progredir no sentido inverso;</p>	
--	-------	---	--

- 2º Período (Etapa progresso- objetivos intermédios II)

Plano Anual de Educação Física		2º PERÍODO- Aulas Previstas												
		Mês	Janeiro										Fevereiro	
		Data	4	8	11	15	18	22	25	29	1			
		Aula Nº	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51
8º B	Etapa / objetivos	Etapa de Progresso / Objetivos intermédios II												
	Prof. Pedro Augusto	Unidade Didática	Nº 5											
	Prof. Estagiário Luís Almeida	Duração	4 Semanas											
		Nº Aulas	12 aulas											
		Espaço	Sala	Pav.	Gin	Pav.	Gin	Pav.	Feriado	Pav.	Gin			
		Materias de aprendizagem	Jogos Desportivos Coletivos	Basquetebol	Objetivo Intermédio I									
	Futebol			Objetivo Intermédio I										
	Voleibol			Objetivo Intermédio I										
Andebol	Objetivo Intermédio I													
Raquetas	Badminton		Objetivo Intermédio I											
Atletismo	Estafetas		Objetivo Intermédio I											
	Corrida de Velocidade		Objetivo Intermédio I											
	Salto em altura		Objetivo Intermédio I											

Matérias de aprendizagem			Salto em Comprimento	Objetivo Intermédio I
			Lançamento do dardo	Objetivo Intermédio I
	Ginástica		Solo	Objetivo Intermédio I
		Aparelhos	Mini Trampolim	Objetivo Intermédio I
			Trave	Objetivo Intermédio I
			Plinto	Objetivo Intermédio I
			Acrobática	Objetivo Intermédio I
		Dança	Objetivo Intermédio I	

- 2º Período (Etapa progresso – objetivos intermédios II)

Plano Anual de Educação Física			2º PERÍODO- Aulas Previstas																									
			Mês		Fevereiro								Março								Abril							
			Data		5	8	12	15	19	22	26	1	5	8	12	15	19	22	26	29	2	5						
			Aula Nº		53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76
8º B	Prof. Pedro Augusto	Prof. Estagiário Luís Almeida	Etapa / objetivos		Etapa de Progresso (Desenvolvimento e Aplicação) / Objetivos Intermédios II																							
			Unidade Didática		Nº 6								Nº 7															
			Duração		3 Semanas								3 Semanas															
			Nº Aulas		9 aulas								9 aulas															
			Espaço		Pav	Gin	Pav	Gin	Pav	Gin	Pav	Gin	Pav	Gin	Pav	Gin	Pav	Gin	Pav	Gin	Pav	Gin	Pav	Gin	Pav	Gin	Pav	Gin
			Matérias de aprendizagem	Jogos Desportivos Coletivos	Basquetebol	Em situação de campo reduzido 3x3 e 4x4 coopera com os companheiros para alcançar o objectivo do jogo o mais rápido possível: 1- Logo que a sua equipa recupera a posse de bola, em situação de transição defesa-ataque: 1.1- Desmarca-se oportunamente, para oferecer uma linha de primeiro passe ao jogador com bola; 1.2- Lança, se tem oportunidade, utilizando o lançamento na passada; 1.4- Passa, se tem um companheiro desmarcado em posição mais ofensiva; 1.5- 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;																						
					Voleibol	Em contexto de jogo 2x2 e situação de exercício 2+2 , com a rede a 2.15m de altura: 1- Efetua toque de dedos para manter a bola no ar; 2- Serve por baixo uma distância de 3 metros o por cima a uma distância de 5 metros; 3- Desloca-se para o ponto de queda da bola; 4- Recebe o serviço em manchete ou com as duas mãos por cima (de acordo com a trajetória da bola); 5- Na sequência da receção do serviço, posiciona-se correta e oportunamente para passar a bola ao companheiro em condições de este dar continuidade às ações ofensivas, ou enviar a bola, em passe, para o campo contrário; 6- 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																						

Fim do 2º Período Fim 2º Período

			equipa.	Fim do 2º Período
		Andebol	<p>Em sistema de jogo Holandês:</p> <p>1-Desmarca-se rapidamente, oferecendo linha de passe ofensivas</p> <p>2- Opta por passe a um jogador em posição mais ofensiva ou por drible em progressão para finalizar;</p> <p>3 Finaliza em remate em salto, se recebe a bola, junto da área, em condições favoráveis;</p> <p>4 - Quando a sua equipa não consegue vantagem numérica e ou posicional que lhe permita a finalização rápida, continua as ações ofensivas, garantindo a posse de bola:</p> <p>4.1- desmarca-se tentando criar linhas de passe mais ofensivas;</p> <p>5- logo que a sua equipa perde a posse de bola, assume de imediato atitude defensiva recuando rápido para o seu meio campo:</p> <p>5.1- desloca-se acompanhando a circulação da bola.</p>	
	Raquetas	Badminton	<p>Coopera com os companheiros, nos diferentes contextos, 1+1 e 1x1: Desloca-se e posiciona-se corretamente, para devolver o volante (evitando que este caia no chão);</p> <p>Realiza os batimentos clear e lob na devolução do volante, consoante a trajetória do mesmo;</p> <p>Serviço curto e comprido, tanto para o lado esquerdo como para o lado direito, colocando corretamente os apoios e dando continuidade ao movimento do braço após o batimento.</p>	
	Atletismo	Estafetas	Efetua uma corrida de estafetas 4 x 60m, recebendo o testemunho em movimento, na zona de transmissão, entregando-o, após o sinal sonoro, com segurança e sem acentuada desaceleração.	
		Corrida de Velocidade	Efetua uma corrida de velocidade (30 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.	
	Ginástica	Solo	Elabora, realiza e aprecia uma sequência de habilidades no solo: Cambalhota à frente, terminando em equilíbrio com as pernas estendidas, afastadas ou unidas; Cambalhota à retaguarda, com repulsão dos braços na fase final com as pernas unidas e estendidas; Pino de braços, com alinhamento e extensão dos segmentos do corpo; Roda, com marcada extensão dos segmentos corporais e saída em equilíbrio; Avião, com o tronco paralelo ao solo e com os membros inferiores em extensão; Posições de flexibilidade (ponte, espargata frontal e lateral, rã, etc.).	
Aparelhos		Mini Trampolim	O aluno realiza, após corrida de balanço, chamada com elevação rápida dos braços e receção equilibrada no colchão de queda, o seguinte salto: Salto em extensão, após corrida de balanço (saída ventral); Salto engrupado, após corrida de balanço (saída ventral), com fecho dos membros inferiores em relação ao tronco, na fase mais alta do voo, seguido de abertura rápida; Pirueta vertical após corrida de balanço	

		(saída ventral), quer para a direita quer para a esquerda, mantendo o controlo do salto; Carpa de pernas afastadas, após corrida de balanço (saída ventral);
	Trave	Em equilíbrio elevado, realiza um encadeamento dos seguintes elementos: Entrada a um pé, com chamada do outro pé; Marcha na ponta dos pés, à frente e atrás; Meia volta, com balanço de uma perna; Salto a pés juntos, com flexão de pernas durante o salto e receção equilibrada no aparelho; Avião, mantendo o equilíbrio; Saída em salto em extensão com meia pirueta, mantendo o corpo em extensão, com os braços em elevação superior, para receção equilibrada no colchão.
	Plinto	O aluno realiza, após corrida de balanço e chamada a pés juntos no trampolim (reuther ou sueco) e chegando ao solo em condições de equilíbrio para adotar a posição de sentido, os seguintes saltos: Salto de eixo (plinto transversal) realizando o voo inicial com a bacia acima da linha dos ombros, transpondo o aparelho com os membros inferiores acentuadamente afastados e estendidos; Salto de eixo (no plinto longitudinal) com o primeiro voo longo para apoio das mãos na extremidade distal com a bacia e pernas acima da linha dos ombros; Salto entre- mãos (plinto transversal), apoiando as mãos com a bacia acima da linha dos ombros, transpondo o aparelho com os joelhos junto ao peito.
	Acrobática	Em situação de exercício a par ou trios realizam os seguintes elementos técnicos, com coordenação e fluidez de movimentos: Par: O base em posição de deitado dorsal com os membros superiores em elevação, segura o volante pela parte anterior das pernas do base, que em prancha facial, apoia as mãos na parte anterior das pernas do base, mantendo o corpo em extensão; O base sentado, com pernas afastadas e estendidas, segura pelas ancas o volante que executa um pino, com apoio das mãos entre as coxas do base, mantendo o alinhamento dos segmentos. O desmonte deve ser controlado e com os braços em elevação superior. Trios: Dois bases em posição de deitado dorsal em oposição e os membros superiores em elevação, com um dos bases a segurar o volante nas omoplatas e o outro a segurá-lo nos gêmeos, suportando assim o volante que se encontra em prancha dorsal, com o corpo em extensão.
	Dança	Tacão e Bico: 2.1- No “passo tacão e bico” cruza à frente com batimento do calcanhar e meia ponta; 2.2- Executa o “passo de galope lateral” em “meio pivot”, facilitando a passagem do par, sendo rápido nas meias voltas com ação dos braços “baixo-cima” e seguindo o sentido do movimento com a cabeça; 2.3- No “passo gingão lateral” oscila lateralmente o tronco “baixo-cima”.

- 3º Período (Etapa produto- objetivos terminais)

Plano Anual de Educação Física		3º PERÍODO- Aulas Previstas																						
		Mês	Abril						Maio						Junho									
		Data	26	30	3	7	10	14	17	21	24	28	31	4	7	11	14							
		Aula Nº	94	95	96	97	98	99	100	101	102	103	104	105	106	107	108	109	110	111	112	113	114	115
8º B Prof. Pedro Augusto Prof. Estagiário Luís Almeida	Etapa / objetivos	Etapa Produto						Etapa Produto / Transição de ano (Consolidação e antecipação) / Objetivos Terminais																
	Unidade Didática	Nº 8						Nº 9						Nº10										
	Duração	2 Semanas						3 Semanas						2 Semanas										
	Nº Aulas	6 aulas						9 aulas						7 aulas										
	Espaço	Gin	Pav.	Gin	Pav.	Gin	Pav.	Gin	Pav.	Gin	Pav.	Gin	Pav.	Gin	Pav.	Gin	Pav.	Gin	Pav.	Gin	Pav.	Gin		
	de aprendizagem Matérias	Jogos Desportivos Coletivos	Basquetebol	<p>Em situação de jogo 5 x 5, coopera com os companheiros para alcançar o objectivo do jogo o mais rápido possível:</p> <p>1- Logo que a sua equipa recupera a posse de bola, em situação de transição defesa-ataque:</p> <p>1.3- Desmarca-se oportunamente, para oferecer uma linha de primeiro passe ao jogador com bola;</p> <p>1.4- Durante a progressão para o cesto, passa a um companheiro que lhe garante linha de passe ofensiva ou, progride em drible, preferencialmente pelo corredor central, para finalizar ou abrir linha de passe;</p> <p>1.5- Lança, se tem oportunidade, utilizando o lançamento na passada;</p> <p>1.4- Passa, se tem um companheiro desmarcado em posição mais ofensiva;</p> <p>1.5- 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;</p> <p>1.6 - Participa no ressalto defensivo, reagindo ao lançamento, colocando-se entre o seu adversário direto e o cesto.</p>																				
			Futebol	<p>Em situação de jogo 5x5:</p> <p>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 por:</p> <p>1.1- Rematar, se tem a baliza ao seu alcance;</p> <p>1.2- Passar a um companheiro em desmarcação para a baliza;</p> <p>1.3- Conduzir a bola para rematar ou passar;</p> <p>2- Desmarcar-se utilizando fintas e mudanças de direção, para oferecer linhas de passe na direção da baliza;</p> <p>3- Logo que perde a posse da bola (defesa), marca o seu atacante, procurando dificultar a ação ofensiva;</p> <p>4- Como guarda redes, enquadra-se com a bola para impedir o golo. Passa-a a um jogador desmarcado.</p>																				


Fim de Ano letivo

apre	Jogos Desportivos Coletivos	Voleibol	Em situação de jogo 4x4, 3 x 3 e 2x2 com a rede a 2.15m de altura: 1- Serve por baixo ou por cima, colocando a bola numa zona de difícil receção ou em profundidade; 2- Recebe o serviço em manchete ou com as duas mãos por cima (de acordo com a trajetória da bola); 3- Na sequência da receção do serviço, posiciona-se correta e oportunamente para passar a bola ao companheiro em condições de este dar continuidade às ações ofensivas, ou enviar a bola, em passe, para o campo contrário; 4- 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.	Ano	
		Andebol	Em situação de jogo 5x5: 1- Desmarca-se rapidamente, oferecendo linha de passe ofensivas, utilizando consoante a oposição, fintas e mudanças de direção, e garantindo a ocupação equilibrada do espaço de jogo; 2- Opta por passe a um jogador em posição mais ofensiva ou por drible em progressão para finalizar; 3 - Finaliza em remate em salto, se recebe a bola, junto da área, em condições favoráveis; 4 - Quando a sua equipa não consegue vantagem numérica e ou posicional que lhe permita a finalização rápida, continua as ações ofensivas, garantindo a posse de bola: 4.1- desmarca-se tentando criar linhas de passe mais ofensivas; 5- logo que a sua equipa perde a posse de bola, assume de imediato atitude defensiva recuando rápido para o seu meio campo: 5.1- faz marcação individual ao seu adversário; 5.2- desloca-se acompanhando a circulação da bola.		
		Raquetas	Badminton		Em situação de jogo 1x1: Desloca-se e posiciona-se corretamente, para devolver o volante (evitando que este caia no chão), utilizando diferentes tipos de batimentos (clear e lob).
		Atletismo	Salto em altura		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.

agem			Lançamento do Peso	Lança o peso de 3kg/4kg, de costas (duplo apoio) e sem balanço, num círculo de lançamentos. Roda e avança a bacia do lado do peso com extensão total (das pernas e do braço de lançamento), para empurrar o engenho para a frente e para cima, mantendo o cotovelo afastado em relação ao tronco.	Fim de Ano letivo
		Aparelhos	Mini Trampolim	O aluno realiza, após corrida de balanço, chamada com elevação rápida dos braços e receção equilibrada no colchão de queda, o seguinte salto: Salto em extensão, após corrida de balanço (saída ventral); Salto engrupado, após corrida de balanço (saída ventral), com fecho dos membros inferiores em relação ao tronco, na fase mais alta do voo, seguido de abertura rápida; Pirueta vertical após corrida de balanço (saída ventral), quer para a direita quer para a esquerda, mantendo o controlo do salto; Carpa de pernas afastadas, após corrida de balanço (saída ventral);	
			Trave	Em equilíbrio elevado, realiza um encadeamento dos seguintes elementos: Entrada a um pé, com chamada do outro pé; Marcha na ponta dos pés, à frente e atrás; Meia volta, com balanço de uma perna; Salto a pés juntos, com flexão de pernas durante o salto e receção equilibrada no aparelho; Avião, mantendo o equilíbrio; Saída em salto em extensão com meia pirueta, mantendo o corpo em extensão, com os braços em elevação superior, para receção equilibrada no colchão.	
			Plinto	O aluno realiza, após corrida de balanço e chamada a pés juntos no trampolim (reuther ou sueco) e chegando ao solo em condições de equilíbrio para adotar a posição de sentido, os seguintes saltos: Salto de eixo (plinto transversal) realizando o voo inicial com a bacia acima da linha dos ombros, transpondo o aparelho com os membros inferiores acentuadamente afastados e estendidos; Salto de eixo (no plinto longitudinal) com o primeiro voo longo para apoio das mãos na extremidade distal com a bacia e pernas acima da linha dos ombros; Salto entre-mãos (plinto transversal), apoiando as mãos com a bacia acima da linha dos ombros, transpondo o aparelho com os joelhos junto ao peito.	
		Dança	Valsa Lenta, com o alinhamento espacial para o elemento masculino de frente para a "linha de dança", iniciando no 1º tempo do compasso e mantendo a estrutura rítmica: -1,2,3,4,5,6-, fazendo coincidir cada passo a um tempo do compasso: 1.4- realiza sequências de 6 passos em 6 tempos (dois "closed changes"), de forma a progredir no espaço físico no sentido inverso; 1.5- realiza sequências de 6 passos em 6 tempos (dois "closed changes"), alternando à frente e atrás, e repetindo enquanto necessário, mantendo-se no mesmo lugar de forma a evitar colisões com outros pares; 1.6- realiza sequências de 6 passos em 6 tempos (dois "closed changes"), virando progressivamente durante 6 passos até ¼ de volta para a esquerda, quando se encontrar perto de um "canto" do espaço físico, para poder continuar a		

			<p>progredir no sentido inverso;</p> <p>Tacão e Bico:</p> <p>2.1- No “passo tacão e bico” cruza à frente com batimento do calcanhar e meia ponta;</p> <p>2.2- Executa o “passo de galope lateral” em “meio pivot”, facilitando a passagem do par, sendo rápido nas meias voltas com ação dos braços “baixo-cima” e seguindo o sentido do movimento com a cabeça;</p> <p>2.3- No “passo gingão lateral” oscila lateralmente o tronco “baixo-cima”.</p>	
--	--	--	---	--

Apêndice V - Ficha de Avaliação Formativa

	Externato Liceal das Casas de São Vicente Paulo		
	Avaliação Formativa		
Aluno:	Nº:	Turma:	
Ginástica Solo- Nível Introdução	C	CD	NC
1. O aluno combina as habilidades em sequências, realizando:			
1.1 Cambalhota à frente no colchão, terminando a pés juntos, mantendo a mesma direção durante o enrolamento.			
1.2 Cambalhota à frente num plano inclinado, terminando com as pernas afastadas e em extensão.			
1.3 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.			
1.4 Cambalhota à retaguarda, com repulsão dos braços na fase final e saída com os pés juntos na direção do ponto de partida.			
1.5 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.			
1.6 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.			
1.7 Roda, com apoio alternado das mãos na cabeça do plinto (transversal), passando as pernas o mais alto possível, com recepção equilibrada do outro lado em apoio alternado dos pés.			
1.8 Posições de flexibilidade variadas (afastamento lateral e frontal das pernas em pé e no chão, com máxima inclinação do tronco; mata-borrão; etc.).			
Ginástica Aparelhos - Nível Introdução	C	CD	NC
<u>2. Realiza, após corrida de balanço e chamada a pés juntos no trampolim (reuther ou sueco) e chegando ao solo em condições de equilíbrio para adotar a posição de sentido, os seguintes saltos:</u>			
2.1 Salto de eixo no boque, com os membros inferiores estendidos (com extensão dos joelhos)			
2.2 Salto entre-mãos no boque ou plinto transversal, apoiando as mãos com a bacia acima da linha dos ombros, transpondo o aparelho com os joelhos junto ao peito.			
2.3 Cambalhota à frente no plinto longitudinal com um colchão em cima, com acentuada elevação da bacia e fluidez no movimento.			
<u>3. No minitrampolim, com chamada com elevação rápida dos braços e recepção equilibrada no colchão de queda, realiza os seguintes saltos:</u>			
3.1 Salto em extensão (vela), após corrida de balanço (saída ventral) e também após 2 ou 3 saltos de impulsão no aparelho (saída dorsal), colocando a bacia em ligeira retroversão durante a fase aérea do salto.			
<u>4. Em equilíbrio elevado (na trave baixa), realiza um encadeamento das seguintes habilidades, utilizando a posição dos braços para ajudar a manter o equilíbrio:</u>			
4.1 Marcha à frente e atrás olhando em frente.			
4.2 Marcha na ponta dos pés, atrás e à frente.			
4.3 Meia volta, em apoio nas pontas dos pés.			
4.4 Salto a pés juntos, com flexão de pernas durante o salto e recepção equilibrada no aparelho.			

#####5.3 Atletismo B Salta em Altura com técnica Fosbury Flop:	C	CD	NC
5.1 Com cinco bits passadas de balanço, sendo as últimas três/quatro em curva			
5.2 Apoio ativamente do pé chamada o sentido da corrida, com elevação enérgica da coxa e perna livre, conduzindo o olho para dentro (provocando a rotação da bacia).			
5.5 Transpõe a barreira com o corpo ligeiramente arqueado".			
5.4 Flexão das costas e extensão das pernas na fase descendente do voo			
5.6 Caindo de costas no colchão com os braços afastados lateralmente.			

Legenda: # C Cumprimento # CD Cumprimento, mas a nível de dificuldade # NCS Ainda Não Cumprimento

Apêndice VI - Plano Individual de Acompanhamento alunos nº 7 e 23

Prioridades	Critérios de Êxito
Voleibol	Posiciona-se correta e oportunamente
	Como receptor, imprime à bola uma trajetória alta, agarrando-a de seguida
	Serviço em passe por cima, colocando a bola em trajetória descendente sobre o colega, a uma distância de 2 metros
Badminton	Diferencia os tipos de pega da Raqueta
	Coloca o volante ao alcance do colega, em Clear com uma trajetória alta
	Executa serviço curto e comprido, colocando corretamente os apoios e dando continuidade ao movimento do braço após batimento
	Boa Armação do braço
Ginástica no Solo	Cambalhota à frente num plano inclinado, terminando com as pernas afastadas e em extensão
	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
	Subida para Pino com apoio do espaldar
	Roda, com apoio alternado das mãos na cabeça do plinto, passando as pernas o mais alto possível
	Ponte
Dança- Valsa Lenta	Realiza sequências de 6 passos em 6 tempos (dois “closed changes ”), de forma a progredir no espaço físico no sentido inverso
	Realiza sequências de 6 passos em 6 tempos (dois “closed changes ”), virando progressivamente durante os 6 passos até 1/4 de volta para a esquerda, quando se encontrar perto de um “canto” do espaço físico, para poder continuar a progredir no sentido inverso
Fitnessgram	23 Percursos no Vai e Vem
	7 Extensões de braços
	18 Abdominais

Apêndice VII - Plano Individual de Acompanhamento aluno nº 16

Prioridades	Critérios de Êxito
Ginástica no Solo	Rolamento à frente, com as pernas fletidas e unidas, apoiando as mãos no solo à largura dos ombros;
	Ponte, com acentuada amplitude;
	Avião, com tronco paralelo ao solo e com os membros inferiores em extensão, mantendo o equilíbrio;
	Vela, elevando as pernas verticalmente com as pernas estendidas e unidas;
Trave Baixa	Entrada a um pé, com chamada do outro pé;
	Marcha à frente e atrás olhando em frente;
	Meia volta, em apoio nas pontas dos pés
	Salto a pés juntos, com flexão de pernas durante o salto e recepção equilibrada no aparelho;
	Saída em salto em extensão, com os braços em elevação superior, para recepção no colchão em condições de adotar a posição de sentido;
Plinto Longitudinal	Cambalhota à frente com um colchão em cima, com acentuada elevação da bacia e fluidez do movimento
	Salto ao eixo 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).
Dança Valsa Lenta	Realiza sequências de 6 passos em 6 tempos (dois “closed changes ”), de forma a progredir no espaço físico no sentido inverso;
	Realiza sequências de 6 passos em 6 tempos (dois “closed changes ”), virando progressivamente durante os 6 passos até 1/4 de volta para a esquerda, quando se encontrar perto de um “canto” do espaço físico, para poder continuar a progredir no sentido inverso;
Fitnessgram	30 Percursos no Vai e Vem
	14 Extensões de braços
	25 Abdominais

Apêndice VIII – Registo das vitórias e derrotas

Competição	23/Abr					26/Abr					30/Abr					03/Mai					07/Mai					10/Mai				
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Voleibol																														
Badminton																														
L. Peso																														

Apêndice IX – Registos da bateria de testes do Fitnessgram

Nº	Nome	Idade	Aptidão aeróbia			Aptidão muscular						Composição Corporal					
			Vaivém/ Percursos			Abdominais (n.º de repetições)			Extensões de braços (n.º de repetições)			Flexibilidade dos ombros (sim/não)		IMC (kg/m ²)			
			Registo	Zona Saudável	Registo	Registo	Zona Saudável	Registo	Registo	Zona Saudável	Registo	Registo	Registo	Registo	Registo	Zona Saudável	Registo
			1º Período		3º Período	1º Período		3º Período	1º Período		3º Período	1º Período	3º Período	1º Período		3º Período	
1	Afonso Alves	13	30	41	34	30	21	38	13	12	21	Sim	Sim	23.3	16.6-23	22.2	
2	Beatriz André	13	26	23	23	0	18	16	11	7s	22s	Sim	Sim	22.1	17.5-24.5	21.2	
3	Gabriel Nasciento	17	42	61	51/ 61	9	24	51	11	18	16	Não Esq.	Sim	28.4	18.8-27	26.2	
4	Hugo Gonçalves		14 anos 60	41	62	33	24	48	12	12	11	Sim	Sim	18.6	17.5-24.5	18.3	
5	Inês André	13	24	23	32	10	18	80	24	7s	22s	Sim	Sim	22.2	17.5-24.5	21.7	
6	Isadora Gonçalves	13	32	23	30	3	18	68	12	7	16	Sim	Sim	19.8	17.5-24.5	20.9	
7	Joana Cândido	13	22	23	24	11	18	38	4	7	7	Sim	Sim		17.5-24.5	22.7	
8	João Alegria	14	66	41	74	23	24	45	16	14	25	Não Esq/Dr.	Nao drt/esq	20.9	17.5-24.5	20.7	
9	Leonor Perdigão		13anos 24	23	35	8	18	27	14	7	19	Sim	Sim	16.4	17.5-24.5	15.2	
10	Leonor Trigo	13	59	23	54	8	18	79	25	7	24	Sim	Sim	18.3	17.5-24.5	17.6	
11	Mafalda Cavaco	12	36	23	31	6	18	25	13	7	14	Sim	Sim	16.2	16.9-24.5	16.8	
12	Daniela Martins	13	50	23	54	30	18	80	18	7	30	Sim	Sim	19.2	17.5-24.5	19.7	
13	Eduarda Gaspar	13	29	23	45	4	18	40	6	7	15	Sim	Sim	20.6	17.5-24.5	20.2	
14	Mariana Ferreira	13	31	23	34	0	18	25	9	7	14	Sim	Sim	20.9	17.5-24.5	20.4	
15	Matilde Serra	13	19	23	29	0	18	65	14	7	15	Não Esq.	Não esq	23.6	17.5-24.5	21.3	
16	Nuno Santos	14	21	41		22	24	23	0	14	11	Sim	Sim	33.1	17.5-24.5	35.6	
17	Pedro Nóbrega	14	74	41	101	14	24	0	16	14	22	Não Esq.	não esq	17.3	17.5-24.5	18.5	
18	Rodrigo Santos	12	43	32	60	14	18	61	3	7	3	Sim	Sim	21.8	16-22	19.7	
19	Sérgio Victor	13	15/20	41	28		21	35	6	12	14	Sim	Não esq	24.2	16.6-23	23.7	
20	Sofia Grilo	13	45	23	32	13	21	15	20	7	17	Sim	Sim	25.2	17.5-24.5	23.7	
21	Vicente Pires	13	91	41	93/96	41	21	53	23	12	24	Sim	Sim	18.4	16.6-23	17.6	
22	Shirley Silva		14anos 23	23	20		18	40		7	3	Sim	Sim	25.8	17.5-24.5	27.9	
23	Maria Eduarda	12	11	23	17		18	55		7	16		Não esq.		16.9-24.5	28.7	
24	Maria Ester	12	16	23	25		18	39		7	15		Sim		16.9-24.5	20.2	

Alunos que realizaram o teste dia 05.04.19 (último dia de aulas do 2ºP)

Apêndice X - Ficha de Trabalho



Externato Liceal São Vicente Paulo
Ficha de trabalho de Educação Física

Nome: _____ Nº _____

Turma: _____ Data: _____

1- Quais os JDC (Jogos Desportivos Coletivos) abordados nas aulas?

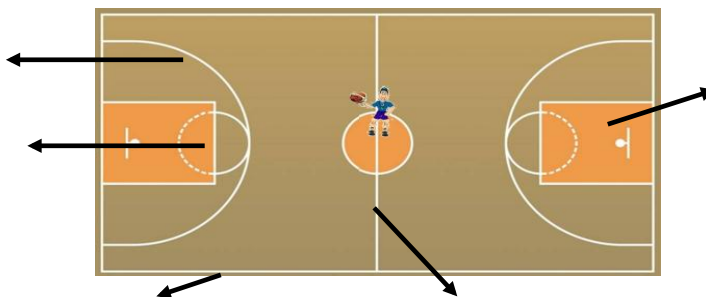
2- No Andebol, quando a bola é rematada por um atacante e a bola é defendida pelo guarda-redes saindo pela linha de baliza, é: (Faz um círculo à volta da resposta correta)

- a. Lançamento de linha lateral;
- b. Canto para a equipa atacante;
- c. Lançamento de baliza pelo guarda-redes;
- d. Nenhuma das anteriores

3- Diz quais os objetivos/critérios pedidos pelo professor em cada JDC abordado na aula.

4- Por quantos jogadores é constituída uma equipa oficial de voleibol?

5- Identifica as linhas de um campo de Basquetebol:



6- No Basquetebol, onde é marcada a falta: (Faz um círculo à volta da resposta correta)

- a. No sítio onde foi sofrida a falta;
- b. Há bola ao ar pelo árbitro;
- c. Sempre da linha de lance livre;
- d. Nenhuma das anteriores.

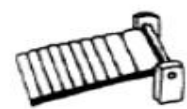
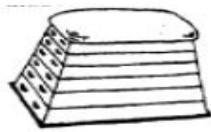
7- Diz um nome de um salto abordado na aula.

8- No Salto Entre Mãos: (Faz um círculo à volta da resposta correta)

- a. Os joelhos devem fletir e juntar-se ao tronco;
- b. Os joelhos devem manter-se separados e longe do tronco;
- c. O tronco deve juntar-se aos joelhos que estão unidos;
- d. Nenhuma das anteriores.

9- Diz quais os erros mais comuns do salto ao eixo abordado nas aulas.

10- Diz quais os nomes dos aparelhos apresentados:



11- Identifica questões de segurança na realização de elementos abordados na

12- Descreve as fases do salto ao eixo.

Apêndice XI – Pedido de autorização dos Professores para a realização do PTI



Externato Liceal São Vicente de Paulo

Caro Professor (a) xxx

No âmbito do Estágio da Universidade Lusófona, irei realizar o projeto “Professor a Tempo Inteiro” (PTI).

A lecionação é uma das áreas de avaliação dos Estagiários e engloba o PTI, que consiste em lecionar algumas das turmas dos Professores que constituem o Grupo de Educação Física. Terei, durante uma semana o horário completo de Professor, o que me possibilita uma aproximação com a realidade escolar, bem como a experiência de lecionar a anos de escolaridade diferentes e a alunos que não conhecemos. Esta será uma experiência bastante enriquecedora, na medida em que a lecionação de grupos de alunos diferentes (idades, níveis de desenvolvimento, etc...) obriga-me a reajustamentos em relação à minha forma de atuação, permitindo-me pôr em prática estratégias de ensino diferentes das que utilizo habitualmente com a minha turma.

Agradeço a sua cooperação envolvendo as turmas do xxx dia 13 das 8:30 às 9:20h. Naturalmente supervisionará as respectivas aulas.

Para que eu as possa preparar da melhor forma é fundamental que me entregue uma breve caracterização das turmas, que contenha os seguintes aspetos:

- Quantos alunos constituem a turma;
- Número de rapazes e raparigas;
- Quais as matérias/objetivos a abordar nas aulas;

Se considerar necessário poderá acrescentar ainda:

- Indicações relativas aos grupos de trabalho e às formas de organização em cada espaço.
- Quais os alunos com mais dificuldade às matérias a abordar e que podem suscitar uma maior diferenciação de ensino;
- Quais os alunos que apresentam um nível de habilidade motora superior à média da turma, nas matérias a abordar;
- Outros aspectos que considere relevantes

O meu PTI irá realizar-se na semana de 11 a 15 de Fevereiro.

Obrigado pela colaboração:

Luís Almeida

Assinaturas

Visto em ____/____/____

Autorizo

Tomei Conhecimento

Sim

Não

Apêndice XII – Balanço do PTI

Professor a Tempo Inteiro (PTI)

O projeto de PTI é um momento importante na minha etapa de formação, visto ser um momento de aproximação à realidade escolar, por traduzir na integra a carga horária de um professor e porque este tem como objetivo analisar a evolução do professor na área da condução do ensino, mostrando os seus pontos fortes e fracos, de forma a contribuir para a sua formação.

Foi uma semana intensiva, mas muito enriquecedora e que me possibilitou diversas aprendizagens que não são vivenciadas apenas com a turma da qual sou Professor Estagiário.

Outro aspeto desta semana passava por experienciar a lecionação de turmas de diferentes anos de escolaridade, desde o Pré-escolar até ao 9º ano de escolaridade, de forma a poder verificar a minha capacidade de adaptação a alunos de diversos anos de escolaridade e diferentes ritmos de aprendizagem

Na escolha das turmas e horários, tive alguns critérios em consideração, como, empre que possível, acompanhar a mesma turma nas aulas de 50 e 100 minutos e dar prioridade a aulas no Pavilhão, uma vez que é lá que sinto maiores dificuldades na projeção e colocação da voz. Queria com isto tornar o PTI o mais rico possível, abrangendo todas as valências e ficando mais próximo de colmatar as minhas dificuldades.

O Quadro 6, no corpo de texto, apresenta o calendário da semana de PTI, que decorreu de 11 a 15 de fevereiro, e que foi planeado com base no *roulement* e na minha disponibilidade, por forma a conseguir conciliar os horários de todas as turmas. Foi uma semana difícil, onde a gestão de tempo foi crucial, assim como a adaptação a cada turma.

A preparação para este projeto passou numa primeira instância pela realização e entrega de uma carta a todos os professores de EF, professoras titulares e coadjuvantes e às educadoras responsáveis pelas turmas da Sala 3, do 1ºC, 2ºA e 3ºB, solicitando autorização para lecionar a aula da sua turma.

Num segundo momento, de forma a melhorar a minha intervenção, assisti às aulas das turmas que escolhi, com o intuito de perceber quais os alunos referência nas diversas matérias, quais os grupos de trabalho e quais as metodologias aplicadas pelos professores. O planeamento de todas as aulas foi realizado e estudado em conjunto com o professor titular da turma, para que depois pudesse expressar de forma significativa tudo o que era pretendido.

Ser observado por diferentes professores com vivências, ideologias, metodologia e experiências diferenciadas e obter os seus *feedbacks* relativamente ao meu comportamento como professor, é um fator muito importante para realizar um balanço rico e consequente na minha aprendizagem, sendo que com este PTI defini como objetivos melhorar e moldar a minha instrução, adaptando o meu discurso às diferentes faixas etárias, bem como aumentar o volume de *feedbacks* com especial atenção para o fecho do ciclo de *feedback*. A avaliação desta semana de trabalho irá contemplar não só a minha perceção relativamente ao que fui experienciando, como também os *feedbacks* dos professores responsáveis de cada turma.

Balanço das aulas

1º dia- Segunda-Feira- 11.02.19

Aula 3ºB Prof. Isabel Lopes e Pedro Augusto

A aula começou um pouco mais cedo que o previsto, uma vez que os alunos já estavam prontos. Começou com o jogo da apanhada ao invés de corrida contínua, tornando assim o aquecimento um pouco mais lúdico, com maior receptividade dos alunos, e permite simultaneamente trabalhar a corrida de velocidade e mudanças rápidas de direção.

Nesta aula, com o consentimento do Professor titular, decidi introduzir a corrida de barreiras por ser uma matéria que faz parte dos PNEF e que deve ser lecionada desde cedo. Achámos que seria uma atividade muito dinâmica para os alunos, e por isso houve esta adaptação. Durante a aula, certifiquei-me que os alunos realizavam a tarefa atacando a barreira com uma trajetória rasante e sem desaceleração nítida. Senti algumas dificuldades com alguns alunos que tinham medo e passavam com uma perna fora da barreira ou que tinham uma nítida desaceleração após a sua transposição, daí ser o meu *feedback* muito importante para a correção destes aspetos. Para além deste facto, coloquei barreiras mais baixas como progressão pedagógica para os alunos com mais dificuldades. Foi muito importante, uma vez que permitiu aos alunos realizarem o gesto motor desejado.

As restantes matérias foram o Voleibol, em situação de exercício 1+1, e a Ginástica no Solo, que tinha como prioridades o pino de braços a cambalhota à frente e à retaguarda. Na estação de Ginástica no Solo, os alunos, primeiro realizavam 10 saltos à corda no lugar, ou em progressão com coordenação global e fluidez de movimentos, e depois avançavam para a ginástica no solo. Esta é uma componente que é avaliada nas Provas de Aferição e que deve ser trabalhada de forma contínua nas aulas de E.F.

A gestão do tempo de aula correu bem, a transição entre estações também. No final da aula fiz um retorno à calma em que os alunos fazem a posição de estrela.

Tendo sido o meu primeiro contacto direto com alunos desta idade, foi uma experiência positiva, sendo que nas próximas aulas pretendo melhorar o meu discurso para com os alunos, ou seja, tentar adaptar os meus *feedbacks*, tomando-os mais claros e efetivos para estas idades e para este contexto. O balanço da aula encontra-se resumido no Quadro 12.

Quadro 23 – Balanço da aula 3ºB

	Pontos positivos	Pontos fracos
Instrução	-Objetivos.	- Não adaptar o discurso à idade.
Organização	-Aula politemática; -Rápida transição entre os exercícios e entre os espaços.	- Em momentos pontuais, estarem mais do que 2 alunos em espera em cada exercício.
Disciplina	-Os alunos que apresentaram comportamentos fora da tarefa foram chamados à atenção	-Não conseguir modificar alguns comportamentos fora da tarefa
Clima	-Bom empenho durante as aulas.	- Nada a referir.
Feedback	-Feedback quinestésico; -Feedback descritivo e prescritivo.	- Não cumprir o ciclo de <i>feedback</i>

Aula 6ºA- Mafalda Mourão- Ginásio- 11.02.19

Sendo esta uma aula de 50 minutos no ginásio, abordaram-se as matérias de Ginástica no Solo e Ginástica de Aparelhos (plinto transversal, boque e minitrampolim).

A aula correu bem, os alunos demonstraram empenhamento e concentração nas tarefas propostas, o tempo de instrução e de transição entre cada estação foi bastante reduzido o que é benéfico para os alunos, uma vez que o tempo de prática aumenta.

Notei de imediato que o salto entre-mãos no plinto transversal era uma dificuldade da turma, deste modo foquei-me mais nessa estação, estando mais presente, dando mais *feedbacks* individuais e em momentos pontuais ajudei os alunos com mais dificuldades.

A professora Mafalda no final da aula mencionou como aspetos positivos o facto de dar *feedbacks* à distância, a organização do percurso/estações e o clima de aula ser positivo. Como aspetos a melhorar destaco o facto de não manter sempre o mesmo tom de voz em todos os momentos de aula, variando consoante o meu era *feedback* positivo ou negativo, e aquando das trocas de estação, aumentar mais o tom. O ciclo de *feedback* é um

aspecto a melhorar, dei alguns, mas que poderei deverei aumentar este número. O balanço da aula encontra-se resumido no Quadro 12.

Quadro 24 – Balanço da aula 6ªA

	Pontos Positivos	Pontos Fracos
Instrução	-Breve e simples;	- Nada a referir.
Organização	-Aula politemática; - Rápida transição - Alunos sabem exatamente o que fazer	- Nada a referir.
Disciplina	- Os alunos demonstraram empenho e concentração.	- Nada a referir.
Clima	-Bom empenho durante as aulas.	-Nada a referir.
Feedback	-Feedback quinestésico; - Feedback descritivo e prescritivo.	-Aumentar o número de feedbacks; - Terminar o ciclo de feedback

Segundo dia- terça feira-12.02.19

Aula 7ªB- António Santos- Pavilhão- 10:30-12:15h

Esta aula por norma não tem condição física, deste modo, e porque é essencial os alunos terem condição física durante a aula, introduzi alguns exercícios de força logo no aquecimento (Burpees, Skipping Alto e Agachamento com Salto). Correu melhor do que estava à espera, uma vez que os alunos corresponderam da melhor forma e estavam empenhados e interessados na tarefa.

Sendo uma aula de 100 minutos, ficou repartida em dois blocos. Na primeira parte dei seguimento à unidade didática que o professor António tinha planeado, não tendo feito nenhuma alteração.

Relativamente ao salto em comprimento o meu principal foco foi a colocação das mãos à frente, aspeto onde os alunos estavam com mais dificuldades. No Andebol queria que existissem mais concretizações/golos, na sequência de remate em salto, e o meu *feedback* centrou-se muito neste aspeto. Por considerar que os alunos já estavam há muito tempo a realizar esta tarefa, e após conversa com o professor titular da turma, os últimos 20 minutos da segunda parte da aula foram a jogar Andebol em sistema holandês. Assim realizou-se a situação de jogo, com cinco grupos, e com o objetivo de analisar o nível de jogo em que a turma se encontra e quais as evoluções conquistadas até ao momento.

O final da aula correu como previsto, com alongamentos e balanço final. O balanço da aula encontra-se resumido no Quadro 14.

Quadro 25 – Balanço da aula 7ºB

	Pontos Positivos	Pontos Fracos
Instrução	-Breve e simples;	- Nada a referir.
Organização	-Aula politemática; - Rápida transição - Alunos sabem exatamente o que fazer	- Nada a referir.
Disciplina	- Os alunos demonstraram empenho e concentração.	- Nada a referir.
Clima	-Bom empenho durante as aulas.	-Nada a referir.
Feedback	-Feedback quinestésico; -Feedback descritivo e prescritivo.	-Aumentar o número de feedbacks; - Terminar o ciclo de feedback

Aula 6ªA- Mafalda Mourão- Pavilhão- 14:30-15:20h

A aula começou com um aquecimento no espaço exterior, uma vez que as condições climáticas estavam favoráveis, e de forma a aproveitar melhor o espaço escolar.

Sendo uma professora que chegou recentemente da sua licença de maternidade, ainda não tinha tido oportunidade de conhecer melhor o seu método de ensino. Assim, concordámos em realizar uma aula igual à que lecionou na semana anterior de forma a entender melhor o seu planeamento de aulas.

A aula decorreu em situação de jogo 5x5 no Basquetebol, em metade do campo com duas tabelas, e situação de jogo 5x5 de Futebol na outra metade do campo. Considero estas situações de jogo desajustadas à realidade da turma, uma vez que estão a jogar numa situação de nível elementar quando deveriam estar a jogar num nível introdução. No Basquetebol havia a limitação de não poderem driblar. O objetivo da professora era treinar a desmarcação, mas, do meu ponto de vista, esta poderia ser trabalhada com outra condicionante, como por exemplo, obrigatoriedade de desmarcar após passe sob pena de a bola passar para a equipa adversária. Não se via jogo, nenhum lançamento na passada, e não existiam tantas desmarcações quanto as desejadas uma vez que os alunos concentravam-se muito em torno da bola. Nesta situação, optaria por um jogo 3x3, com a condicionante acima mencionada, e incentivo de pontuação para quem fizesse lançamento na passada (cesto na sequência de lançamento na passada vale 5 pontos).

No Futebol, a situação foi semelhante, muitos alunos em campo, sem tempo e espaço para receberem e conseguirem efetuar passe ou remate, com muita aglomeração em torno do jogador com bola. A professora “numerava” os alunos (1 e 2), para que eles

soubessem que quando o “1” manda a bola para fora do campo, o “2” é que efetuava o lançamento lateral, se o “1” rematava à baliza, o “2” ficava à baliza, e assim sucessivamente. Isto acontecia, para que os alunos passassem todos pelas diferentes situações de jogo. Não sou a favor deste método, porque os alunos podem passar por todas as situações de jogo sem termos de impor com “números”, mas sim com condicionantes ao jogo e maior *feedback* da nossa parte, evitando que os alunos discutissem durante o decorrer do mesmo sobre quem tinha de estar em cada posição. Os alunos concentravam-se nos números e não no dar profundidade e amplitude ao jogo, receber enquadrado com a baliza, entre outros aspetos essenciais ao jogo.

No final da aula realizei 10 minutos de corrida de velocidade, no espaço exterior, dando continuidade à UD da professora, que a meu ver não está enquadrada com a realidade dos alunos e do Externato, uma vez que já foi realizado o Mega Sprinter e os alunos já treinaram para o mesmo, sendo que nesta fase faria mais sentido trabalharem outra disciplina do atletismo. O balanço da aula encontra-se resumido no Quadro 15.

Quadro 26 – Balanço da aula 6ºA

	Pontos Positivos	Pontos Fracos
Instrução	-Breve e simples; -Objetivos.	- Nada a referir.
Organização	-Aula politemática;	-Não ter conhecimento do método de ensino da Professora titular ou da organização dos grupos.
Disciplina	-Os alunos que apresentaram comportamentos fora da tarefa foram chamados à atenção.	-Não conseguir modificar alguns comportamentos fora da tarefa.
Clima	- Nada a referir.	- Discussões entre alunos durante o decorrer de algumas matérias.
Feedback	-Feedback quinestésico; -Feedback descritivo e prescritivo.	- Fechar o ciclo do feedback; -Aumentar o número de feedbacks.

Aula 5ºC- Pedro Rendeiro- Quarta-feira- 8:30 Às 9:20h

A aula iniciou com situação analítica de Basquetebol, para os alunos terem mais um momento de contacto com esta matéria, e como tal realizaram lançamento na passada perto do cesto. Ao invés do Professor Pedro, que apenas realiza o exercício do lado direito, eu sou apologista de que devemos trabalhar a lateralidade, deste modo, ensinar a realizar o lançamento dos dois lados do cesto, e conseqüentemente com ambos os pés/mãos. Foi um exercício que correu bem, mas no lançamento do lado esquerdo, os alunos revelaram

imensas dificuldades de coordenação uma vez que nunca tinham trabalhado o movimento inverso (esquerda-direita). Tive mais atenção aos *feedbacks* neste sentido.

A parte central da aula foi Badminton, com toda a turma a trabalhar em simultâneo, dando continuidade à UD do Professor Pedro. Por ter a pega da raqueta consolidada na minha turma (8ºB), e por isso não ser uma preocupação no decorrer das minhas aulas, descurei a mesma durante esta aula, tendo posteriormente percebido que existiam muitos alunos com má pega. Tive muito foco nos deslocamentos para o ponto de queda do volante e na posição base dos alunos, para que facilitasse o batimento em *clear*.

Como aspetos menos positivos destaco o facto de não ter parado nenhuma vez a aula para dar um *feedback* a toda a turma, chamando-os a atenção de um determinado movimento (estava a ver muitos batimentos em *Lob* e queria ver era muitos *Clear*).

No momento seguinte da aula, abordei pela primeira vez (nesta turma), a corrida de estafetas no espaço exterior, aproveitando as marcações da corrida de velocidade e as favoráveis condições climatéricas. Destaco como aspetos relevantes o facto de a demonstração do exercício não ter sido a melhor, pois não conhecendo a turma, escolhi um aluno com maiores dificuldades para a demonstração e esta foi afetada. Todavia, ficou claro para todos os alunos qual era a tarefa e os seus critérios de êxito. Ainda assim, houve alunos que entregavam o testemunho com a mão contrária ou que recebiam o mesmo parado. Aqui sim, parei toda a turma para explicar novamente o pretendido.

No final da aula, os alunos fizeram alongamentos e fiz um balanço final da aula em que referi todos estes aspetos. No que diz respeito ao clima de aula, foi propício à atividade e a gestão e tempo de aula também correu dentro da normalidade. O balanço da aula encontra-se resumido no Quadro 16.

Quadro 27 – Balanço da aula 5ºC

	Pontos Positivos	Pontos Fracos
Instrução	-Breve e simples; -Objetivos.	- Não conhecendo a turma, escolher aluno com dificuldades para a demonstração de exercício e esta ter sido afetada.
Organização	-Aula politemática;	- Nada a referir.
Disciplina	-Os alunos que apresentaram comportamentos fora da tarefa foram chamados à atenção	- Nada a referir.
Clima	- Propício à atividade.	- Nada a referir
Feedback	-Feedback quinesfésico; -Feedback descritivo e prescritivo.	- Pouco feedback para o grupo.
Dificuldades	Ter descurado a pega da raqueta	

Aula 7ªA- António Santos- 12:15 às 13:05

Foi uma aula de 50 minutos no ginásio, que reuniu a Ginástica Acrobática, Ginástica no Solo, Ginástica de Aparelhos no Plinto Transversal e Plinto Longitudinal. Os grupos já estavam definidos e os alunos circularam por todas as estações. Na ginástica Acrobática tive especial atenção às pegadas, para depois avaliar as figuras em si. No salto entre-mãos, e no salto ao eixo no plinto longitudinal, a taxa de sucesso foi bastante elevada, o que me deixou surpreso pela positiva. Deste modo, o meu foco incidiu na Ginástica no Solo, na Roda, uma vez que existiam muitos alunos com algumas dificuldades neste exercício.

No que diz respeito ao clima de aula, os alunos estavam predispostos para a prática, apesar de ter de incentivar um ou outro aluno para a mesma. O balanço da aula encontra-se resumido no Quadro 17.

Quadro 28 – Balanço da aula 7ªA

	Pontos Positivos	Pontos Fracos
Instrução	-Breve e simples;	- Nada a referir.
Organização	-Aula politemática; - Alunos com regras e rotinas bem definidas.	- Nada a referir.
Disciplina	-Os alunos que apresentaram comportamentos fora da tarefa foram chamados à atenção	- Nada a referir.
Clima	- Propício à atividade.	- Nada a referir
Feedback	-Feedback quinestésico; -Feedback descritivo e prescritivo.	- Nada a referir.

Aula 1ªC- Pedro Augusto- 14/02/19- 9:45h às 10:30h- Ginásio

Iniciei a aula com uma instrução inicial um pouco morosa, com demonstração, para garantir que todos os alunos saibam exatamente o que tinham de realizar e quais os critérios de êxito em cada exercício.

Foi uma aula semelhante à que o Professor Pedro tinham vido a realizar com a turma. Introduzi apenas um exercício novo para trabalhar a força de braços, que é abordado nas aulas do 2º e 3º ano de escolaridade e que todos os alunos efetuaram na perfeição.

No que diz respeito à gestão do tempo, correu bastante bem, não tenho problemas com este aspeto. Os alunos estavam todos empenhados na tarefa.

Foi uma aula que gostei particularmente de lecionar, uma vez que a adaptação da instrução, do *feedback* e das ajudas aos alunos era um pouco diferente daquilo que estou habituado, mas que acredito que correu bastante bem e foi mais um bom momento de aprendizagem. O balanço da aula encontra-se resumido no Quadro 18.

Quadro 29 – Balanço da aula 1^oC

	Pontos Positivos	Pontos Fracos
Instrução	- Simples; -Objetivos.	- Um pouco longa
Organização	-Aula politemática; - Rotinas assimiladas	- Estarem mais do que 2 alunos em espera em cada exercício.
Disciplina	-Os alunos que apresentaram comportamentos fora da tarefa foram chamados à atenção	- Nada a referir.
Clima	- Propício à atividade.	- Nada a referir
Feedback	-Feedback descritivo e prescritivo.	- Nada a referir.

Aula 5^oB- António Santos- 14/02/19- Pavilhão

A aula decorreu apenas em metade do pavilhão, com uma dinâmica que já estava implementada pelo professor, e dei continuidade à sua UD. Realizei uma estação em exercício 1+1 de Voleibol, outra estação utilizando uma tabela de Basquetebol em que os alunos realizaram exercício analítico de lançamento na passada e na outra treinavam o lançamento parado. A estação seguinte, foi de perícia e manipulação combinando vários movimentos com a bola. Por fim, uma estação em deslocamento, com drible de basquetebol utilizando em momentos diferentes, as duas mãos.

Promovi em alguns momentos situações de competição intra-grupo para aumentar o grau de empenho na tarefa e conseqüentemente a intensidade dos exercícios.

Nesta aula, tive a percepção que passava pouco tempo em cada estação, e com isto não dava a atenção que certos grupos precisavam em momentos específicos da aula. O balanço da aula encontra-se resumido no Quadro 19.

Quadro 30 – Balanço da aula 5^oB

	Pontos Positivos	Pontos Fracos
Instrução	- Simples;	- Nada a referir
Organização	-Aula politemática; - Rotinas assimiladas	- Pouca diferenciação do ensino
Disciplina	- Poucos alunos fora da tarefa	- Nada a referir.
Clima	- Propício à atividade.	- Nada a referir
Feedback	-Feedback descritivo e prescritivo.	- Nada a referir.

Aula 5^oA- António Santos- 14/02/19- Pavilhão

Esta aula, muito semelhante à anterior, teve apenas como alteração a introdução do Basquetebol 3x3 na outra metade do campo. É uma aula que decorreu em circuito, ou seja, todos os alunos passavam o mesmo tempo pela mesma tarefa. Acredito que se poderá potenciar a diferenciação do ensino colocando alguns alunos, com mais dificuldades, em tarefas específicas ou mais tempo nas tarefas que realmente necessitam.

Nas duas aulas que lecionei do 5^o ano de escolaridade, percebi que estas estavam muito bem assimiladas, com alunos muito bem comportados e empenhados na tarefa. O balanço da aula encontra-se resumido no Quadro 20.

Quadro 31 – Balanço da aula 5^oA

	Pontos Positivos	Pontos Fracos
Instrução	- Simples; -Objetivos.	- Nada a referir
Organização	-Aula politemática; - Rotinas assimiladas	- Pouca diferenciação do ensino
Disciplina	- Poucos alunos fora da tarefa	- Nada a referir.
Clima	- Propício à atividade.	- Nada a referir
Feedback	-Feedback descritivo e prescritivo.	- Pouco número de feedbacks à distância

Aula 7ªA- António Santos- 15/02/19- Pavilhão

Sendo esta uma aula de 100 minutos abordaram-se as seguintes matérias: Andebol, Badminton, Futebol, Ginástica de Aparelhos-Minitrampolim e Atletismo-Salto em Comprimento.

A aula correu muito bem, com os alunos a demonstrarem um bom nível de concentração e empenho nas tarefas propostas. O meu maior foco foi no Andebol, uma vez que queria ver muitos remates em salto, e no Futebol, que era onde os alunos revelavam maiores dificuldades pois concentravam-se muito à volta da bola.

A instrução foi clara e precisa apesar de os alunos saberem exatamente o que tinham de fazer.

O professor titular tinha muito bem definido quais os grupos e o papel que cada elemento tinha de desenvolver, o que é ótimo para o bom funcionamento da aula, contudo pode ser, no meu entender, prejudicial para a diferenciação do ensino, pois ter, por exemplo, um *Joker* definido para uma determinada UD faz com que este esteja sempre em situação ofensiva e não permite a outros alunos, com mais dificuldades, realizarem essa função para ter maior contacto com a bola.

No final da aula realizei 20 minutos de sistema Holandês, uma vez que passavam muito tempo em cada estação podendo levar à desmotivação e a comportamentos fora da tarefa. O balanço da aula encontra-se resumido no Quadro 21.

Quadro 32 – Balanço da aula 7ªA

	Pontos Positivos	Pontos Fracos
Instrução	- Simples; -Objetivos.	- Nada a referir
Organização	-Aula politemática; - Rotinas assimiladas	- Pouca diferenciação do ensino
Disciplina	- Poucos alunos fora da tarefa	- Nada a referir.
Clima	- Propício à atividade.	- Nada a referir
Feedback	-Feedback descritivo e prescritivo.	- Nada a referir.

Aula 9ªA- João Dias-15/02/19- Pavilhão

Aquando da planificação da aula, houve uma discussão acerca daquilo que seria o aquecimento de consequentemente chegámos à conclusão que o melhor seria efetivamente

a corrida de estafetas. Desde logo discordei com o facto de o professor titular não colocar zona de transmissão e os alunos receberem o testemunho quase sem aceleração, isto porque segundo os PNEF, os alunos devem receber o testemunho na zona de transmissão, em segurança e sem acentuada desaceleração. Por outro lado, a turma já fez corrida de estafetas em anos transatos, não sendo necessário progressões tão simples. O exercício correu bem, contudo existiram pormenores que tinham de ser corrigidos, como a entrega do testemunho de forma ascendente e sem efetuarem a entrega-receção com a mesma mão (direita-direita), pelo que foi necessária a intervenção do professor, lembrando a técnica e dando muito *feedbacks* durante a prática.

A restante aula decorreu conforme o que já estava planeado para a UD, sem nenhuma alteração.

Esta foi uma aula que me fez pensar e refletir bastante acerca da organização, formação de grupos, e rotinas da turma. Isto porque, depois de dar aulas de professores mais experientes, notei uma grande diferença em relação aos mecanismos da turma, ou seja, na aula do professor estagiário João, não estava claramente definido o que faziam em cada exercício, não sabiam quais os grupos a que pertenciam e com isto perdia mais tempo de instrução e reduzia-se o tempo efetivo de prática por situações que já deveriam estar assimiladas.

Em discussão pós aula, refletimos sobre esta problemática, e assumi como desafio implantar estas rotinas desde cedo na próxima UD, para que a aula decorresse de forma fluída e organizada. As maiores dificuldades na implementação deste rotina passaram pelas alterações que existiam a meio da UD, por diversos motivos, o que fazia com que não conseguíssemos manter as mesmas aulas de forma continua; e pela diferenciação do ensino, que nos obrigava a colocar determinados alunos em tarefas onde sentia mais dificuldades, não sendo uma tarefa por grupos mas sim por “prioridades”. O balanço da aula encontra-se resumido no Quadro 22.

Quadro 33 – Balanço da aula 9ºA

	Pontos Positivos	Pontos Fracos	Aspetos a Melhorar
Instrução	-Breve e simples; -Objetivos.	- Nada a referir.	- Nada a referir.
Organização	-Aula politemática;	- Alunos não saberem exatamente as tarefas	- Assimilar rotinas
Disciplina	- Poucos comportamentos fora da tarefa	- Nada a referir.	- Nada a referir.
Clima	- Propício à atividade.	- Nada a referir.	- Nada a referir.
Feedback	-Feedback quinestésico; -Feedback descritivo e prescritivo.	- Ciclo de Feedback	- Mais feedbacks ao grupo/turma
Dificuldades	A aula fluir com naturalidade, e realizar paragens para explicação dos exercícios.		

Aula Sala 3- Pedro Augusto- 15/02/19- Pavilhão

A aula iniciou com um atraso de 12 minutos, devido a uma atividade que antecedeu a aula. Deste modo, não introduzi a técnica de barreiras devido à falta de tempo. Realizei adaptações para que os alunos não saíssem prejudicados e de forma a ser mais um momento efetivo de aprendizagem. Fizeram um circuito, em que trabalharam muitas das valências necessárias ao seu desenvolvimento como: perícia e manipulação, deslocamentos e equilíbrios e atividades rítmicas expressivas.

A aula correu bem, é sempre necessário lembrar aos alunos quais os exercícios a realizar e os seus critérios de êxito, mas que depois a aula decorre com naturalidade, uma vez que sabiam o que tinham de fazer e estavam todos empenhados na tarefa. O balanço da aula encontra-se resumido no Quadro 23.

Quadro 34 – Balanço da aula Sala 3

	Pontos Positivos	Pontos Fracos
Instrução	- Simples e rápida - Objetivos	- Nada a referir.
Organização	- Rotinas assimiladas - Rápida adaptação ao atraso dos alunos	- Estarem mais do que 2 alunos em espera em cada exercício.
Disciplina	-Os alunos que apresentaram comportamentos fora da tarefa foram chamados à atenção	- Nada a referir.
Clima	- Propício à atividade.	- Nada a referir
Feedback	-Feedback descritivo e prescritivo.	- Nada a referir.

Conclusão

A realização desta semana de PTI, permitiu tirar algumas conclusões acerca do comportamento do professor na dimensão da condução do ensino de forma a contribuir para a sua formação.

Após o balanço desta semana, pude observar que ao nível da instrução consegui transmitir os conteúdos e objetivos pretendidos para as aulas, captando a atenção dos alunos, fazendo a adaptação que era necessária para os diferentes anos de escolaridade para que a mensagem fosse transmitida e apreendida da melhor forma, uma vez que as necessidades não eram as mesmas.

Como ponto menos positivo, posso destacar os balanços finais das aulas, que por vezes não foram realizados, ou foram muito breves. Como melhoria para o futuro, será necessário gerir melhor a informação que é transmitida nos balanços finais de aula.

Ao nível da organização, penso que consigo dominar esta dimensão, conseguindo distribuir bem os alunos pelas tarefas, mantendo-os o máximo de tempo em atividade e rentabilizando os recursos espaciais e materiais, de forma a potenciar as aprendizagens dos alunos. Outro aspeto positivo surge de alguma facilidade em adaptar e transformar o planeamento definido quando surge algum imprevisto ou quando vejo que a aula decorrerá melhor de outro modo.

Relativamente à disciplina, foi uma dimensão em que não surgiram muitas dificuldades durante a lecionação das aulas, no entanto para o futuro será necessário estabelecer regras de comportamento na aula no início do ano e fazê-las cumprir até ao fim, de forma a evitar comportamentos de desvio ou fora da tarefa.

Quanto ao clima, penso que foram aulas positivas, verificando-se motivação e empenho dos alunos na realização das tarefas propostas. Apenas de destacar negativamente o facto de os alunos, por eu não ser o professor titular da turma, pedirem inúmeras vezes para irem beber água nas aulas de 50 minutos, quando sabiam que não podem e que nas aulas de 100 minutos existe um tempo específico para o fazerem.

Ao nível do *feedback*, deverei passar mais tempo em cada estação/exercício para consolidar algumas aprendizagens de cada grupo e não passar de forma tão breve, para que o meu *feedback* seja dirigido mais vezes para o mesmo conteúdo ou objetivo, garantindo maior qualidade do mesmo. Será também necessário, no futuro, aumentar o número de *feedbacks* prestados, sendo que o facto de não saber os nomes dos alunos criou algumas dificuldades quando tinha de dar um *feedback* à distância ou quando tinha de corrigir comportamentos desviantes durante o decorrer da aula. Destaco este como o principal aspeto a melhorar após esta semana, é uma fragilidade que me tem vindo a

acompanhar desde o início do ano letivo, em que tem havido alguma evolução, mas ainda com muita margem de progressão.

Para ir de encontro à otimização do meu *feedback*, respetivo ciclo e balanços do final da aula, propus ao Professor e Orientador Pedro Augusto, realizar mais um PTI. Desta vez irei apenas acompanhar as suas turmas e assim perceber de um outro modo qual o efetivo horário das 22 horas semanais.

Nesta semana de trabalho, dentro das variadas situações de aprendizagem que surgiram e que já foram mencionadas acima, destaco ainda os seguintes aspetos positivos:

- Permuta de experiências e ideias com os professores titulares;
- O facto de poder experienciar diferentes estratégias e estruturas de aula permitiu-me incrementar o reportório de aprendizagens neste Estágio Pedagógico;
- Alargar o conhecimento dos diferentes níveis de desempenho dos vários anos de escolaridade;
- Maior à vontade na lecionação das aulas no pavilhão;
- Maior participação no Externato, uma vez que houve uma maior interação com os alunos e com os restantes professores de Educação Física;

Por último, mas não menos importante, a conclusão final que retenho deste PTI, é o facto de ser muito importante os alunos terem as suas rotinas criadas e bem implementadas, para que não hajam tantos momentos de paragem/instrução e consequentemente aumentar o tempo de prática dos alunos. Para que isto seja possível, é importante manter sempre a mesma UD, e na primeira aula da mesma, efetuar uma instrução mais detalhada e longa se necessário, para que as aulas seguintes decorram como desejado.

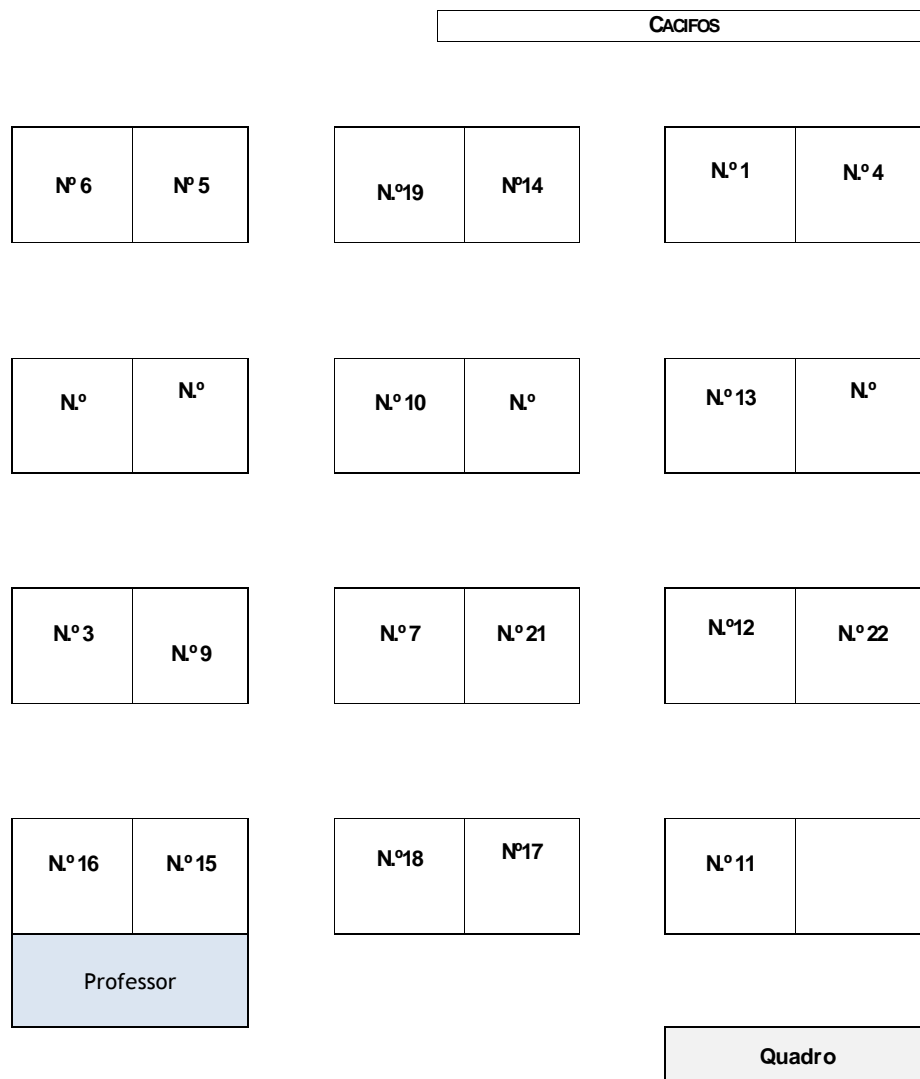
Para as UD que se seguem, irei fazer com que isto se torne possível, sabendo que com a grande diferenciação de ensino existente na minha aula, através do tempo de cada aluno em determinado exercício de acordo com as suas dificuldades, é mais difícil, mas é este mesmo o meu desafio!

Apêndice XIII - Planta da Sala

ANO LETIVO 2018/2019







PLANTA DA TURMA 8º B



Apêndice XV - Plano de Treino



Plano 1				
Exercício	Séries/ Tempo	Repetições	Repouso	Observações
Caminhada Rápida	10 min			
Agachamento 	3	20	Circuito	
Extensões de Braços 	3	12	Circuito	
Prancha Frontal 	2x 30 seg.		Circuito	
Abdominais 	3	25		
Caminhada Rápida	20 min			
Alongamentos	3 min			Todos

!
!
!

Notas:

- Circuito 23! exercícios! (cores! iguais)! realizados! seguidos,! sem! pausa! entre! eles.!
- Controlar! sempre! bem! a! respiração! (Ar! fora! quando! faz! força).!

!
!
!

Assinaturas

Visto em ____/____/____

ALUNO

ENCARREGADO DE EDUCAÇÃO

Apêndice XV - Plano de Aconselhamento Alimentar (aluno nº 16)



Bº Nº 16

Plano de Aconselhamento Alimentar

1

Refeição 1

2

Fruta

Ou

Aveia (com canela) com leite magro (triturar aveia e beber)

Ou

Pão escuro e queijo fresco ou magro ou fiambre

2

2

Refeição 2

2

Sumo (de laranja) Natural

2

Refeição 3

2

Bife de peru e arroz branco e salada

Ou

Posta de peixe e legumes

2

Refeição 4

2

Peça de fruta e bolachas de água e sal

Ou

Iogurte (skyr) e bolachas de água e sal

2

Refeição 5

2 pratos de sopa e legumes

Ou

Pescada (Peixe) e brócolos/legumes

Ou

Peito de frango estudado e legumes

2

Refeição 6

2

Copo de leite ou chá ou iogurte e bolachas de água e sal e ovo cozido

2

Notas:

- 1.5l de água diários;
- Nada de refrigerantes!
- Almoço, nada de batatas fritas e sobremesas e gelatinas e fruta.

2

Assinaturas

Visto em ____/____/____

ALUNO

ENCARREGADO DE EDUCAÇÃO

Apêndice XVI – Questionário do Balanço da Saída de Campo

Externato Liceal das Casas São Vicente de Paulo

Avaliação da Satisfação dos Participantes na Saída de Campo

Caro(a) aluno(a):

Este inquérito destina-se a avaliar o grau de satisfação dos participantes na saída de campo, identificando os pontos fortes e os pontos fracos do mesmo. A sua opinião é muito importante, uma vez que o nosso objetivo é melhorar cada vez mais a nossa prestação. Agradecemos a sua colaboração no preenchimento deste inquérito, assinalando com (X) a resposta que melhor traduz a sua opinião, de acordo com a seguinte escala:

M – Mau INSUF – Insuficiente SUF – Suficiente
 B – Bom MBOM – Muito Bom EXC – Excelente

Aprecie os seguintes parâmetros, em relação ao «evento desportivo» em que participou:

	M	INSUF	SUF	BOM	MBOM	EXC
Horário						
Duração						
Cumprimento do previsto						
Local prova						
Tipo de prova						
Tipo de atividades						
Conhecimentos relativos orientação						
Gosto pela orientação						

Sugestões e/ou Críticas:

Acha que este tipo de atividades se devia manter na escola?

SIM

NÃO

Obrigado pela colaboração.

Apêndice XVII – Cartazes de promoção do Desporto Escolar



Externato São Vicente Paulo

GINÁSTICA ACROBÁTICA

Horário:

16h30 - 17h20

2ª Feira - 6º e 7º Anos

3ª Feira - 4º e 5º Anos

5º Feira - 2º e 3º Ciclos

**INÍCIO: 1 OUTUBRO 2018**

BASQUETEBOL

Desporto Escolar



Externato São Vicente Paulo

Horário:

16h30 - 17h20

2ª Feira - 6º e 7º Anos

3ª Feira - 4º e 5º Anos

5ª Feira - 2º e 3º Ciclos

INÍCIO: 1 OUTUBRO 2018

Apêndice XVIII – Feira Desportiva e Circuito Desportivo



Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias

Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e
Secundário

Estágio Pedagógico 2018/2019

Externato Liceal da Casa de S. Vicente de Paulo



Feira Desportiva e Circuito Desportivo (1º Dia de Aulas)

Professores Orientadores: António Santos

Pedro Augusto

Professores Estagiários: João Dias

Luís Almeida

Lisboa, 2018

Introdução:

Este documento contém as atividades (Feira Desportiva e o Circuito Desportivo) a realizar no primeiro dia de aulas para os alunos dos 2º/3º ciclos do ensino básico.

Neste primeiro dia de aulas pretende-se abrir portas para “um novo mundo”, tendo como principais objetivos receber e integrar da melhor forma todos os alunos, em especial aqueles que estão pela primeira vez no Externato. Segundo os princípios Vicentinos, é importante que todos os alunos se sintam acolhidos e integrados no Externato. Estas atividades serão também importantes para dar a conhecer novos colegas, professores, todo o espaço escolar e permitirão interação entre a comunidade educativa.

Apresentamos de seguida a Planificação do primeiro dia de aulas:

EXTERNATO LICEAL DA CASA DE SÃO VICENTE DE PAULO



Planificação do 1º dia de aulas – 13 de setembro de 2018

Horas	2º CICLO	
	5ºAnos	6ºAnos
8:30 – 10:00	Receção pelos Diretores de Turma.	
10:00 – 10:30	Intervalo	
10:30 – 12:00	Construção da árvore de turma/valores vicentinos	Construção do brasão pessoal.
12:55	ALMOÇO – Os respectivos diretores de turma acompanham os alunos ao refeitório dando as respetivas orientações do espaço.	
14:30 – 16:00	Feira Desportiva	
	Vários Espaços	Todos os Professores / alunos misturados

Horas	3º CICLO	
	Receção pelos Diretores de Turma.	
8:30 – 10:00	Receção pelos Diretores de Turma.	
10:00 – 11:00	Intervalo	
11:00 – 12:30	Feira Desportiva	
	Vários Espaços	Todos os Professores / alunos misturados
12:55	ALMOÇO – Os respectivos diretores de turma acompanham os alunos ao refeitório dando as respetivas orientações do espaço.	
14:30 – 16:00	Círculo desportivo - Pavilhão	
	Vários Espaços	Todos os Professores / alunos misturados

TODOS OS ALUNOS DEVEM TRAZER O EQUIPAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA.

Ruana

Atividades propostas e professores responsáveis:

Feira Desportiva

Estação 1: Telefone (Apenas para alunos do 2º Ciclo)

Com os alunos em roda, o professor responsável pela atividade mostra a frase ao 1º aluno, que a deve dizer ao ouvido do seu colega que está ao seu lado e assim sucessivamente. A frase no final deverá ser dita em voz alta pelo último aluno e deverá coincidir com a frase inicialmente dita pelo professor.

Pontuação: Cada frase que chegar ao fim imaculada, palavra por palavra, a equipa ganhará 1 ponto.

- Prof. Responsável:
 - Parte da Tarde - Irmã Cristina/Lília

Estação 2: Jogo das latas

Cada aluno tem 2 tentativas para acertar no maior número de latas, apenas contam as latas que foram derrubadas.

Pontuação: Cada lata derrubada vale 1 ponto.

Pontuação final: Todas as latas derrubadas por todos os alunos do grupo.

- Prof. Responsável:
 - Parte da Manhã – Margarida / Helena Maurício
 - Parte da Tarde – Margarida / Ana Carpintero

Estação 3: Orientação Secreta

Os alunos terão de percorrer um percurso entre cones, que estão no chão a delimitar vários caminhos. O caminho será secreto, a única maneira de encontrar o caminho secreto será por tentativa e erro, tendo os alunos da equipa de estar atentos ao caminho que o aluno “em prova” está a realizar e esperar que o professor diga se o caminho é o correto ou errado. Um aluno de cada vez em prova, sendo que quando erra um caminho (o professor diz em voz alta que errou) volta para o fim da fila e entra novo aluno.

Pontuação: No tempo estipulado, cada caminho completo vale 2 pontos.

- Prof. Responsável:
 - Parte da Manhã: António Valério / Pedro Rendeiro
 - Parte da Tarde: António Valério / João Silva

Estação 4- Pontaria no Copo

Os alunos deverão tentar acertar com uma bola no copo, tendo ela de bater, sempre, pelo menos uma vez na mesa antes de entrar no copo. Cada aluno lança uma vez e vai para o fim da fila de modo a poder jogar outra vez.

Pontuação: Cada bola no copo, 1 ponto.

- Prof. Responsável:
 - Parte da Manhã: Sara Pinto / Ana Sales
 - Parte da Tarde: Sara Pinto

Estação 5: Corrida de Sacos

Corrida de sacos, onde os alunos têm de completar o percurso definido (fazer o campo de basquetebol encostado ao pavilhão, ir e voltar), e após o fim do percurso passam os sacos aos seus colegas que têm de fazer igual.

Pontuação: Cada percurso feito, 1 ponto.

- Prof. Responsável:
 - Parte da Manhã: Maria Reis / António Santos
 - Parte da Tarde: Maria Reis / Rodolfo Aparício

Estação 6: Bowling

Com uma bola, os alunos terão duas hipóteses para acertar no maior número de pinos.

Pontuação: Cada pino derrubado, 1 ponto.

- Prof. Responsável:
 - Parte da Manhã: Joana Ferreira / Michele Governo
 - Parte da Tarde: Joana Ferreira

Estação 7: Tromba de Elefante

Fazem dois alunos de cada vez, com dois alvos diferentes. Cada par terá 25 segundos para conseguir derrubar, com a “tromba do elefante” (Collants com uma bola de ténis na ponta, sendo que só conta as garrafas tombadas com a bola de ténis, não com o tecido) o maior número de garrafas de água que conseguirem. Depois de 30 segundos, passam a tromba a outros dois colegas que tentarão fazer o mesmo.

Pontuação: Cada garrafa derrubada 1 ponto.

- Prof. Responsável:
 - Parte da Manhã: Andreia Alves / Ana Paleta
 - Parte da Tarde: Andreia Alves / Luís Nogueira

Estação 8: Saltar à Corda

Os alunos terão de percorrer o percurso definido (meio campo de basquetebol maior, ir e voltar) saltando à corda, sendo que no fim do percurso passam as cordas aos colegas para eles fazerem o mesmo.

Pontuação: Cada percurso realizado, 1 ponto.

- Prof. Responsável:
 - Parte da Manhã: António Mendonça / Pedro Augusto
 - Parte da Tarde: António Mendonça / Inês

Estação 9: Sopra a Tampa

Cada aluno terá de soprar, uma tampa ao longo de uma mesa, até acertar num copo que estará no fim da mesa. Quando acabar, começa o próximo colega e assim sucessivamente até ao fim do tempo determinado.

Pontuação: Cada tampa dentro do copo, 1 ponto.

- Prof. Responsável:
 - Parte da Manhã: Luísa Calisto / Maria Carmo
 - Parte da Tarde: Luísa Calisto / Carmina

Circuito Desportivo- Pavilhão

Estação 1: Tração Corda

Alunos divididos em grupos de três/quatro. Competição dentro do grupo. Cada grupo segurará de um lado da corda, com o objetivo de a puxar de forma a que os colegas adversários ultrapassem um ponto previamente definido. As equipas devem ir rodando à medida que o tempo for avançando.

- Prof. Responsável: Helena Maurício

Estação 2: Ginástica Aparelhos (Salto ao eixo no boque)

O aluno realiza, após corrida de balanço e chamada a pés juntos no trampolim (*reuther*) e chegando ao solo em condições de equilíbrio para adotar a posição de sentido, o salto ao eixo no boque, com os membros inferiores estendidos (com extensão dos joelhos).

É necessário sempre alguém nas ajudas.

- Prof. Responsável: António Santos

Estação 3: Sustentação no Voleibol

Os alunos em trios (alguns grupos terão um grupo de dois alunos) terão de começar numa determinada linha com a bola de voleibol a fazer passes entre eles (preferencialmente através de toque de dedos) com a bola em sustentação até a conseguir meter num carrinho de compras que estará um pouco mais a frente de onde começam. Quando a bola cair no chão, deverá começar o outro grupo logo a seguir e assim sucessivamente até ao fim do tempo estipulado.

- Prof. Responsável: Ana Paleta

Estação 4: Acertar na Bola

O professor responsável pela estação dividirá o grupo em duas equipas. Cada equipa realizará uma fila de modo a ficarem frente a frente, com uma bola no meio. O objetivo passa por cada equipa tentar acertar na bola, de modo a que ela se mova e ultrapasse uma linha estipulada previamente.

- Prof. Responsável: Maria Carmo

Estação 5 – Corrida de estafetas em caranguejo

Similarmente a uma corrida de estafetas, os alunos deverão levar uma bola e transmiti-la ao seu colega que está colocado numa posição mais à frente, sem usar as mãos em nenhum dos processos e sempre a andar à caranguejo. Quando a transmissão for completa, o aluno que recebeu a bola deverá continuar e levar a bola ao próximo colega, enquanto que o aluno que fez a transmissão ocupa a posição deixada livre. O objetivo passa por levar o maior número de bolas a um cesto que está no final da estafeta, devendo o aluno que mete lá a bola voltar ao início para transmitir a seguinte bola.

- Prof. Responsável: Pedro Augusto

Estação 6: Jogo de Passes

Competição dentro do grupo. Cada grupo terá 14/15 alunos, devendo os professores fazer três equipas de cinco alunos (ou de quatro). O objetivo do jogo passa por cada equipa fazer oito passes determinado previamente pelo professor. Quando uma equipa realizar os passes, sem a bola cair no chão ou algum adversário tocar na bola (basta tocar) entra a outra equipa que começará com a bola em seu poder tentando fazer o número de passes determinado. Se a bola cair no chão ou o adversário lhe tocar, entra a equipa que está de fora, indo a posse de bola para equipa que a recuperou. Não vale tirar a bola das mãos do jogador que tem a bola em sua posse, sendo que a equipa adversária apenas pode interceptar.

- Prof. Responsável: Ana Sales

Estação 7: Badminton

O professor formará equipas de dois dentro do próprio grupo. A situação será de 2+2, onde os alunos estarão a jogar em cooperação a contar quantas vezes a pena passa a rede de um lado para o outro sem cair no chão. O professor irá trocando as equipas à medida que o tempo for avançando.

- Prof. Responsável: Michele Governo

Estação 8: Mini Trampolim

Cada aluno deverá fazer saltos no minitrampolim. Um salto em extensão, um salto engrupado e ½ pirueta. Primeiro fazem todos os alunos do grupo o salto em extensão, de seguida o engrupado ...

É necessário sempre alguém nas ajudas.

- Prof. Responsável: Pedro Rendeiro

Espaços das Atividades:

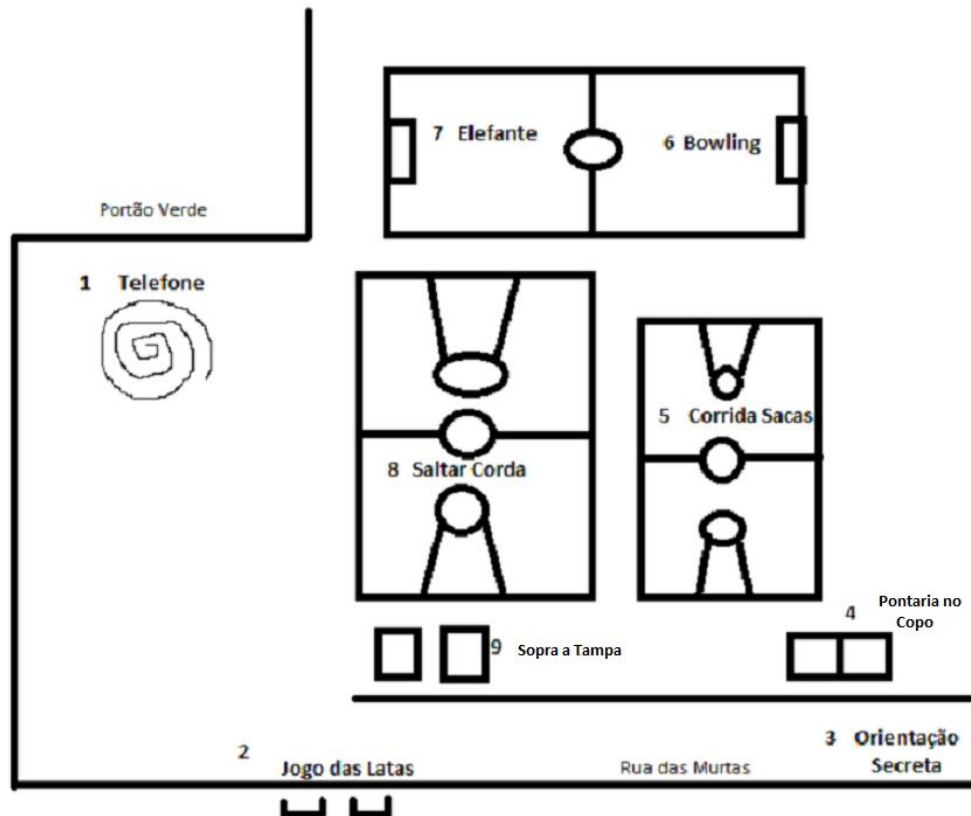


Fig. 1- Espaço Exterior

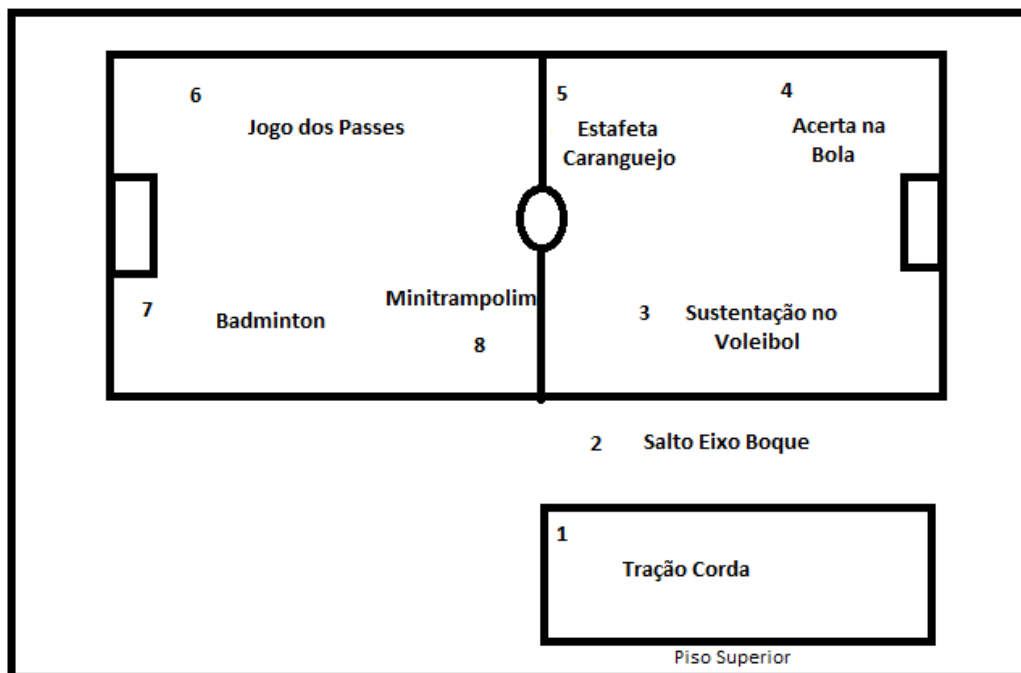


Fig. 2- Pavilhão

Organização da Atividade/Mapa de Tempos:

Parte da manhã

Feira Desportiva

3º Ciclo

- 15 minutos apresentação, com distribuição de grupos pelas estações.
- 2 minutos rotação entre estações - $2 \times 8 = 16$ minutos
- 6 minutos em cada estação – $6 \times 8 = 48$ minutos
 - Total tempo - 79 minutos

Parte da tarde

Feira Desportiva

2º Ciclo

- 15 minutos apresentação, com distribuição de grupos pelas estações.
- 2 minutos rotação entre estações - $2 \times 9 = 18$ minutos
- 6 minutos em cada estação – $6 \times 9 = 54$ minutos
 - Total tempo – 87 minutos

Circuito Pavilhão

3º Ciclo

- 10 minutos apresentação
- 2 minutos rotação entre estações - $2 \times 8 = 16$ minutos
- 7 minutos em cada estação – $7 \times 8 = 56$ minutos
 - Total tempo – 82 minutos

Grupos:

Grupos de alunos realizados previamente, para que hajam grupos mistos, ou seja, cada grupo contém alunos de todas as turmas, de ambos os géneros, tanto no 2º ciclo, como no 3º ciclo de escolaridade, uma vez que um dos propósitos desta feira no primeiro dia de aulas é dar as boas vindas a todos os alunos, permitir que todos se conheçam, bem como promover a entreatajuda e o trabalho de equipa. Nada melhor que grupos realizados previamente, tendo em conta a todos estes fatores.

Grupo 1	Grupo 2	Grupo 3	Grupo 4	Grupo 5	Grupo 6	Grupo 7	Grupo 8	Grupo 9
Alice Margarida Martins	Carlota Proença de Brito	Diana Maria Guerra Figueiredo	Dinis Cruz Carvalho	Letícia Maria Caldeira	Madalena raposo Gameiro	Maria Figueiredo Correia	Simão Bernardo Esteves	Tomás Marcos Andrade
Beatriz de Sousa Pedro	Bernardo Rodrigues Martins	Guilherme Martins Carvalho	Diogo Maria Ferreira	José Francisco Santos	Ricardo Silva da Cunha	Maria Leonor Pinheiro	Miguel Torres Canas	Tomás Martins Abreu
Afonso Machado Veloso	Bernardo Amaral Gonçalves	Francisco Costa e Melo Madeira	Lara Sofia Coelho Fontinha	João Delgado Pereira da Silva Campos	Margarida Lajas Lisboa	Mariana dos Santos Serra	Pedro Afonso Mendonça	Yoran Daniel Mateus
David Lopes Calhau	Bruna Sofia Jóia	Constança Maria Loreto	Leonor da Fonseca Figueiredo	João Emanuel Couceiro Lisboa Pedro Nunes		Pedro Gaspar Martinho	Matilde Marques André	Rafael Luís Borges
Afonso de Almeida Silva	Eva Teixeira André	Carolina Matos Vila Real Santos	Joana Rita Martins Soares	Madalena Fernandes Ribeiro	Mafalda Jesus Duque	Rafael Lima Domingues	Melissa Camile Melo	Sofia Isabel Ferreira
Afonso Miguel Ferrari	Filipa Andrade Guedes	Diana Carolina Pires Caldeira	João Lucas Régio	Maria Beatriz Godinho Nunes	Madalena Martins de Almeida	Maria Rita Pintado	Ricardo Garcia Silva	Sofia Vieira Jerónimo
Afonso Maria Cruz Martins	Carolina Filipa Jesus Noia	Gonçalo Gomes Dias	Madalena Bento Mateus	Luísa Guerreiro Falcão Cabaço	Maria da Assunção Benevides	Mariana da Costa Jerónimo	Sofia Campos Costa	Rafael Alexandre Pintado
Bernardo Cardoso Jordão	Dhanik Sebastião Ginã	Guilherme Bruno Freitas	Maria de Almeida Serra	Madalena Lobo de Barros	Maria Fialho Ruivo	Sara Joysany Saraiva	Mário Alexandre Marinho	Tiago Nuno Cruz
Afonso Miguel Pereira	Diogo Feio Grossmann	Diogo Manuel Figueiredo Conde	José Maria Guerra	Martim Camacho Alves	Martim Miguel Barros	Sarah Streit	Martim Afonso Opinião	Tomás Miguel Ferreira
Ana Sofia Mendes Milheiro	Francisca Costa Queirós	Francisca Gago Plácido Rita	Leonel Francisco Torres	Miguel Moura Pires da Silva Ramos	Mafalda Maria Lopes	Miguel Carriço Couteiro	Tiago Pan	Rafael Francisco Reganha
Afonso Estevens	Catarina Martins Alves	Henrique Pires Gonçalves	Frederico Miguel Cerqueira	Luís Manuel Bouzó Carrera	Margarida Braga Poeira	Marta Simões Pinto		Tomás Afonso Sanches
Ana Gabriela Rosa	Duarte de Sá Valentim	Igor Augusto Menezes Té	Joana de Sousa Madeira	Luís Reis António Cuanga	Rodrigo Ribeiro Ferreira	Martim Fernandes Ferreira	Sofia de Almeida Inácio	Vasco de Sousa Abranches
Beatriz Carvoeiras Marrão	Carolina Morence Mourão	Francisco Moreira Pacheco	Gabriel Dias Gallou	Luís Rebelo Marques Ferreira	Santiago Ribeiro Ferreira	Raquel Carvalho Coelho	Petra Pestana Oliveira	Rita Gomes Pereira
Diogo Mesquita Cardoso	Clara Brites Fazenda	Gabriela Amorim Horta	Madalena Escarameia Afonso	Luz Sofia Marinho do Carmo Guerra	Margarida Sofia Cardoso	Mariana Pereira Jorge	Paulo Francisco Bunga	Yuntian Zhang
Afonso Teigas Botelho	Bruna Toscano Pimenta	David Macedo Roçadas	Laura Carvalho Vicente	Leonor Paiva Viana	Maria João Mesquita Lima	Tiago Miguel Cerqueira	Sofia Chen	Samuel António Oliveira
Carlota Simões Ferreira	Francisco Saraiva Sevivas	Duarte Maria Gaspar	Marta Conceição Reis	Maria Carlota de Carvalho Sebadelhe	Manuel João da Silva Borba	Tomás Rosado Hernández	Matilde Martins Santos	Sara Inês Gomes

Grupo 1	Grupo 2	Grupo 3	Grupo 4	Grupo 5	Grupo 6	Grupo 7	Grupo 8
Afonso Maria Morgado	Andre Pan	Daniel Filipe Ferreira	Jiahui Du	Laura Figueiredo Maciel	Madalena Walter Rodrigues	Maria Luisa Rodrigues	Rafael Lucas Rodrigues
Afonso Proença de Brito	Beatriz Maria Pebre	Diogo Emanuel Marinho	João Pedro Santos	Madalena Maria Mónica	Margarida Neves de Pinho	Mariana Guerreiro Cabaço	Rafael Pires Hacamo
Ana Chen	Catarina Rocha Carvalho	Isaac Pires Hacamo	Késsia Graciara Almeida	Madalena Pereira de Oliveira	Maria Carvalho Vicente	Nuno Miguel Coutinho Real	Rodrigo dos Santos Salgueiro
Salvador Pedro Osório	Beatriz Ferreira Castro	Francisco Leote Correia	Guilherme Santos André	Tiago Caldas Santos	Lourenço Torres Ferreira	Maria Teresa Costa	Marta Fonseca Correia
Afonso Soares Barbosa	Daniela Ferreira Castro	Francisco Telo Jardim	Inês Inácio Rodrigues	João Diogo Saltão	Margarida de Brito Pedro	Mariana Fonseca Correia	Martim Lajas Lisboa
André Carinhas Vicente	Francisca Eduarda Loreto	Guilherme Peres de Oliveira	Joana Zadina Lopes	Kosmo Ye	Maria Mar Dias Antunes	Marta Filipe da Silva Neta	Matilde Pereira Casanova
António Martim Sebadelhe	Simão Calado Eugénio	Rodrigo Luz Nunes	Tiago Rosado Hernández	Leonor Albuquerque Gaiolas	Rui Carlos e Almeida Marinho	Vicente Maria Ferreira	Zhenyi Wang
Ana Rita Martins	Estefânia Baptista Ribeiro	Guilherme Aguiar Marques	Inês Castelo Mateus	José Francisco Costa	Matilde Rodrigues Caleiras	Samuel André Mira	Tiago Ricardo Queiróz
Carlos José Reis	Filipa Vitória Lopes	Hélder Emanuel Souto	Joana da Fonseca Pereira	Laura Dias Ferreira Santos	Nuno Miguel Silva	Sophie Streit	Yohann Laye Cabral
Carolina Simões Pires	Gonçalo de Almeida Saramago	Inês Carmelo Rodrigues	João Dias Alves	Laura Rodrigues Carrilho	Romini Junana Santos	Beatriz Jorge André	Afonso Duarte Alves
Gabriel Filipe Nascimento	Isadora Lemos Guimarães	Leonor Craveiro Perdigão	Mafalda Pereira de Matos	Mariana Gouveia Ferreira	Pedro Filipe Santos Nóbrega	Rodrigo Pedro dos Santos	Sérgio Miguel Victor
Hugo de Melo Gonçalves	Joana Sequeira Cândido	Leonor Nunes Trigo	Maria Daniela Martins	Matilde de Almeida Serra	Sofia Feio Grilo	Vicente Luís Pires	Alexandra Rodrigues Catarino
Inês Jorge André	João Nuno Ennes Alegria	Mafalda Ferro Cavaco	Maria Eduarda Gaspar	Nuno Miguel Santos	Anna Sushynska	Ana Rita Costa Gonçalves	Lucas Costa Jardim
Carolina Castela Henriques	Francisco Maria Severo	Guilherme Paixão Carvalho	Inês Pimenta Macedo	Inês Veloso Laranjeira	Joana Santos André	João Maria Tavares Costa	Maria Inês Santos
Maria Miguel Gonçalves	Matilde Grazina Lambin	Nuno Renato da Silva Vieira	Sérgio Frolov				

Material Necessário:

Feira Desportiva

- 12 Latas + 4 Bolas pequenas;
- 6 Garrafas de Água 1/2L;
- 5 Sacos;
- 6 Cones Altos semirrígidos + Bola pequena;
- 2 Bolas pequenas + 6 Meias de rede;
- 4 cordas;
- 2 Tampas de Garrafa de água;
- Cones

Circuito Pavilhão

- 8 Colchões
- 1 colchão de quedas + 6 colchões pequenos;
- 3 Bolas Voleibol;
- 15 Raquetas de Badminton + 4 Penas;
- 2 colchões pequenos
- 2 Colchões de quedas
- Bolas diferenciadas

Principais Dificuldades

Do nosso ponto de vista, as maiores dificuldades encontradas na realização deste dia, sintetizam-se no número de alunos, o “desconhecimento” / “afastamento” dos outros professores e a nossa inexperiência em lidar este tipo de situações.

O número de alunos, dificultou-nos a tarefa de divisão pelas estações, isto porque teriam de ficar grupos bastante extensos e o tempo de espera, como consequência aumentaria. O espaço, os recursos (tanto humanos como materiais) e o tempo disponível foram outras dificuldades que sentimos ao longo das atividades. O número de estações não poderia ser superior a 9/10, sendo que já com estas estações todos os grupos iam sempre ficar com 13/14 alunos cada um, dificultando as tarefas a realizar e aumentando o tempo de espera. O grande número de alunos, pode também ter influenciado a nossa instrução, que terá de ser melhorada a diferentes níveis, entrando aqui também a nossa inexperiência.

Inexperiência esta, que nos fez andar a palpar terreno, mas, que com a ajuda dos nossos colegas de Educação Física, essa foi atenuada e tentámos experimentar a maioria das atividades, ter a noção do tempo de cada atividade, de cada rotação (...) e ainda assim, houve atividades que não correram como o desejado.

Quando falo no desconhecimento / afastamento dos outros professores, refiro-me ao facto dos professores não nos conhecerem bem, nem nós a eles. Apesar de até agora a receção que nos deram na escola ter sido fantástica, esta barreira, juntando à azáfama que esta altura do ano letivo acarreta fez com que houvesse dificuldades no entrosamento que era necessário para a atividade. Talvez fosse essencial uma abordagem, por parte de nós, com todos os professores mais cedo, de modo a toda a gente ter a ideia clara de como ia ser o dia e o que tinham de fazer em cada momento.

Aspetos Negativos

Parte da Manhã

Feira Desportiva (3ºCiclo)- 11h às 12:30h

Dos aspetos menos bons que ocorreram de manhã, temos a destacar: o *briefing* com os professores, a corrida de sacos (material), a falta de questionamento aos alunos sobre a atividade e a explicação dos exercícios.

O *briefing* com os professores, foi muito mal aproveitado o que nos leva a acreditar que terão sido os 10 minutos insuficientes. Deveríamos ter explicado aos professores os moldes gerais das atividades e o que fazer especificamente em cada estação, de forma a que ficassem seguros e sem qualquer dúvida, o que não aconteceu. No entanto, de manhã, à medida que os colegas iam entrando na sala de professores, nós íamos falando um a um e entregando um pequeno papel que continha a explicação, a pontuação, as estações de manhã/tarde e um pequeno desenho a ilustrar. Apesar de não ter havido um *briefing* com qualidade, a atividade correu como esperado, os colegas cumpriram as suas funções muito bem e não houve grande problema a registar.

A corrida de sacos teve um grande problema: a meio da atividade já não havia quase saco nenhum bem composto, inteiro, isto devido ao piso abrasivo, que rasgava os sacos com a utilização. E apesar de ser um problema que foi resolvido, pedindo aos alunos para saltarem a pés juntos. Em termos de motivação, de interesse, a atividade acabou por ser muito pouco produtiva. Podia ter sido resolvido com mais sacos, mudando a forma de salto ou mudando o jogo, pois o chão em alcatrão é muito abrasivo e era fácil de prever que iria ser este o desfecho final.

A explicação dos exercícios foi muito generalizada, apenas abordámos as estações, qual era o jogo em cada uma delas e não explicámos realmente o que era para fazer em cada estação. Isto levou a que os professores em cada estação tivessem de explicar a atividade toda, enquanto que se na instrução inicial tivéssemos elucidado melhor os alunos sobre cada estação, eles com os professores podiam apenas tirar pequenas dúvidas que não demoravam tempo nenhum e não atrasavam o começo das atividades após cada rotação. É bem verdade que mais vale perder 10 minutos no início e ficar tudo bem esclarecido, do que andar a perder minutos em todas as rotações, ficando alunos parados à espera dos outros (nas estações mais fáceis de compreender) ou alunos que faziam apenas 3 minutos de atividade (nas estações mais difíceis de compreender).

No final, esquecemo-nos dos nossos verdadeiros avaliadores, esquecemo-nos das pessoas para quem esta atividade toda estava dirigida, pois foram eles que fizeram as atividades, foram eles que estiverem envolvidos a manhã toda nas diversas estações e se

há alguém a quem devíamos ter perguntado como tinha corrido a atividade, o que mais gostaram, o que menos gostaram era a eles!

Parte da Tarde

Feira Desportiva- 2º Ciclo, 14:30h às 16h

No período da tarde, estavam a decorrer duas atividades em simultâneo (Feira Desportiva (FD) no espaço exterior e Circuito desportivo (CD) no pavilhão). Deste modo, o estagiário Luís Almeida ficou responsável pela FD no espaço exterior para os alunos dos 5º e 6º ano de escolaridade e o estagiário João Dias assumiu o CD com os alunos dos 7º, 8º e 9º anos de escolaridade.

Já de seguida expomos aqueles que foram os aspetos positivos e aspetos a melhorar identificados na FD do 2º ciclo no período da tarde (14:30h às 16h).

Dos aspetos menos bons ocorridos no período da tarde destacamos a falta de professores responsáveis por cada estação. Uma falha grave, mas um fator que consideramos externo, uma vez que todos os professores deveriam estar no espaço escolar e a colaborar com as atividades de 1º dia de aulas. Poderíamos ter antecipado este erro, efetuando um *briefing* com qualidade e perceber, se realmente todos os professores estavam presentes, verificando que não estavam, tentar encaixar os presentes por cada estação, o que foi realizado de forma natural, mas apenas durante a formação dos grupos;

Por outro lado, o último grupo ficou com demasiados alunos, o que levou em algumas estações, ao tempo de espera dos alunos ter sido superior ao previsto. Este facto aconteceu por ter realizado a chamada dos alunos/constituição dos grupos, de forma mais rápida, para economizar tempo, o que pode ter levado a que algum aluno não se tivesse levantado para junto do professor responsável da estação por não ter percebido ou ouvido o seu nome. No final, todos os alunos que “não tinham sido chamados” constituíram o grupo número 9. Poderia ter evitado esta situação, com uma chamada dos alunos mais lenta para ter a confirmação de que todos os grupos eram constituídos por 16 elementos;

As altas temperaturas que se fizeram sentir entre as 14.30h e as 16h foram outro fator menos bom que apenas pudemos contornar com a alteração de algumas estações para a sombra, para que todos os alunos permanecessem o máximo tempo possível resguardados do sol.

Uma aluna caiu ao realizar a transição de uma de uma estação para a seguinte, foi identificada de imediato a queda, magoou-se essencialmente no rosto, mas foi prontamente transferida para a enfermaria, não realizou mais nenhuma atividade ficando em segurança num local à sombra.

Outra situação menos agradável foi observar dois alunos (irmãos gémeos), que estavam parados sem realizar qualquer atividade, vi, confrontei-os com o facto, e era porque “odiamos a Educação Física”, “não gostamos de nada disto”. Sem os conseguir motivar para regressar ao grupo e apenas acompanhar os colegas, sugeri que se fossem hidratar e ficar a sombra até que as atividades terminassem.

As frases por nós elencadas para a estação número 1 (Telefone estragado), eram demasiado difíceis para alunos de 2º ciclo e não realizavam a atividade com sucesso, não sendo esse o objetivo. A professora Carmina, identificou o problema de forma irrepreensível, ajustou o tipo de frases e os alunos terminavam a atividade com o devido sucesso.

Muitos foram também os aspetos positivos desta Feira Desportiva que à semelhança da parte da manhã, houve um tempo ótimo de transição entre estações e duração das mesmas, cumprindo assim da melhor forma tudo aquilo que foi planeado.

Houve uma boa rotação pelo espaço/estações por parte do estagiário, de modo a que acompanhasse todas as estações em simultâneo.

A ajuda de todos os professores presentes na Feira Desportiva, dos alunos do 2º ciclo, foi fundamental, isto porque, prontamente se disponibilizaram para ajudar em tudo o que foi necessário, levando a que tudo corresse pelo melhor.

O *feedback* positivo no final da atividade por parte dos professores, foi sempre promovido, o que é bom e gratificante.

Devido às altas temperaturas que se faziam sentir, alunos sob esforços moderado a vigoroso, era essencial uma boa hidratação. Deste modo, na transição da estação 8 (Saltar À corda), para a estação 9 (Soprar a Tampa), dei algum tempo para os elementos do grupo se hidratarem e poderem assim prosseguir as atividades da melhor forma. Inevitavelmente, alguns alunos de outros grupos também se hidratavam quando a intensidade da estação era superior;

Circuito Pavilhão (3º Ciclo)- 14:30h às 16h

Devido à natureza das atividades dentro do pavilhão não serem competitivas, terem um carácter mais lúdico, mais de experimentação de diversas matérias relacionadas com a Educação Física, as estações eram mais fáceis de organizar tendo em conta que estamos mais por dentro do assunto e que já tínhamos tido a experiência de manhã, podendo assim corrigir qualquer erro já cometido.

Contudo, as regras de segurança em duas das estações (minitrampolim e salto ao eixo no boque) deveriam ter sido mais reforçadas, explicando aos alunos que só podiam saltar com a ajuda de um colega, quando ele estivesse pronto. Foi alertado que eram duas estações mais perigosas, os alunos teriam de ter calma pois dava para todos saltarem, deveriam esperar que o aluno sáísse tranquilamente do colchão após realizar o salto, deveriam esperar pela ordem do professor. Foi necessário um colega alertar para a situação das ajudas, sem esta preciosa ajuda, a questão das ajudas não teria sido esclarecida. Erro grave, quando se trata de uma das principais preocupações, senão a principal, quando se planeiam atividades para crianças.

Outro dos pontos negativos, foi relacionado com a colocação do professor no pavilhão. Apesar deste ponto ser influenciado pela falta de colegas nas estações e um dos responsáveis pela atividade ter ficado numa estação, não oferecendo supervisão e ajuda nas estações todas, a colocação pelo espaço deveria ter sido melhorada ficando de frente para todas as atividades ao invés de ter ficado de costas. Aspeto claramente a melhorar.

Nem tudo foi mau nestas atividades. Houve muitos aspetos positivos e muitas situações benéficas tanto para nós professores estagiários como para todos os alunos participantes, dos quais destacamos:

O horário das atividades correu conforme planeado, apesar de ter havido pequenos ajustes à medida que a atividade ia avançando, foram esses mesmos ajustes que permitiram que a atividade acabasse conforme o horário definido. Para isto acontecer contribuiu o tempo de realização de cada estação, que deu para todos experimentarem pelo menos uma vez cada atividade (e em muitas mais do que uma vez), o tempo de transição, onde deu plenamente para os alunos trocarem de estação, ouvirem uma pequena explicação do professor para os relembrar das regras e ainda deu para os alunos se hidratarem à medida que iam rodando perto do bebedouro (não foi planeado, mas correu muito bem) devido às altas temperaturas que se faziam sentir naquele dia e também devido ao esforço despendido nas atividades.

Outro dos aspetos que achamos importante realçar, foi o empenhamento e motivação dos alunos (pelo menos da grande maioria). Era notório que os alunos estavam a gostar de realizar as diversas atividades, talvez pela diversidade, pela experimentação de coisas novas, que nós procurámos explorar ao máximo dentro do possível (a nível de material e de espaço). Da parte da tarde, retificámos o erro de manhã e questionámos os alunos sobre o dia, tendo obtido um feedback muito positivo sobre cada atividade, inclusive no pavilhão fomos questionando alguns alunos sobre a parte da manhã e sobre qual estação tinham gostado mais e as respostas eram muito diversas, o que nos leva a crer que a diversidade

de atividades levou a que um maior número de pessoas gostasse do dia e, quem sabe, passasse a gostar mais de Educação Física.

Um ponto que também tínhamos de melhorar era a explicação dos exercícios na instrução inicial. Apesar de termos explicado muito por alto cada estação, devíamos ter perdido um pouco mais tempo a explicar, a exemplificar, que depois seria ganho no decorrer na atividade pois os professores não perderam tanto tempo a explicar os exercícios de cada estação. De tarde, essa explicação foi mais profunda, mais exemplificada e pensamos que desta forma a atividade correu melhor.

Pensamos que os papéis dados a cada professor a explicar cada estação ajudou, muito, a substituir a falta do briefing inicial. O papel continha a explicação da atividade, a pontuação e um pequeno desenho ilustrativo, o que ajudou todos os professores a perceberem rapidamente. Outros papéis importantes foram os da ginástica de aparelhos, que continham os saltos que tinham de fazer e onde os alunos podiam lembrar/ver a forma correta de realizar cada salto, sendo mais fácil de realizar o esquema mental do seu corpo.

Por fim, o feedback que recebemos por parte dos professores e dos alunos, levamos a querer que o dia foi muito bem conseguido e os objetivos foram cumpridos. Aos professores e alunos envolvidos no dia, só temos que agradecer pela disponibilidade e empenho durante o dia todo, pois se não fossem eles nada disto teria sido conseguido.

Conclusão

Começamos esta conclusão, por referir que a atividade de primeiro dia de aulas, organizada por nós estagiários de Educação Física, é uma mais valia para todos os alunos e que deverá manter-se ano após ano.

Alguns dos objetivos desta feira desportiva e circuito desportivo foi trabalhar a perícia e manipulação, realizando ações motoras básicas, desenvolver as capacidades motoras condicionais e coordenativas (Força, Velocidade, etc.), bem como desenvolver a condição física, uma vez que os alunos estavam de férias, o que significa que muitos deles não fazem este tipo de atividades no seu dia a dia. Foi assim, uma “rampa de lançamento” para estilos de vida mais saudáveis, para o conhecimento de colegas novos através de grupos de alunos bastante heterogéneos e aumentar o gosto pela educação física.

Todos estes objetivos foram alcançados com sucesso, o que culminou com uma notória aprendizagem por parte de nós, estagiários.

Queremos por fim agradecer a todos os professores envolvidos na tarefa e em especial ao departamento de Educação Física (Professor António Santos, Professor Pedro Augusto e Professor Pedro Rendeiro), que sem eles, a consecução desta atividade não teria sido possível.

Apêndice XIX – Questionário sobre a implementação da Patinagem - Alunos



Externato Liceal São Vicente de Paulo

Questionário

Caro(a) aluno(a):

Pretendo realizar um trabalho de investigação, que tem por objetivo analisar o teu interesse e participação em treinos de Patinagem.

Deste modo, peço a colaboração para o preenchimento do presente questionário. Importa referir que é anónimo e os dados serão apenas utilizados no âmbito do presente projeto.

Ano: _____ Turma: _____

1- Gostas de Patinagem?

Sim

Não

2- Sabes Patinar?

Sim

Não

3- Quais as maiores dificuldades/ desafios deste Desporto?

4- Gostarias de praticar Patinagem nas aulas de Educação Física?

Sim

Não

5- Se o Desporto Escolar fosse Patinagem, terias interesse em participar?

Sim

Não

5.1- Porquê?

Vira a página sff



Externato Liceal São Vicente de Paulo

6- Se a atividade Extra Curricular fosse Patinagem, terias interesse em participar?

Sim

Não

6.1- Porquê?

Obrigado pela participação!

Apêndice XX – Questionário sobre a implementação da Patinagem - Professores



Externato Liceal São Vicente de Paulo

Questionário

Caro(a) Professor(a):

Pretendo realizar um trabalho de investigação, que tem por objetivo analisar o seu interesse e participação na lecionação da Patinagem nas aulas de Educação Física.

Deste modo, peço a colaboração para o preenchimento do presente questionário. Importa referir que é anónimo e os dados serão apenas utilizados no âmbito do presente projeto.

1- Quais as maiores dificuldades/ desafios na lecionação desta matéria?

2- Quais as condições/ equipamentos que considera necessários para a lecionação da Patinagem?

3- Sente resistência dos alunos à inclusão desta matéria nas aulas de Educação Física?

Sim

Não

3.1- De que forma?

4- Que estratégias usaria na inclusão das matérias nas aulas?

a) Ensino Massivo

b) Áreas

c) Pequenos grupos

d) Outra(s): _____

Vire a página sff



Externato Liceal São Vicente de Paulo

4.1- Escolha as opções por ordem de prioridade.

5- Existe material (patins) no Externato. Qual a principal barreira para não lecionar esta matéria?

a) Equipamento insuficiente	b) Equipamento danificado	c) Dificuldade (pouca formação)
d) Receio de os alunos se machoarem	e) Instalações	f) Outra(s):_____

5.1- Escolha as opções por ordem de prioridade.

6- Na sua opinião porque acha que essa matéria não é lecionada pelo Grupo de Educação Física?

a) Equipamento insuficiente	b) Instalações	c) Dificuldade (pouca formação)
d) Receio de os alunos se machoarem	e) Outra(s):_____	

6.1- Escolha as opções por ordem de prioridade.

7- O que é necessário para esta matéria ser lecionada na escola?

Obrigado pela participação!

Apêndice XXI – Autorização do encarregado de educação para filmar uma demonstração de Patinagem

Cara Encarregada de Educação,

No âmbito do Estágio da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias, estou a realizar um seminário sobre “A importância da Patinagem no ESVP”. O seminário é uma das áreas de avaliação dos Estagiários e engloba uma conferência a todos os professores de Educação Física.

Como Professor estagiário da turma à qual a sua educanda pertence, venho por este meio pedir a sua autorização para a participação da mesma no Seminário. A participação da Isadora seria uma mais valia devido ao seu percurso desportivo na modalidade e conseqüentemente à sua experiência sob patins. Deste modo, peço a sua autorização para a captação da imagem em formato de vídeo, para a demonstração de exercícios requeridos nas aulas de Educação Física segundo os Programas Nacionais de Educação Física. Mais informo que as imagens captadas serão unicamente utilizadas durante a minha apresentação ao Grupo de Educação Física do Externato.

Para qualquer esclarecimento poderá enviar e-mail para o Professor e Orientador de Estágio Pedro Augusto.

Agradeço desde já a sua compreensão e colaboração,

Luís Almeida

Assinaturas

Professor Estagiário

Orientador de Estágio e Diretor de Turma do 8ºB

Visto em ____/____/____

Autorizo

Tomei Conhecimento

 S N

Encarregada de Educação

Apêndice XXII – Plano plurianual de Patinagem no Externato**Plano Plurianual de Patinagem****1º, 2º e 3º Ciclos**

	1º ciclo				2º Ciclo		3º Ciclo		
Ano Letivo	1º	2º	3º	4º	5º	6º	7º	8º	9º
2019/ 2020	Deslize de “cócoras” com apoio das mãos no chão ou empurrado pelo colega	Deslize de “cócoras” com apoio das mãos no chão ou empurrado pelo colega	Saber cair e retomar o equilíbrio; Andar em cima de um colchão;	Saber cair e retomar o equilíbrio; Patinar; Deslizar de “cócoras”	Saber cair e retomar o equilíbrio; Patinar; Deslizar de “cócoras”	Saber cair e retomar o equilíbrio; Patinar	Saber cair e retomar o equilíbrio; Patinar	Saber cair e retomar o equilíbrio; Patinar	Saber cair e retomar o equilíbrio; Patinar
2020/ 2021	Deslize de “cócoras” com apoio das mãos no chão ou empurrado pelo colega	Saber cair e retomar o equilíbrio; Andar em cima de um colchão	Saber cair e retomar o equilíbrio; Patinar	Saber cair e retomar o equilíbrio; Patinar; Deslizar de “cócoras”; Curvar com os pés paralelos	Saber cair e retomar o equilíbrio; Patinar; Deslizar de “cócoras”; Curvar com os pés paralelos	Saber cair e retomar o equilíbrio; Patinar; Deslizar de “cócoras”; Curvar com os pés paralelos; “Oito”	Saber cair e retomar o equilíbrio; Patinar; Deslizar de “cócoras”	Saber cair e retomar o equilíbrio; Patinar; Deslizar de “cócoras”	Saber cair e retomar o equilíbrio; Patinar; Deslizar de “cócoras”

<p>2021/ 2022</p>	<p>Deslize de “cócoras” com apoio das mãos no chão ou empurrado pelo colega</p>	<p>Saber cair e retomar o equilíbrio; Patinar</p>	<p>Saber cair e retomar o equilíbrio; Patinar; Deslizar de “cócoras”</p>	<p>Saber cair e retomar o equilíbrio; Patinar; Deslizar de “cócoras”; Curvar com os pés paralelos; “Oitos”</p>	<p>Saber cair e retomar o equilíbrio; Patinar; Deslizar de “cócoras”; Curvar com os pés paralelos; “Oito”</p>	<p>I</p>	<p>Saber cair e retomar o equilíbrio; Patinar; Deslizar de “cócoras”; Curvar com os pés paralelos; “Oito”</p>	<p>Saber cair e retomar o equilíbrio; Patinar; Deslizar de “cócoras”; Curvar com os pés paralelos</p>	<p>Saber cair e retomar o equilíbrio; Patinar; Deslizar de “cócoras”; Curvar com os pés paralelos</p>
<p>2022/ 2023</p>	<p>Deslize de cócoras com apoio das mãos no chão ou empurrado pelo colega</p>	<p>Saber cair e retomar o equilíbrio; Patinar; Deslizar de “cócoras”</p>	<p>Saber cair e retomar o equilíbrio; Patinar; Deslizar de “cócoras”; Curvar com os pés paralelos; “Oitos”</p>	<p>Saber cair e retomar o equilíbrio; Patinar; Deslizar de “cócoras”; Curvar com os pés paralelos; “Oitos”; “Quatro”; Travagem em “T”;</p>	<p>I</p>	<p>I</p>	<p>I</p>	<p>Saber cair e retomar o equilíbrio; Patinar; Deslizar de “cócoras”; Curvar com os pés paralelos; “Oito”</p>	<p>I</p>

Apêndice XXIII – A Turma do 8ºB



da G. Maria Eduarda O. Sofia Rodrigo Joana Cândido Leonor Trigo Inês André (Gema)

Beatriz André! Pedro Vânia Reis Matilde Sousa Maria Ester Tafalda Cavaco

Perdigão Mariana Ferreira Daniela Martins Isabela Guimarães

Diploma

A turma do 8º B do ESVP, vem por este meio agradecer o professor

Luis Manuel Almeida

pelo seu esforço em todas as aulas, atividades e trabalhos que este planeou no ano letivo de 2018/2019.
 Agradecemos também pela sua paciência e carinho nos momentos mais difíceis.
 Queríamos parabenizá-lo pelos seus feitos como nosso professor estagiário ao longo deste ano e
 desejar-lhe boa sorte na sua caminhada.
 Obrigado por nos ter passado da forma mais genuína o seu conhecimento.

Lisboa, 14 de Junho de 2019

Matilde S. Nuno Santos Hup Inês André joana Tafalda Cavaco Maria Eduarda G. Sofia Shirley S. fonso alves Beatriz André Vânia Reis João A. Maria Ester Gabriel N. Pedro Daniela M. ana Perdigão Maria Eduarda O. Sérgio V. Mariana Ferreira Rachigo Isabela Guimarães

Anexos

Anexo I – Roulement do Externato

Horário			Segunda			Terça			Quarta			Quinta			Sexta		
			G	P1	P2	G	P1	P2	G	P1	P2	G	P1	P2	G	P1	P2
		8:30/9:20				5°C	8°B			5°C						7°A	
	9:00/9:45		2°A							2°B	3°B						
		9:20/10:10				6°B	8°B	5°B	9°A							7°A	
9:30/10:00																	
10:00/10:30												S7					S6
	9:45/10:30		3°C	2°C						3°C	2°A	1°C			2°B		
10:30/11:00												S5					
		10:30/11:20			8°A	6°C	7°B									9°A	
	11:00/11:45		4°B							4°A	1°A	2°C			3°A		
11:00/11:30																	
		11:20/12:10			8°A		7°B									9°A	
11:30/12:00						S4											
	11:45/12:30		4°A										4°B				
12:00/12:30																	
		12:15/13:05			5°A			7°A		6°A	7°B		6°B	8°B	5°A		
12:30/13:00																	
14:00/14:30			S1			S3		S2				S1		S2		S3	
	14:00/14:45			3°B						3°A	1°B						
14:30/15:00																	
		14:30/15:20	5°B		5°C	8°A		6°A				5°B	6°C		6°C		
	15:15/16:00			1°C			1°B				1°A						

		15:30/16:20	6ºA			!			!			!	5ºA		!		6ºB	
		16:30/17:20				!			!			!			!			

António Santos

Pedro Augusto

Mafalda Mourão

Pedro Rendeiro

Anexo II – Objetivos Específicos por Matérias

5º ano	6º ano	7º ano	8º ano	9º ano
Área da Aptidão Física				
Desenvolvimento das Capacidades Motoras Condicionais e Coordenativas				
<p>RESISTÊNCIA</p> <p>1. O aluno realiza, em situação de corrida contínua, de jogo, percursos de habilidades ou outras:</p> <p>1.1. Ações motoras globais de longa duração (acima dos oito minutos), com intensidade moderada a vigorosa, sem diminuição nítida de eficácia, controlando o esforço, resistindo à fadiga e recuperando com relativa rapidez após o esforço.</p> <p><i>Corrida numa direção e na oposta (Vai-Vem) percorrendo de cada vez uma distância de 20m, aumentando o ritmo da passada em cada minuto, atingindo ou ultrapassando o número de percursos de referência (Zona Saudável de Aptidão Física - ZSAF).</i></p> <p>FORÇA</p> <p>2. O aluno realiza com correção, em circuitos de treino ou exercitação simples, com volume e intensidade definidas pelo professor:</p> <p>2.1. Ações motoras vencendo resistências fracas a ligeiras, com elevada velocidade de contração muscular.</p> <p><i>Salto horizontal a pés juntos na máxima distância, partindo da posição de parado, com pés paralelos, atingindo ou ultrapassando o nível de prestação definido.</i></p> <p>2.2. Ações motoras de contração muscular localizada, vencendo resistências, de carga fraca ou ligeira, com elevada velocidade em cada ação, em esforços de duração relativamente prolongada, resistindo à fadiga, sem diminuição nítida de eficácia.</p> <p><i>O maior número de extensões/flexões rápidas e completas de braços (a 90º), num ritmo aproximado de uma flexão em cada 3 segundos, partindo da posição facial, mantendo o corpo em extensão, atingindo ou ultrapassando o nível de prestação definido (ZSAF).</i></p> <p><i>O maior número possível de flexões do tronco, até ao limite definido (até aos 75), partindo da posição de deitado dorsal, com os membros superiores junto ao corpo e os membros inferiores fletidos (140º) com os pés totalmente apoiados no chão, atingindo ou ultrapassando o nível de prestação definido (ZSAF).</i></p> <p>VELOCIDADE</p> <p>3. O aluno nas situações definidas pelo professor, respeitando os tempos de trabalho e de recuperação adequados:</p>				

3.5. Realiza ações motoras globais cíclicas percorrendo curtas distâncias, no menor tempo possível, sem perda de eficácia dos movimentos.

FLEXIBILIDADE

4. O aluno, respeitando as indicações metodológicas específicas do treino de flexibilidade (ativa):

4.1. Realiza ações motoras com grande amplitude, à custa de elevada mobilidade articular e elasticidade muscular, (contribuindo para a qualidade de execução dessas ações).

Toca as pontas dos dedos atrás das costas, com um braço por cima do ombro e outro por baixo do cotovelo, com um e outro braço (ZSAF).

Área dos Conhecimentos

Aprendizagem dos Processos de Desenvolvimento e Manutenção da Condição Física

5º ano	6º ano	7º ano	8º ano	9º ano
<p>O aluno:</p> <p>1. Identifica as capacidades físicas: Resistência, Força, Velocidade, Flexibilidade, Agilidade e Coordenação (Geral), de acordo com as características do esforço realizado. Realiza movimentos de deslocamento no espaço associados a movimentos segmentares, com alternância de ritmos e velocidade, em combinações complexas desses movimentos, globalmente bem coordenadas.</p> <p>2. Interpreta as principais adaptações do funcionamento do seu organismo durante a atividade física: da frequência cardíaca, da frequência respiratória, e sinais exteriores de fadiga, relacionando-os com as funções cardiorrespiratória, cardiovascular e músculo-articular.</p> <p>3. Conhece sumariamente a participação dos</p>		<p>O aluno:</p> <p>1. Relaciona Aptidão Física e Saúde e identifica os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras, a composição corporal, a alimentação, o repouso, a higiene, afetividade e a qualidade do meio ambiente.</p> <p>2. Conhece e interpreta os princípios fundamentais do treino das capacidades motoras, nomeadamente o princípio da continuidade, progressão, e reversibilidade relacionando-os com o princípio biológico da autorrenovação da matéria viva, considerando-os na sua atividade física, tendo em vista a sua Aptidão Física.</p> <p>3. Compreende a relação entre a dosificação da intensidade e a duração do esforço, no desenvolvimento ou manutenção das capacidades motoras fundamentais na promoção da saúde.</p> <p>4. Conhece e interpreta fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas, tais como doenças, lesões, substâncias dopantes e condições materiais, de equipamentos e de orientação do treino, utilizando esse conhecimento</p>		

<p>diferentes sistemas e estruturas na manutenção da postura e produção de movimento, nomeadamente:</p> <ul style="list-style-type: none"> - O sistema músculo-articular na contração muscular; - Os sistemas cardiovascular e respiratório no aporte de oxigénio e substâncias energéticas ao músculo, bem como na eliminação de produtos tóxicos; - O sistema nervoso no controlo do movimento <p>4. Conhece e interpreta os indicadores que caracterizam a Aptidão Física, nomeadamente: baixos valores de frequência respiratória e cardíaca, rápida recuperação após esforço, baixa percentagem de gordura corporal.</p> <p>5. Compreende as relações entre o exercício físico, a recuperação, o repouso e a alimentação, na melhoria da Aptidão Física, expondo princípios que assegurem essa melhoria.</p>	<p>de modo a garantir a realização de atividades física em segurança.</p> <p>5. Conhece processos de controlo do esforço e identifica sinais de fadiga ou inadaptção à exercitação praticada, evitando riscos para a Saúde, tais como: dores, mal-estar, dificuldades respiratórias, fadiga e recuperação difícil.</p>			
Área das Atividades Físicas				
Jogos				
2º Ciclo		3º Ciclo		
5º Ano	6º Ano	7º Ano	8º Ano	9º Ano
Nível Avançado				
<p>Nos jogos coletivos com bola, tais como: Rabia, Jogo de Passes, Bola ao Capitão, Bola ao Fundo, age em conformidade com a situação:</p> <p>1. Recebe a bola com as duas mãos, enquadra-se ofensivamente e passa a um companheiro desmarcado utilizando, se necessário, fintas de passe</p>				

<p>e rotações sobre um pé.</p> <p>2. Desmarca-se para receber a bola, criando linhas de passe ofensivas, fintando o seu adversário direto.</p> <p>3. Dribla para ultrapassar um adversário direto ou para abrir «linha de passe», para rematar ou passar.</p> <p>4. Marca o adversário escolhido quando a sua equipa perde a bola, procurando dificultar a receção, o passe, o drible ou a finalização, e tentando recuperar a posse da bola.</p> <p>No jogo do <i>Mata</i>, com bola ou ringue:</p> <p>1. De posse de bola, de acordo com a posição dos jogadores, opta por passar com precisão a um companheiro ou rematar para acertar num adversário. Utiliza fintas de passe ou de remate para criar condições favoráveis a estas duas ações.</p> <p>2. Cria linhas de passe para receber a bola, deslocando-se e utilizando fintas, se necessário.</p> <p>3. Quando a sua equipa não está de posse da bola, de acordo com a situação do jogo, procura interceptar o passe ou esquivar-se da bola.</p> <p>No jogo de <i>Futebol Humano</i>:</p> <p>1. Em situação de atacante, posiciona-se por forma a contribuir para uma ocupação equilibrada do espaço da sua equipa e para uma possível recuperação defensiva:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cria com oportunidade situações de vantagem numérica (2x1 ou 3x2), deixando-se apanhar se necessário, para facilitar a finalização de um companheiro. - Aproveita situações de vantagem numérica da equipa contrária ou de 1x1 para finalizar de 			
--	--	--	--

<p>imediatamente ultrapassando o seu adversário direto, utilizando, se necessário, fintas.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Procura finalizar de surpresa, aproveitando o ataque da equipa adversária. <p>2. Em situação de defesa, ocupa uma posição no campo que contribua para o equilíbrio defensivo da sua equipa, evitando criar ou ficar em situações de desvantagem numérica:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Marca individualmente qualquer jogador que entre na sua zona de marcação, mantendo a visão da movimentação geral. <p>No jogo de raquetas de madeira com uma bola tipo ténis (num espaço limitado e banco sueco ou rede a dividir os dois campos a uma altura de cerca de 50 cm), coopera com o companheiro para realizar o máximo de toques:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Serve por baixo, colocando a bola no campo contrário em condições que permitam ao companheiro a sua devolução, após um ressalto da bola no chão. 2. Devolve a bola ao companheiro, após ressalto desta no chão, em condições favoráveis para este recebê-la, posicionando-se para «bater» a bola num plano à frente do corpo. 3. Recebe e devolve a bola ao companheiro (sem a deixar cair no chão), <i>em concurso a pares</i> (nas condições definidas em 8), posicionando-se corretamente. 				
Jogos Desportivos Coletivos				
Futebol				
5º Ano	6º Ano	7º Ano	8º Ano	9º Ano
Parte Nível Introdução	Parte Nível Introdução	Nível Introdução	Parte Nível Elementar	Nível Elementar

<p>Em situação de jogo 3x1, 5x2 ou 4x4, num espaço amplo, com guarda-redes:</p> <p>1. Recebe a bola controlando-a.</p> <p>2. Remata, se tem a baliza ao seu alcance.</p> <p>3. Passa a um companheiro.</p> <p>4. Conduz a bola.</p> <p>5. Desmarca-se.</p> <p>6. Na defesa, marca o adversário escolhido.</p> <p>7. Como guarda-redes, enquadra-se com a bola para impedir o golo.</p>	<p>O aluno, em exercício (com superioridade numérica dos atacantes – 3x1 ou 5x2) e em situação de jogo de Futebol 4x4 (num espaço amplo), com guarda-redes:</p> <p>1. Recebe a bola controlando-a e enquadra-se ofensivamente.</p> <p>2. Remata, se tem a baliza ao seu alcance.</p> <p>3. Passa a um companheiro desmarcado.</p> <p>4. Conduz a bola na direção da baliza, para rematar (se, entretanto, conseguiu posição) ou passar.</p> <p>5. Desmarca-se após o passe para se libertar do defensor.</p> <p>6. Na defesa, marca o adversário escolhido.</p> <p>7. Como guarda-redes, enquadra-se com a bola para impedir o golo. Ao recuperar a bola,</p>	<p>O aluno, em exercício (com superioridade numérica dos atacantes – 3x1 ou 5x2) e em situação de jogo de Futebol 4x4 (num espaço amplo), com guarda-redes:</p> <p>1. Recebe a bola controlando-a e enquadra-se ofensivamente, optando conforme a leitura da situação:</p> <p>2. Remata, se tem a baliza ao seu alcance.</p> <p>3. Passa a um companheiro desmarcado.</p> <p>4. Conduz a bola na direção da baliza, para rematar (se, entretanto, conseguiu posição) ou passar.</p> <p>5. Desmarca-se após o passe e para se libertar do defensor, criando linhas de passe, ofensivas ou de apoio,</p>	<p>Em situação de jogo 4x4 ou 5x5:</p> <p>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 por:</p> <p>1.1. Rematar, se tem a baliza ao seu alcance.</p> <p>1.2. Passar a um companheiro em desmarcação para a baliza.</p> <p>1.3. Conduzir a bola, de preferência em progressão para rematar ou passar.</p> <p>2. Desmarcar-se utilizando fintas e mudanças de direção, para oferecer linhas de passe na direção da baliza.</p> <p>3. Logo que perde a posse da bola (defesa), marca o seu atacante, procurando dificultar a ação ofensiva.</p> <p>4. Como guarda-redes, enquadra-se com a</p>	<p>Em situação de jogo 5x5 ou 7x7:</p> <p>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 por:</p> <p>1.1. Rematar, se tem a baliza ao seu alcance.</p> <p>1.2. Passar a um companheiro em desmarcação para a baliza, ou em apoio, combinando o passe à sua própria desmarcação.</p> <p>1.3. Conduzir a bola, de preferência em progressão ou penetração para rematar ou passar.</p> <p>2. Desmarcar-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.</p> <p>3. Aclarar o espaço de penetração do jogador</p>
--	--	--	---	---

	passa a um jogador desmarcado.	procurando o espaço livre. Aclara o espaço de penetração do jogador com bola. 6. Na defesa, marca o adversário escolhido. 7. Como guarda-redes, enquadra-se com a bola para impedir o golo. Ao recuperar a bola, passa a um jogador desmarcado	bola para impedir o golo. Ao recuperar a bola, passa a um jogador desmarcado.	com bola e ou dos companheiros em desmarcação para a baliza. 4. Logo que perde a posse da bola (defesa), marca o seu atacante, procurando dificultar a ação ofensiva. 5 Como guarda-redes, enquadra-se com a bola para impedir o golo. Ao recuperar a bola, passa a um jogador desmarcado.
Voleibol				
5º Ano	6º Ano	7º Ano	8º Ano	9º Ano
Parte Nível Introdução	Parte Nível Introdução	Nível Introdução	Parte Nível elementar	Nível elementar
<p>Em situação de jogo 1+1, com a rede aproximadamente a 2,15 metros de altura e com bola afável:</p> <p>1. Colabora com o companheiro 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.</p>	<p>Em situação de exercício, em grupos de quatro, com bola afável:</p> <p>1. Cooperar 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</p>	<p>Em situação de jogo 2x2 num campo reduzido (6m x 3m), com a rede aproximadamente a 2,10 m / 2,15 m de altura:</p> <p>1. Serve por baixo, colocando a bola numa zona de difícil receção ou em profundidade. 2. Recebe o serviço em manchete ou com as duas mãos por cima (de acordo com a trajetória da bola), posicionando-se</p>	<p>Em situação de jogo 3x3 num campo reduzido (9m x 4,5m), com a rede aproximadamente a 2,10 m / 2,15 m de altura:</p> <p>1. Serve por cima, colocando a bola numa zona de difícil receção ou em profundidade. 2. Recebe o serviço em manchete ou com as duas mãos por cima (de acordo com a trajetória da bola), posicionando-se</p>	<p>Em situação de jogo 4x4 num campo reduzido (12 m x 6 m), com a rede aproximadamente a 2,10 m/2,15 m de altura:</p> <p>1. Serve por baixo ou por cima colocando a bola numa zona de difícil receção ou em profundidade. 2. Recebe o serviço em manchete ou com as duas mãos por cima (de acordo com a trajetória da</p>

<p>Em situação de jogo 1+1, com a rede aproximadamente a 2,15 metros de altura e com bola afável:</p> <p>1. Serve em passe por cima, colocando a bola em trajetória descendente sobre o colega.</p> <p>2. Cooperar com o companheiro para manter a bola no ar, utilizando, consoante a trajetória da bola, o "passe", e a "manchete", com coordenação global e posicionando-se correta e oportunamente.</p>	<p>trajetória descendente sobre o colega.</p> <p>Em situação de exercício 1+1, com a rede aproximadamente a 2,15 metros de altura e com bola afável:</p> <p>1. Serve por baixo, a uma distância de 3 a 4,5 metros da rede, colocando a bola, conforme a indicação prévia, na metade esquerda ou direita do meio campo oposto.</p> <p>2. Como receptor, 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-a de seguida com o mínimo deslocamento.</p>	<p>correta e oportunamente para direcionar a bola para cima e para a frente por forma a dar continuidade às ações da sua equipa.</p> <p>3. Na sequência da receção do serviço, posiciona-se correta e oportunamente para passar a bola ao companheiro em condições de este dar continuidade às ações ofensivas (segundo toque), ou enviar a bola, em passe, para o campo contrário (se tem condições vantajosas).</p> <p>4. 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</p>	<p>correta e oportunamente para direcionar a bola para cima e para a frente por forma a dar continuidade às ações da sua equipa.</p> <p>3. Na sequência da receção do serviço, posiciona-se correta e oportunamente para passar a bola ao companheiro em condições de este dar continuidade às ações ofensivas (segundo toque), ou enviar a bola, em passe, para o campo contrário (se tem condições vantajosas).</p> <p>4. 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.</p>	<p>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.</p> <p>3. 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).</p> <p>4. 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.</p> <p>Em situação de exercício no campo de Voleibol, com a rede</p>
--	---	--	---	---

				<p>colocada aproximadamente a 2,10 m/2,15 m de altura:</p> <p>1. Remata ao passe do companheiro, executando corretamente a estrutura rítmica da chamada e impulsionando-se para bater a bola no ponto mais alto do salto.</p> <p>2. Desloca-se e posiciona-se corretamente para defesa baixa do remate (em manchete).</p>
Andebol				
5º Ano	6º Ano	7º Ano	8º Ano	9º Ano
Parte Nível Introdução	Parte Nível Introdução	Nível Introdução	Parte Nível Elementar	Nível Elementar
<p>Em situação de jogo de Andebol de 3 (Gr+2x2+Gr) num campo reduzido, com baliza com aproximadamente 1,80m de altura e área de baliza de 5m, utilizando uma bola “afável” n.º 0:</p> <p>1. Com a sua equipa em posse da bola:</p> <p>1.1. Desmarca-se em direção da baliza.</p>	<p>Em situação de jogo de Andebol de 4 (Gr+3x3+Gr) num campo reduzido, com baliza com aproximadamente 1,80m de altura e área de baliza de 5m, utilizando uma bola “afável” n.º 0:</p> <p>1. Com a sua equipa em posse da bola:</p> <p>1.1. Desmarca-se oferecendo linha de</p>	<p>Em situação de Andebol de 5 (4+1 x 4+1) 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:</p> <p>1. Com a sua equipa em posse da bola:</p> <p>1.1. Desmarca-se oferecendo linha de</p>	<p>Em situação de jogo 5x5 (campo reduzido, com aproximadamente 32m x 18m):</p> <p>1. Após recuperação da bola pela sua equipa, inicia de imediato o contra-ataque:</p> <p>1.1. Desmarca-se rapidamente, oferecendo linhas de passe ofensivas, utilizando, consoante a</p>	<p>Em situação de jogo 5x5 (campo reduzido, com aproximadamente 32m x 18m) ou 7x7:</p> <p>1. Após recuperação da bola pela sua equipa, inicia de imediato o contra-ataque:</p> <p>1.1. Desmarca-se rapidamente, oferecendo linhas de passe ofensivas, utilizando, consoante a</p>

<p>1.2. Passa a bola a um companheiro 1.3. Remata se está perto da baliza. 2. Logo que a sua equipa perde a posse da bola assume atitude defensiva. 2.1. Tenta interceptar a bola. 3 Como guarda-redes: 3.1. Enquadra-se com a bola procurando impedir o golo.</p>	<p>1.2. Com boa pega de bola, opta por passe, armando o braço, a um jogador em posição mais ofensiva. 1.3. Finaliza em remate, se recebe a bola, junto da área, em condições favoráveis. 2. Logo que a sua equipa perde a posse da bola assume atitude defensiva, procurando de imediato recuperar a sua posse: 2.1. Tenta interceptar a bola. 2.2. Impede ou dificulta o passe e o remate, colocando-se entre a bola e a baliza na defesa do jogador com bola. 3 Como guarda-redes: 3.1. Enquadra-se com a bola procurando impedir o golo.</p>	<p>1.2. 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. 1.3. Finaliza em remate, se recebe a bola, junto da área, em condições favoráveis. 2. Logo que a sua equipa perde a posse da bola assume atitude defensiva, procurando de imediato recuperar a sua posse: 2.1. Tenta interceptar a bola, colocando-se numa posição diagonal de defesa, para intervir na linha de passe do adversário. 2.2. Impede ou dificulta o passe e o remate, colocando-se entre a bola e a baliza na defesa do jogador com bola. 3 Como guarda-redes: 3.1. Enquadra-se com a bola procurando</p>	<p>oposição, fintas e mudanças de direção, e garantindo a ocupação equilibrada do espaço de jogo. 1.2. 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. 1.3. Finaliza, em remate em salto, se recebe a bola em condições favoráveis. 2. 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): 2.1. Desmarca-se, procurando criar linhas de passe mais ofensivas ocupando de forma equilibrada o espaço de</p>	<p>oposição, fintas e mudanças de direção, e garantindo a ocupação equilibrada do espaço de jogo. 1.2. 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. 1.3. 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; 2. Quando a sua equipa não consegue vantagem numérica e ou posicional (por contra-ataque) que lhe permita a finalização rápida, continua as ações</p>
---	---	---	--	--

		<p>impedir o golo. 3.2. Inicia o contra ataque, se recupera a posse da bola, passando a um jogador desmarcado.</p>	<p>jogo. 3. 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: 3.1. Faz marcação individual ao seu adversário, na proximidade e à distância, utilizando, consoante a situação, deslocamentos defensivos frontais, laterais e de recuo. 3.2 Desloca-se, acompanhando a circulação da bola, mantendo a visão simultânea da bola e do movimento do jogador da sua responsabilidade ("marcação de vigilância"). 4. Como guarda-redes: 4.1. Enquadra-se constantemente com a bola, sem perder a noção da sua posição relativa à baliza, procurando impedir o golo. 4.2. Se recupera a</p>	<p>ofensivas, garantindo a posse de bola (colaborando na circulação da bola): 2.1. 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"). 2.2. 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. 2.3. Ultrapassa o seu adversário direto (1x1), —à sua frente, por cima ou por baixo</p>
--	--	---	--	---

			<p>bola, inicia de imediato o contra-ataque.</p> <p>4.3. Colabora com os colegas na defesa, avisando-os dos movimentos da bola e dos adversários.</p>	<p>(exploração vertical), para passar a um companheiro em posição mais ofensiva, ou rematar em suspensão ou apoiado.</p> <p>3. 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:</p> <p>3.1. Faz marcação individual ao seu adversário, na proximidade e à distância, utilizando, consoante a situação, deslocamentos defensivos frontais, laterais e de recuo.</p> <p>3.2. Desloca-se, acompanhando a circulação da bola, mantendo a visão simultânea da bola e do movimento do jogador da sua responsabilidade (“marcação de vigilância”).</p> <p>3.3. Quando em</p>
--	--	--	---	---

				<p>marcação individual na proximidade, faz “marcação de controlo” ao jogador com bola, procurando desarmá-lo e impedir a finalização.</p> <p>4. Como guarda-redes:</p> <p>4.1. Enquadra-se constantemente com a bola, sem perder a noção da sua posição relativa à baliza, procurando impedir o golo.</p> <p>4.2. Se recupera a bola, inicia de imediato o contra-ataque, com um passe rápido para o jogador com linha de passe mais ofensiva (contra-ataque direto), ou na impossibilidade de o fazer, coloca a bola rapidamente num companheiro desmarcado (contra-ataque apoiado).</p> <p>4.3. Colabora com os colegas na defesa, avisando-os dos movimentos da bola e dos adversários.</p>
Basquetebol				
5º Ano	6º Ano	7º Ano	8º Ano	9º Ano

Parte Nível Introdução	Nível Introdução	Parte Nível Elementar	Nível Elementar	Parte Nível Avançado
<p>Em situação de jogo 3x3 (meio campo) ou 4x4, em campo reduzido, com bola n.º 5:</p> <p>1. Recebe a bola com as duas mãos e de acordo com a sua posição:</p> <p>1.1. Lança parado de curta distância, se tem situação de lançamento (cesto ao seu alcance, em vantagem ou livre do defesa).</p> <p>1.2. Dribla, se tem espaço livre à sua frente, para progredir no campo de jogo.</p> <p>1.3. Passa a um companheiro desmarcado.</p> <p>2. Desmarca-se criando linhas de passe ofensivas.</p> <p>3. Quando a sua equipa perde a posse da bola, assume de imediato uma atitude defensiva marcando o seu adversário direto.</p>	<p>Em situação de jogo 4x4, em campo reduzido, ou 5x5, com bola n.º 5:</p> <p>1. Recebe a bola com as duas mãos e assume uma posição facial ao cesto (enquadra-se ofensivamente) tentando ver o conjunto da movimentação dos jogadores e, de acordo com a sua posição:</p> <p>1.1. Lança na passada ou parado de curta distância, se tem situação de lançamento (cesto ao seu alcance, em vantagem ou livre do defesa).</p> <p>1.2. 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).</p> <p>1.3. Passa com segurança a um</p>	<p>Em situação de jogo 5x5, coopera com os companheiros para alcançar o objetivo do jogo o mais rápido possível:</p> <p>1. Logo que a sua equipa recupera a posse da bola, em situação de transição defesa-ataque:</p> <p>1.1. Desmarca-se oportunamente, para oferecer uma linha de primeiro passe ao jogador com bola.</p> <p>1.2. Durante a progressão para o cesto, seleciona a ação mais ofensiva:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Passa a um companheiro que lhe garante linha de passe ofensiva ou, • Progride em drible, preferencialmente pelo corredor central para finalizar ou abrir linha de passe. <p>2. Ao entrar em posse de bola, enquadra-se em atitude ofensiva básica, optando pela ação mais ofensiva:</p>	<p>Em situação de jogo 5 x 5, coopera com os companheiros para alcançar o objetivo do jogo o mais rápido possível:</p> <p>1. Logo que a sua equipa recupera a posse da bola, em situação de transição defesa-ataque:</p> <p>1.1. 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.</p> <p>1.2. 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.</p> <p>1.3. Durante a progressão para o cesto, seleciona a ação mais ofensiva:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Passa a um companheiro que lhe garante linha de passe ofensiva ou, 	<p>Em situação de jogo 5 x 5, coopera com os companheiros para alcançar o objetivo do jogo o mais rápido possível:</p> <p>1. Na reposição da bola em jogo ou na recuperação da bola pela sua equipa no seu meio-campo defensivo:</p> <p>1.1. Desmarca-se de imediato, abrindo linhas de passe ofensivas, contribuindo para o equilíbrio ofensivo (ocupação racional do espaço de jogo) da sua equipa e finalização rápida, em vantagem numérica e/ou posicional.</p> <p>2. Se é portador da bola, opta pela forma mais rápida de progressão:</p> <p>2.1. Passa rápido, utilizando a linha de passe mais ofensiva. Após passe, desmarca-se garantindo a progressão da equipa em equilíbrio ofensivo.</p> <p>2.2. Dribla progredindo rapidamente</p>

	<p>companheiro desmarcado, de preferência em posição mais ofensiva.</p> <p>2. Desmarca-se oportunamente, criando linhas de passe ofensivas (à frente da linha da bola), mantendo uma ocupação equilibrada do espaço.</p> <p>3. 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).</p> <p>4. Participa no ressalto, sempre que há lançamento, tentando recuperar a posse da bola.</p>	<p>2.1 Lança, se tem ou consegue situação de lançamento, utilizando o lançamento na passada ou de curta distância de acordo com a ação do defesa.</p> <p>2.2 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.</p> <p>2.3. 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.</p> <p>3. Se não tem bola, no ataque:</p> <p>3.1. Desmarca-se em movimentos para o cesto e para a bola (trabalho de receção), oferecendo linhas de</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 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. <p>2. Ao entrar em posse de bola, enquadra-se em atitude ofensiva básica, optando pela ação mais ofensiva:</p> <p>2.1. Lança, se tem ou consegue situação de lançamento, utilizando o lançamento na passada ou de curta distância de acordo com a ação do defesa.</p> <p>2.2. 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.</p> <p>2.3 - Passa, se tem</p>	<p>pelo corredor central para finalizar debaixo do cesto ou, na impossibilidade de o fazer, e se não tem linha de passe imediata, procura, enquanto dribla, uma linha de passe que aproxime a bola do cesto.</p> <p>3. Explora situações de 3 x 2 ou 2 x 1, conjugando as suas ações com a dos companheiros para uma finalização rápida, optando por passe ou drible consoante a posição dos defesas e utilizando a técnica de lançamento mais adequada à situação.</p> <p>4. Se a equipa não finaliza rapidamente tirando vantagem de situações em superioridade numérica ou posicional, ocupa uma posição que permita o ataque em cinco abertos dando continuidade às ações ofensivas da sua</p>
--	--	--	---	--

		<p>passar ofensivas ao portador da bola.</p> <p>3.2. Participa no ressaltado ofensivo procurando recuperar a bola sempre que há lançamento.</p> <p>4. 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:</p> <p>4.1. Dificulta o drible, o passe e o lançamento, colocando-se entre o jogador e o cesto na defesa do jogador com bola.</p> <p>4.2. Participa no ressaltado defensivo, reagindo ao lançamento, colocando-se entre o seu adversário direto e o cesto.</p>	<p>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.</p> <p>3. Se não tem bola, no ataque:</p> <p>3.1. Desmarca-se em movimentos para o cesto e para a bola (trabalho de receção), oferecendo linhas de passe ofensivas ao portador da bola.</p> <p>3.2. Aclara, em corte para o cesto:</p> <ul style="list-style-type: none"> • se o companheiro dribla na sua direção, deixando espaço livre para a progressão do jogador com bola, • se na tentativa de receção não consegue abrir linha de passe. <p>3.3. Participa no ressaltado ofensivo procurando recuperar a bola sempre que há lançamento.</p>	<p>equipa:</p> <p>4.1. Sem posse de bola, conforme a posição dos companheiros e dos defesas e segundo o critério de maior ofensividade, desmarca-se abrindo linhas de passe:</p> <ul style="list-style-type: none"> • nos espaços aclarados pelas movimentações dos companheiros, • em corte, para a bola ou para o cesto, • aclarando em movimento rápido. <p>4.2. Ao entrar na posse da bola, enquadra-se ofensivamente numa atitude de tripla ameaça:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Desenquadra o seu adversário direto (1 x 1) para finalizar e, na impossibilidade de o fazer, mantém o drible ou passa a um companheiro em corte em posição mais ofensiva. • Se a penetração em drible é interrompida pela ação de um defesa, e não tem condições favoráveis ao lançamento, passa
--	--	--	--	---

			<p>4. Logo que perde a posse de bola, assume de imediato atitude defensiva acompanhando o seu adversário direto (defesa individual), procurando recuperar a posse da bola o mais rápido possível:</p> <p>4.1. Dificulta o drible, o passe e o lançamento, colocando-se entre o jogador e o cesto na defesa do jogador com bola.</p> <p>4.2. Dificulta a abertura de linhas de passe, colocando-se entre o jogador e a bola, na defesa do jogador sem bola.</p> <p>4.3. Participa no ressalto defensivo, reagindo ao lançamento, colocando-se entre o seu adversário direto e o cesto.</p>	<p>rápido e oportunamente a um companheiro.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Após passe, corta para o cesto para abrir nova linha de passe, repondo o equilíbrio ofensivo, se não recebe a bola durante o seu movimento. <p>4.3. Participa ativamente no ressalto ofensivo, sempre que há lançamento, procurando recuperar a bola. Se a recupera, lança novamente se tem condição favorável, ou passa a um companheiro desmarcado para finalizar ou dar continuidade às ações ofensivas da sua equipa.</p> <p>5. Logo que perde a posse da bola, assume uma atitude defensiva, dirigindo-se de imediato ao seu adversário direto, colocando-se entre a</p>
--	--	--	---	---

				<p>linha da bola e o cesto, procurando recuperar a posse da bola ou dificultar as ações ofensivas:</p> <p>5.1. Na defesa do jogador com bola, coloca-se entre a bola e o cesto (enquadra-se), dificultando o passe, o drible e o lançamento.</p> <p>5.2. Se é ultrapassado pelo jogador em drible, recupera o enquadramento defensivo.</p> <p>5.3. Na defesa do jogador sem bola, procura interceptar o passe e/ou dificultar a abertura de linhas de passe colocando-se entre o jogador e a bola.</p> <p>5.4. Se o companheiro é ultrapassado pelo seu adversário direto, ajuda-o tentando dificultar a ação ofensiva do atacante (entreaajuda).</p> <p>5.5. Ao lançamento, coloca-se entre o adversário direto e o cesto para participar com vantagem (em antecipação) no ressalto</p>
--	--	--	--	--

				defensivo.
GINÁSTICA				
Ginástica no Solo				
5º Ano	6º Ano	7º Ano	8º Ano	9º Ano
Parte Nível Introdução	Nível Introdução	Parte Nível Elementar	Parte Nível Elementar	Nível Elementar
<p>O aluno combina as habilidades em seqüências, realizando:</p> <p>1. Cambalhota à frente no colchão, terminando a pés juntos, mantendo a mesma direção durante o enrolamento.</p> <p>2. Cambalhota à retaguarda, com repulsão dos braços na fase final e saída com os pés juntos na direção do ponto de partida.</p> <p>3. 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.</p> <p>4. Roda, com apoio</p>	<p>O aluno combina as habilidades em seqüências, realizando:</p> <p>1. Cambalhota à frente num plano inclinado, terminando com as pernas afastadas e em extensão.</p> <p>2. 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.</p> <p>3. 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</p> <p>4. Roda, com apoio alternado das mãos na</p>	<p>Elabora, realiza e aprecia uma seqüência de habilidades no solo (em colchões), que combine, com fluidez, destrezas gímnicas, de acordo com as exigências técnicas indicadas, designadamente:</p> <p>1. Cambalhota à frente, terminando em equilíbrio com as pernas estendidas, afastadas ou unidas, com apoio das mãos no solo, respetivamente entre e por fora das coxas, e junto da bacia, mantendo a mesma direção do ponto de partida.</p> <p>2. Cambalhota à retaguarda, com repulsão dos braços na fase final, terminando em equilíbrio, com as pernas unidas e estendidas, na direção do</p>	<p>Elabora, realiza e aprecia uma seqüência de habilidades no solo (em colchões), que combine, com fluidez, destrezas gímnicas, de acordo com as exigências técnicas indicadas, designadamente:</p> <p>1. Cambalhota à frente, terminando em equilíbrio com as pernas estendidas, afastadas ou unidas, com apoio das mãos no solo, respetivamente entre e por fora das coxas, e junto da bacia, mantendo a mesma direção do ponto de partida.</p> <p>2. Cambalhota à retaguarda, com repulsão dos braços na fase final, terminando em equilíbrio, com as pernas unidas e estendidas, na direção do</p>	<p>Elabora, realiza e aprecia uma seqüência de habilidades no solo (em colchões), que combine, com fluidez, destrezas gímnicas, de acordo com as exigências técnicas indicadas, designadamente:</p> <p>1. Cambalhota à frente, terminando em equilíbrio com as pernas estendidas, afastadas ou unidas, com apoio das mãos no solo, respetivamente entre e por fora das coxas, e junto da bacia, mantendo a mesma direção do ponto de partida.</p> <p>2. Cambalhota à frente saltada, após alguns passos de corrida e chamada a pés juntos, terminando em equilíbrio e com os braços em</p>

<p>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.</p> <p>5. Posições de flexibilidade variadas (afastamento lateral e frontal das pernas em pé e no chão, com máxima inclinação do tronco; mata-borrão; etc.).</p>	<p>cabeça do plinto (transversal), passando as pernas o mais alto possível, com receção equilibrada do outro lado em apoio alternado dos pés.</p> <p>5. Posições de flexibilidade variadas (afastamento lateral e frontal das pernas em pé e no chão, com máxima inclinação do tronco; mata-borrão; etc.).</p>	<p>ponto de partida.</p> <p>3. Pino de braços, com alinhamento e extensão dos segmentos do corpo (definindo a posição).</p> <p>4. Roda, com marcada extensão dos segmentos corporais e saída em equilíbrio, com braços em elevação lateral oblíqua superior, na direção do ponto de partida.</p> <p>5. Avião, com o tronco paralelo ao solo e com os membros inferiores em extensão, mantendo o equilíbrio.</p> <p>6. Posições de flexibilidade à sua escolha, com acentuada amplitude (ponte, espargata frontal e lateral, rã, etc.).</p> <p>8. Saltos, voltas e afundos em várias direções, utilizados como elementos de ligação, contribuindo para a fluidez e harmonia da sequência.</p>	<p>ponto de partida.</p> <p>3. 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.</p> <p>4. Roda, com marcada extensão dos segmentos corporais e saída em equilíbrio, com braços em elevação lateral oblíqua superior, na direção do ponto de partida.</p> <p>5. Avião, com o tronco paralelo ao solo e com os membros inferiores em extensão, mantendo o equilíbrio.</p> <p>6. Posições de flexibilidade à sua escolha, com acentuada amplitude (ponte, espargata frontal e lateral, rã, etc.).</p>	<p>elevação anterior.</p> <p>3. 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.</p> <p>4. 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.</p> <p>5. Roda, com marcada extensão dos segmentos corporais e saída em equilíbrio, com braços em elevação lateral oblíqua superior, na direção do ponto de partida.</p> <p>6. Avião, com o tronco paralelo ao solo e com os membros inferiores em extensão, mantendo o equilíbrio.</p> <p>7. Posições de flexibilidade à sua escolha, com acentuada amplitude (ponte, espargata frontal e lateral, rã, etc.).</p>
--	--	--	---	---

			<p>7. Saltos, voltas e afundos em várias direções, utilizados como elementos de ligação, contribuindo para a fluidez e harmonia da sequência.</p> <p>Em situação de exercício, faz:</p> <p>1. 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.</p>	<p>8. Saltos, voltas e afundos em várias direções, utilizados como elementos de ligação, contribuindo para a fluidez e harmonia da sequência.</p> <p>Em situação de exercício, faz:</p> <p>1. 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.</p> <p>2. Cambalhota à retaguarda com passagem por pino, com repulsão enérgica dos membros superiores e abertura simultânea dos</p>
--	--	--	--	--

				membros inferiores em relação ao tronco, aproximando-se do alinhamento dos segmentos e terminando a uma ou duas pernas.
Ginástica de Aparelhos				
Boque e Plinto				
5º Ano	6º Ano	7º Ano	8º Ano	9º Ano
Parte Nível Introdução	Nível Introdução	Parte Nível Elementar	Nível Elementar	Nível Elementar/Parte Nível Avançado
Realiza, após corrida de balanço e chamada a pés juntos no trampolim (reuther ou sueco) e chegando ao solo em condições de equilíbrio para adotar a posição de sentido, os seguintes saltos:	Realiza, após corrida de balanço e chamada a pés juntos no trampolim (reuther ou sueco) e chegando ao solo em condições de equilíbrio para adotar a posição de sentido, os seguintes saltos:	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	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	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

<p>1. Salto de eixo no boque, com os membros inferiores estendidos (com extensão dos joelhos).</p> <p>2. Cambalhota à frente no plinto longitudinal com um colchão em cima, com acentuada elevação da bacia e fluidez no movimento.</p>	<p>1. Salto de eixo no boque, com os membros inferiores estendidos (com extensão dos joelhos).</p> <p>2. Salto entre-mãos no boque ou plinto transversal, apoiando as mãos com a bacia acima da linha dos ombros, transpondo o aparelho com os joelhos junto ao peito.</p> <p>3. Cambalhota à frente no plinto longitudinal com um colchão em cima, com acentuada elevação da bacia e fluidez no movimento.</p>	<p>saltos:</p> <p>1. Salto de eixo (plinto transversal), realizando o voo inicial com a bacia acima da linha dos ombros, transpondo o aparelho com os membros inferiores acentuadamente afastados e estendidos.</p> <p>2. Salto entre-mãos (plinto transversal), apoiando as mãos com a bacia acima da linha dos ombros, transpondo o aparelho com os joelhos junto ao peito.</p>	<p>saltos:</p> <p>1. Salto de eixo (plinto transversal), realizando o voo inicial com a bacia acima da linha dos ombros, transpondo o aparelho com os membros inferiores acentuadamente afastados e estendidos.</p> <p>2. Salto de eixo (no plinto longitudinal), com o primeiro voo longo para apoio das mãos na extremidade distal com a bacia e pernas acima da linha dos ombros (no momento de apoio das mãos).</p> <p>3. Salto entre-mãos (plinto transversal), apoiando as mãos com a bacia acima da linha dos ombros, transpondo o aparelho com os joelhos junto ao peito.</p>	<p>saltos:</p> <p>1. Salto de eixo (plinto transversal), realizando o voo inicial com a bacia acima da linha dos ombros, transpondo o aparelho com os membros inferiores acentuadamente afastados e estendidos.</p> <p>2. Salto de eixo (no plinto longitudinal), com o primeiro voo longo para apoio das mãos na extremidade distal com a bacia e pernas acima da linha dos ombros (no momento de apoio das mãos).</p> <p>3. Salto entre-mãos (plinto transversal), apoiando as mãos com a bacia acima da linha dos ombros, transpondo o aparelho com os joelhos junto ao peito.</p> <p>4. Salto entre-mãos (no plinto longitudinal), com o primeiro voo longo</p>
---	--	--	---	--

				para apoio das mãos na extremidade distal, com a bacia e pernas acima da linha dos ombros, passando com os joelhos junto ao peito na transposição do aparelho.
Minitrampolim				
5º Ano	6º Ano	7º Ano	8º Ano	9º Ano
Nível Introdução	Parte Nível Elementar	Parte Nível Elementar	Nível Elementar	Nível Elementar e Parte Nível Avançado
<p>No minitrampolim, com chamada com elevação rápida dos braços e receção equilibrada no colchão de queda, realiza:</p> <p>1. Salto em extensão (vela), após corrida de balanço (saída ventral) e também após 2 ou 3 saltos de impulsão no aparelho (saída dorsal), colocando a bacia em ligeira retroversão durante a fase aérea do salto.</p> <p>2. Salto engrupado, após corrida de balanço (saída ventral) com fecho dos membros</p>	<p>No minitrampolim, com chamada com elevação rápida dos braços e receção equilibrada no colchão de queda, realiza os seguintes saltos:</p> <p>1. Salto em extensão (vela), após corrida de balanço (saída ventral) e também após 2 ou 3 saltos de impulsão no aparelho (saída dorsal), colocando a bacia em ligeira retroversão durante a fase aérea do salto.</p> <p>2. Salto engrupado, após corrida de balanço (saída ventral) e também após 2</p>	<p>No minitrampolim, com chamada com elevação rápida dos braços e receção equilibrada no colchão de queda, realiza os seguintes saltos:</p> <p>1. Pirueta vertical após corrida de balanço (saída ventral) e também após 2 ou 3 saltos de impulsão no aparelho (saída dorsal), quer para a direita quer para a esquerda, mantendo o controlo do salto.</p> <p>2. Carpa de pernas afastadas, após corrida de balanço (saída ventral) e também após 2 ou 3 saltos de impulsão</p>	<p>No minitrampolim, com chamada com elevação rápida dos braços e receção equilibrada no colchão de queda, realiza os seguintes saltos:</p> <p>1. Salto em extensão (vela), após corrida de balanço (saída ventral) e também após 2 ou 3 saltos de impulsão no aparelho (saída dorsal), colocando a bacia em ligeira retroversão durante a fase aérea do salto.</p> <p>2. Salto engrupado, após corrida de balanço (saída ventral) e também após 2</p>	<p>No minitrampolim, com chamada com elevação rápida dos braços e receção equilibrada no colchão de queda, realiza os seguintes saltos:</p> <p>1. Pirueta vertical após corrida de balanço (saída ventral) e também após 2 ou 3 saltos de impulsão no aparelho (saída dorsal), quer para a direita quer para a esquerda, mantendo o controlo do salto.</p> <p>2. Carpa de pernas afastadas e de pernas unidas, após corrida de balanço (saída ventral) e também após 2 ou 3</p>

<p>inferiores em relação ao tronco, na fase mais alta do voo, seguido de abertura rápida.</p>	<p>ou 3 saltos de impulsão no aparelho (saída dorsal), com fecho dos membros inferiores em relação ao tronco, na fase mais alta do voo, seguido de abertura rápida.</p>	<p>no aparelho (saída dorsal), realizando o fecho das pernas (em extensão) relativamente ao tronco, pouco antes de atingir o ponto mais alto do salto, seguido de abertura rápida.</p>	<p>ou 3 saltos de impulsão no aparelho (saída dorsal), com fecho dos membros inferiores em relação ao tronco, na fase mais alta do voo, seguido de abertura rápida.</p> <p>3. Pirueta vertical após corrida de balanço (saída ventral) e também após 2 ou 3 saltos de impulsão no aparelho (saída dorsal), quer para a direita quer para a esquerda, mantendo o controlo do salto.</p> <p>4. Carpa de pernas afastadas, após corrida de balanço (saída ventral) e também após 2 ou 3 saltos de impulsão no aparelho (saída dorsal),, realizando o fecho das pernas (em extensão) relativamente ao tronco, pouco antes de atingir o ponto mais alto do salto, seguido de abertura rápida.</p>	<p>saltos de impulsão no aparelho (saída dorsal), realizando o fecho das pernas (em extensão) relativamente ao tronco, pouco antes de atingir o ponto mais alto do salto, seguido de abertura rápida.</p> <p>3. ¾ de Mortal à frente engrupado e encarpado, após corrida de balanço, iniciando a rotação um pouco antes de chegar à altura máxima do salto e abrindo enérgica e oportunamente pela extensão completa dos membros inferiores em relação ao tronco, à passagem pela vertical, com queda dorsal no colchão colocado num plano elevado.</p> <p>4. ¼ de Mortal à retaguarda, após 2 ou 3 saltos de impulsão no aparelho, desequilíbrio com rotação à retaguarda aproximando as pernas do tronco, abertura enérgica para queda dorsal no colchão colocado num plano elevado.</p>
---	--	---	---	---

Trave Baixa				
5º Ano	6º Ano	7º Ano	8º Ano	9º Ano
Parte Nível Introdução	Nível Introdução	Parte Nível Elementar	Nível Elementar	Nível Elementar
<p>Em equilíbrio elevado (na trave baixa), realiza um encadeamento das seguintes habilidades, utilizando a posição dos braços para ajudar a manter o equilíbrio:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Entrada a um pé 2. Marcha à frente e atrás olhando em frente. 3. Marcha na ponta dos pés, atrás e à frente. 4. Meia volta, em apoio nas pontas dos pés. 5. Saída em salto em extensão, para receção no colchão em condições de adotar a posição de sentido. 	<p>Em equilíbrio elevado (na trave baixa), realiza um encadeamento das seguintes habilidades, utilizando a posição dos braços para ajudar a manter o equilíbrio:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Entrada a um pé, com chamada do outro pé (utilizando se necessário o trampolim reuther ou sueco). 2. Marcha à frente e atrás olhando em frente. 3. Marcha na ponta dos pés, atrás e à frente. 4. Meia volta, em apoio nas pontas dos pés. 5. Salto a pés juntos, com flexão de pernas durante o salto e receção equilibrada no aparelho. 6. Saída em salto em extensão, com os braços em elevação superior, para receção no colchão em condições de adotar a posição de sentido. 	<p>Na trave baixa, em equilíbrio elevado, realiza um encadeamento dos seguintes elementos:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Entrada a um pé, com chamada do outro pé (utilizando se necessário o trampolim reuther ou sueco). 2. Marcha na ponta dos pés, à frente e atrás. 3. Meia volta, com balanço de uma perna. 4. Salto a pés juntos, com flexão de pernas durante o salto e receção equilibrada no aparelho. 5. Saída em salto em extensão, com os braços em elevação superior, para receção no colchão em condições de adotar a posição de sentido. 	<p>Na trave baixa, em equilíbrio elevado, realiza um encadeamento dos seguintes elementos:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Entrada a um pé, com chamada do outro pé (utilizando se necessário o trampolim reuther ou sueco). 2. Marcha na ponta dos pés, à frente e atrás. 3. Meia volta, com balanço de uma perna. 4. Salto a pés juntos, com flexão de pernas durante o salto e receção equilibrada no aparelho. 5. Avião, mantendo o equilíbrio. 6. 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. 	<p>Na trave baixa, em equilíbrio elevado, realiza um encadeamento dos seguintes elementos:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Entrada a um pé, com chamada do outro pé (utilizando se necessário o trampolim reuther ou sueco). 2. Marcha na ponta dos pés, à frente e atrás. 3. Meia volta, com balanço de uma perna. 4. Salto a pés juntos, com flexão de pernas durante o salto e receção equilibrada no aparelho. 5. Avião, mantendo o equilíbrio. 6. 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.

Barra Fixa				
5º Ano	6º Ano	7º Ano	8º Ano	9º Ano
Parte Nível Introdução	Nível Introdução	Parte Nível Elementar	Parte Nível Elementar	Nível Elementar
<p>Na barra fixa, realiza com segurança as seguintes destrezas:</p> <p>1. Subida para apoio ventral, na barra baixa, seguida de rolamento à frente, com mãos em pronação, sem interrupção do movimento e com saída controlada.</p> <p>2. Balanço atrás e à frente, realizando corretamente os movimentos de fecho e abertura, cambiada em suspensão à frente, balanços e saída equilibrada à retaguarda.</p>	<p>Na barra fixa, realiza com segurança as seguintes destrezas:</p> <p>1. Subida para apoio ventral, na barra baixa, seguida de rolamento à frente, com mãos em pronação, sem interrupção do movimento e com saída controlada.</p> <p>2. Balanço atrás e à frente, realizando corretamente os movimentos de fecho e abertura, cambiada em suspensão à frente, balanços e saída equilibrada à retaguarda.</p> <p>3. Balanços laterais, com os membros inferiores em extensão, coordenados com o deslocamento sucessivo das pegadas, progredindo</p>	<p>Na barra fixa, realiza com segurança e fluidez de movimentos uma sequência que integre:</p> <p>1. Subida de frente com mãos em pronação, para apoio facial (marcada extensão da cabeça e do tronco à retaguarda).</p> <p>2. Meia volta em apoio, com passagem alternada das pernas estendidas.</p>	<p>Na barra fixa, realiza com segurança e fluidez de movimentos uma sequência que integre:</p> <p>1. Subida de frente com mãos em pronação, para apoio facial (marcada extensão da cabeça e do tronco à retaguarda).</p> <p>2. Meia volta em apoio, com passagem alternada das pernas estendidas.</p> <p>3. Rolamento à frente com pernas estendidas, para permitir a realização de balanços, realizando corretamente os movimentos de fecho e abertura.</p>	<p>Na barra fixa, realiza com segurança e fluidez de movimentos uma sequência que integre:</p> <p>1. Subida de frente com mãos em pronação, para apoio facial (marcada extensão da cabeça e do tronco à retaguarda).</p> <p>2. Meia volta em apoio, com passagem alternada das pernas estendidas.</p> <p>3. Rolamento à frente com pernas estendidas, para permitir a realização de balanços, realizando corretamente os movimentos de fecho e abertura.</p> <p>4. Saída à frente, com movimento de</p>

	lateralmente na barra.			báscula da bacia e forte extensão dos braços, para receção no colchão em condições de adotar a posição de sentido.
Ginástica Acrobática				
5º Ano	6º Ano	7º Ano	8º Ano	9º Ano
		Parte Nível Introdução	Conclusão Nível Introdução	Parte Nível Elementar
		Combina numa coreografia (com música e sem exceder dois minutos), a par, utilizando diversas direções e sentidos, afundos, piruetas, rolamentos, passo-troca- passo, tesouras (saltos), posições de equilíbrio e outras destrezas gímnicas, com os seguintes elementos técnicos: 1. O base em	Combina numa coreografia (com música e sem exceder dois minutos), a par, utilizando diversas direções e sentidos, afundos, piruetas, rolamentos, passo-troca- passo, tesouras (saltos), posições de equilíbrio e outras destrezas gímnicas, com os seguintes elementos técnicos: 1. Com o base de	A par, combinam numa coreografia musicada (sem exceder dois minutos), utilizando diversas direções e sentidos, afundos, piruetas, rolamentos, passo-troca-passo, tesouras (saltos), posições de equilíbrio e outras destrezas gímnicas, com os seguintes elementos técnicos, marcando o início e o fim de cada

		<p>posição de deitado dorsal com os membros superiores em elevação, segura o volante pela parte anterior das suas pernas que, em prancha facial, apoia as mãos na parte anterior das pernas do base, mantendo o corpo em extensão.</p> <p>2. O base sentado, com pernas afastadas e estendidas, segura pelas ancas o volante que executa um pino, com apoio das mãos entre as coxas do base, mantendo o alinhamento dos segmentos. O desmonte deve ser controlado e com os braços em elevação superior.</p> <p>3. O base com um joelho no chão e outra</p>	<p>joelhos sentado sobre os pés, o volante faz um monte lateral com o primeiro apoio na face interna do terço superior da coxa do base (braço contrário à entrada, estendido na vertical) e realiza um equilíbrio de pé nos ombros do base, que o segura pelas pernas, ao nível do terço superior dos gêmeos.</p> <p>2. Dois bases, frente a frente, de joelhos sentados sobre os pés, sustentam o volante em pino sobre as suas coxas, segurando-o pela bacia e auxiliando - o a manter o alinhamento dos seus segmentos. O desmonte deve ser controlado e com os braços em elevação superior.</p>	<p>elemento:</p> <p>1. Com o base em posição de deitado dorsal com as pernas em extensão e perpendiculares ao solo, o volante executa prancha facial (com pega frontal), apoiado pela bacia nos pés do base. Mantém a posição, enquanto o base conserva as pernas perpendiculares ao solo.</p> <p>2. O base de pé com joelhos fletidos (ligeiro desequilíbrio à retaguarda), suporta o volante que se equilibra de pé sobre as suas coxas com os segmentos do corpo alinhados. O volante equilibra-se de frente ou de costas para o base, que o segura pela pega de pulsos ou pelas coxas. Desmonte simples com braços em elevação superior.</p>
--	--	---	--	---

		<p>perna fletida (planta do pé bem apoiada no solo e com os apoios colocados em triângulo), suporta o volante que, de costas, sobe para a sua coxa e se equilibra num dos pés. Utilizam a pega simples (de apoio), mantendo-se com o tronco direito e evitando afastamentos laterais dos braços. Desmonte deve ser controlado e com os braços em elevação superior.</p> <p>4. Cambalhota à frente a dois (tank), iniciando o movimento com o volante a segurar os tornozelos do base, colocando de seguida a cabeça entre os pés do</p>		<p>3. Com o base em pé, o volante realiza a partir do monte lateral simples, equilíbrio de pé nos seus ombros (“coluna”), mantendo o alinhamento do par. O base coloca-se com um pé ligeiramente à frente do outro e à largura dos ombros, segurando o volante pela porção superior dos gémeos. O desmonte é realizado em salto, após pega das mãos, para a frente do base.</p> <p>Em situação de exercício em trios, realizam os seguintes elementos técnicos com coordenação e fluidez:</p> <p>1. Base em pé, suporta um volante que se equilibra de pé sobre</p>
--	--	--	--	---

		<p>base que, segurando-o da mesma forma, executa a cambalhota, voltando à posição inicial. Movimento contínuo, harmonioso e controlado.</p> <p>1. Dois bases em posição de deitado dorsal em oposição e os membros superiores em elevação, com um dos bases a segurar o volante nas omoplatas e o outro a segurá-lo nos gêmeos, suportando assim o volante que se encontra em prancha dorsal, com o corpo em extensão.</p> <p>2. Dois bases, frente a frente, em posição de afundo com um dos joelhos em contacto, segurando o volante nos gêmeos que realiza um equilíbrio em pé nas coxas dos bases junto aos seus joelhos.</p> <p>3. Dois bases, com</p>		<p>as suas coxas (de costas para ele). Este base é auxiliado por um base intermédio que em posição de deitado dorsal, com os membros superiores em elevação, apoia o base colocando os pés na sua bacia.</p> <p>2. O base em pé, suporta um volante que se equilibra de pé sobre as suas coxas (de costas para ele). Por sua vez o volante apoia o outro base, que executa o pino à sua frente, segurando-o pelos tornozelos, ajudando-o a manter a sua posição.</p>
--	--	---	--	---

		<p>pega de cotovelos, suportam o volante em prancha facial que mantém a tonicidade necessária para evitar oscilações dos seus segmentos corporais. Após impulso dos bases, o volante efetua um voo, mantendo a mesma posição, para receção equilibrada nos braços dos bases.</p>		
Atletismo				
5º Ano	6º Ano	7º Ano	8º Ano	9º Ano
Parte Nível Introdução	Conclusão Nível Introdução	Parte Nível Elementar	Parte Nível Elementar	Conclusão Nível Elementar
<p>1. Efetua uma corrida de velocidade (40 metros), 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.</p> <p>2. Realiza uma corrida (curta distância), transpondo pequenos</p>	<p>1. Efetua uma corrida de estafetas de 4x50 metros, recebendo o testemunho, na zona de transmissão, com controlo visual e em movimento, entregando-o com segurança e sem acentuada desaceleração.</p>	<p>1. Efetua uma corrida de velocidade (40 m a 60 m), com partida de tacos. Acelera até à velocidade máxima, realizando apoios ativos sobre a parte anterior do pé (extensão completa da perna de impulsão) e termina sem desaceleração nítida, com inclinação do tronco à frente nas duas últimas passadas.</p> <p>2. Efetua uma corrida de estafetas de 4</p>	<p>1. Salta em comprimento com a técnica de voo na passada, com corrida de balanço (seis a dez passadas) e impulsão numa zona de chamada. Acelera progressivamente a corrida para apoio ativo e extensão completa da perna de impulsão; eleva energicamente a coxa da perna livre projetando-a para a frente, mantendo-a em elevação durante o voo (conservando a perna</p>	<p>1. Efetua uma corrida de barreiras com partida de tacos. “Ataca” a barreira, apoiando o terço anterior do pé longe desta, facilitando a elevação do joelho e a extensão da perna de ataque. Passa as barreiras com trajetória rasante, mantendo o equilíbrio nas recepções ao solo e sem desaceleração nítida.</p>

<p>obstáculos (separados entre si a distâncias variáveis), combinando com fluidez e coordenação global, a corrida, a impulsão, o voo e a receção.</p> <p>3. Lança a bola (tipo hóquei ou ténis) dando três passadas de balanço em aceleração progressiva, com o braço fletido e o cotovelo mais alto que o ombro (na direcção do lançamento).</p>	<p>2. Salta em altura com técnica de tesoura, com quatro a seis passadas de balanço. Apoio ativo e extensão completa da perna de impulsão com elevação enérgica e simultânea dos braços e da perna de balanço; transposição da fasquia com pernas em extensão e receção em equilíbrio no colchão de quedas ou caixa de saltos.</p> <p>3. Lança de lado e sem balanço, o peso de 2/3 Kg, apoiado na parte superior dos metacarpos e nos dedos, junto ao pescoço, com flexão da perna do lado do peso e inclinação do tronco sobre essa perna. Empurra o peso para a frente e para cima, com extensão da perna e braço do lançamento e avanço da bacia, mantendo o cotovelo afastado em relação ao tronco.</p>	<p>x 60 m, recebendo o testemunho em movimento, na zona de transmissão e entregando-o, após sinal sonoro, com segurança e sem acentuada desaceleração.</p> <p>3. 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.</p> <p>5. Lança a bola (tipo hóquei), com quatro a sete passadas de balanço em aceleração progressiva. Executa as</p>	<p>de impulsão atrasada); queda a pés juntos na caixa de saltos.</p> <p>2. Efetua uma corrida de barreiras com partida de tacos. “Ataca” a barreira, apoiando o terço anterior do pé longe desta, facilitando a elevação do joelho e a extensão da perna de ataque. Passa as barreiras com trajetória rasante, mantendo o equilíbrio nas receções ao solo e sem desaceleração nítida.</p> <p>4. 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”.</p>	<p>2. 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.</p> <p>3. Lança o peso de 3 kg / 4 kg, de costas (duplo apoio) e sem balanço, num círculo de lançamentos. Roda e avança a bacia do lado do peso com extensão total</p>
---	--	--	--	--

		três passadas finais com os apoios e ritmo corretos, com a mão à retaguarda e o braço em extensão, realizando o último apoio pelo calcanhar da perna contrária.	Flexão das coxas e extensão das pernas na fase descendente do voo, caindo de costas no colchão com os braços afastados lateralmente.	(das pernas e do braço do lançamento), para empurrar o engenho para a frente e para cima, mantendo o cotovelo afastado em relação ao tronco.
Raquetas				
Badminton				
5º Ano	6º Ano	7º Ano	8º Ano	9º Ano
Parte Nível Introdução	Parte Nível Introdução	Conclusão Nível Introdução	Parte Nível Elementar	Conclusão Nível Elementar
<p>Coopera com o companheiro (distanciados cerca de 6 m), batendo e devolvendo o volante, evitando que este toque no chão:</p> <p>1. Desloca-se com oportunidade, antecipando-se à queda do volante.</p> <p>2. Diferencia os tipos de pega da raqueta.</p> <p>3. Coloca o volante ao alcance do companheiro.</p>	<p>Coopera com o companheiro (distanciados cerca de 6 m), batendo e devolvendo o volante, evitando que este toque no chão:</p> <p>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</p>	<p>Coopera com o companheiro (distanciados cerca de 6 m), batendo e devolvendo o volante, evitando que este toque no chão:</p> <p>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</p>	<p>Em situação de jogo de singulares, num campo de Badminton, desloca-se e posiciona-se corretamente, para devolver o volante (evitando que este caia no chão), utilizando diferentes tipos de batimentos.</p> <p>1. Serviço tanto para o lado esquerdo como para o direito, colocando corretamente os apoios e dando continuidade ao</p>	<p>Em situação de jogo de singulares, num campo de Badminton, desloca-se e posiciona-se corretamente, para devolver o volante (evitando que este caia no chão), utilizando diferentes tipos de batimentos.</p> <p>1. Serviço, curto e comprido (na área de serviço e na diagonal), tanto para o lado esquerdo como para o direito, colocando</p>

	<p>novo batimento.</p> <p>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.</p> <p>3. Diferencia os tipos de pega da raqueta (de direita e de esquerda) e utiliza-os de acordo com a trajetória do volante.</p> <p>4. Coloca o volante ao alcance do companheiro, executando corretamente, os seguintes tipos de batimentos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Clear - na devolução do volante com trajetórias altas Lob - na devolução do volante com trajetórias abaixo da cintura. 	<p>novo batimento. 65</p> <p>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.</p> <p>3. Diferencia os tipos de pega da raqueta (de direita e de esquerda) e utiliza-os de acordo com a trajetória do volante.</p> <p>4. Coloca o volante ao alcance do companheiro, executando corretamente, os seguintes tipos de batimentos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. - Lob - na devolução do volante com trajetórias abaixo da 	<p>movimento do braço após o batimento.</p> <p>2. Em clear, batendo o volante num movimento contínuo, por cima da cabeça e à frente do corpo, com rotação do tronco.</p> <p>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).</p>	<p>corretamente os apoios e dando continuidade ao movimento do braço após o batimento.</p> <p>2. Em clear, batendo o volante num movimento contínuo, por cima da cabeça e à frente do corpo, com rotação do tronco.</p> <p>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).</p> <p>4. Em amorti (à direita e à esquerda), controlando a força do batimento de forma a colocar o volante junto à rede.</p> <p>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.</p> <p>6. Em situação de exercício, num campo de</p>
--	--	---	--	---

		<p>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).</p> <p>5. Em situação de exercício, num campo de Badminton, executa o serviço curto e comprido, colocando corretamente os apoios e dando continuidade ao movimento do braço após o batimento.</p>		<p>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.</p>
Dança				
Danças Sociais				
5º Ano	6º Ano	7º Ano	8º Ano	9º Ano
Parte Nível Introdução	Parte Nível Introdução	Parte Nível Introdução	Parte Nível Introdução	Nível Introdução
<p>Dança o merengue, em situação de Line Dance com a organização espacial definida, realizando sequências de passos que combinem:</p> <p>1. Passos no lugar e progredindo à frente e atrás;</p> <p>2. Passos laterais à direita e à esquerda</p>	<p>Dança o merengue, em situação de dança a pares, iniciando no 1º tempo do compasso e fazendo coincidir cada passo a um tempo, realizando sequências de passos que combinem:</p> <p>1. Passos no lugar e progredindo à frente e atrás;</p>	<p>Dança a rumba quadrada a pares, realizando os seguintes passos/figuras:</p> <p>1. Passo básico em "Posição Fechada" 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</p>	<p>Dança a Valsa Lenta (forma simplificada), com o alinhamento espacial para o elemento masculino de frente para a "Linha de Dança", iniciando no 1º tempo do compasso e mantendo a estrutura rítmica: -1,2,3,4,5,6-, fazendo coincidir cada</p>	<p>Dança o Foxtrot social (forma simplificada), com o alinhamento espacial para o elemento masculino de frente para a "Parede mais próxima" e o esquerdo o seu primeiro apoio nos passos/figuras, iniciando no 1º tempo do compasso, de acordo</p>

<p>alternados com junção de apoios; 3. Passos cruzados pela frente ou por trás; 4. Passos à frente e atrás com o mesmo apoio, alternados com transferências de peso do outro apoio no lugar; 5. Voltas à direita e à esquerda.</p>	<p>2. Passos laterais à direita e à esquerda alternados com junção de apoios; 3. Passos cruzados pela frente ou por trás; 4. Passos à frente e atrás com o mesmo apoio, alternados com transferências de peso do outro apoio no lugar; 5. Voltas à direita e à esquerda.</p>	<p>Rápido. 2. Passos progressivos em “Posição Fechada” em frente sem volta ou virando progressivamente até ¼ volta para a esquerda ou para a direita, mantendo a posição relativa com o par, que simultaneamente executa os passos progressivos atrás. 3. Volta e Contravolta em “Posição Aberta pega E-D” mantendo o elemento masculino a mesma frente enquanto o elemento feminino executa uma volta à direita seguida de uma volta à esquerda.</p>	<p>passo a um tempo do compasso: 1. Realiza sequências de 6 passos em 6 tempos (dois “closed changes”), de forma a progredir no espaço físico no sentido inverso. 2. Realiza sequências de 6 passos em 6 tempos (dois “closed changes”), alternando à frente e atrás, e repetindo enquanto necessário, mantendo-se no mesmo lugar de forma a evitar colisões com outros pares.</p>	<p>com a estrutura rítmica: Lento, Lento, Rápido, Rápido, realizando: 1. Passos progressivos” repetindo uma sequência em cada direção (à frente/atrás), de forma a progredir no espaço físico no sentido inverso. 2. Passo de espera/time step enquanto necessário e de forma a evitar colisões com outros pares. 3. Passo de canto/rock turn, virando ¼ de volta à esquerda, quando se encontra perto de um canto, assumindo o alinhamento espacial inicial para a parede seguinte, de forma a continuar a progredir no espaço físico no sentido inverso.</p>
Danças Tradicionais				
5º Ano	6º Ano	7º Ano	8º Ano	9º Ano
Parte Nível Introdução	Parte Nível Introdução	Nível Introdução	Parte do Nível Elementar	Parte do Nível Elementar
<p>Dança o REGADINHO, demonstrando as seguintes qualidades: 1. A “Maria” a</p>	<p>Dança a ERVA CIDREIRA (simplificada, sem o passe de escovinha), demonstrando as seguintes qualidades:</p>	<p>No SARIQUITÊ: 1. Eleva os calcanhares à retaguarda no “passo corrido”, finalizando com</p>	<p>No TACÃO E BICO: 1. No “passo tacão e bico” cruza à frente com batimento do calcanhar e</p>	<p>No MALHÃO MINHOTO: 1. Realiza o “passo serrado” descontraído e com os braços pendentes</p>

<p>“gingar” a bacia no “passo de passeio”.</p> <p>2. 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.</p> <p>3. Realiza o “passo saltado” com impulsão e receção no mesmo pé e as trocas com o braço dado em oposição.</p>	<p>1. 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.</p> <p>2. 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;</p> <p>3. Executa o “passo de passeio”, na terceira figura, em trajetória circular com o par entrelaçado, regressando à posição inicial.</p>	<p>acentuação forte nos últimos dois apoios.</p> <p>2. Cruza atrás o calcanhar no “passo saltado lateral”, com batimentos fortes nos últimos dois apoios.</p> <p>3. Realiza os “rodopios” (individuais ou com o par) em passe de corrida rápido, finalizando com batimento forte nos dois últimos apoios.</p>	<p>meia ponta.</p> <p>2. Executa o “passo de galope lateral” em “meio pivot”, facilitando a passagem do par, sendo rápido nas meias voltas com ação dos braços “baixo-cima” e seguindo o sentido do movimento com a cabeça.</p> <p>3. No “passo gingão lateral” oscila lateralmente o tronco baixo-cima.</p>	<p>ao longo do corpo.</p> <p>2. Executa o “passo de malhão” da segunda figura em “meio pivot”, facilitando a passagem do par nas meias voltas, mantendo a estrutura da roda.</p>
--	--	---	--	--

Anexo III – Educação Física - Protocolo de Avaliação Inicial

3º CICLO		
7º ANO	8º ANO	9º ANO
APTIDÃO FÍSICA		
<p>O aluno realiza:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Teste de resistência aeróbia – vaivém • Teste de resistência muscular – abdominais • Teste de força muscular – extensões de braços e extensões do tronco • Flexibilidade de ombros 		
JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS		
<u>FUTEBOL</u>		
Nível elementar		
<p>Situação de jogo 5x5 num campo de futsal, o aluno:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tem capacidade para manter a posse de bola quando marcado • Conforme a situação remata, passa ou conduz a bola com qualidade • Faz desmarcações de apoio além das desmarcações ofensivas • Aclara à desmarcação do colega • Marca o adversário • Conhece as principais regras de jogo <p><u>Indicadores:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Jogo com largura e profundidade • Muita posse de bola • Qualidade nas execuções • Muitos remates • Defesas entre os atacantes e a baliza 		

VOLEIBOL

Nível elementar

Situação de jogo 4x4, em campo 12m x 6m com rede a 2,10m / 2,15m, o aluno:

- Serve por baixo ou por cima para zona de difícil receção
- Realiza receção em manchete/passe que dê continuidade ao jogo
- Realiza passe para finalização
- Finaliza em passe colocado / remate apoiado que dificulte a receção

Indicadores:

- Dinâmica dos 3 toques
- Qualidade nas execuções

ANDEBOL

Nível elementar

Situação de jogo 5x5, campo 32m x 18m, o aluno:

- Desmarca-se rapidamente após recuperar a bola
- Ultrapassa o adversário direto por exploração horizontal e vertical
- Faz marcação de vigilância e de controlo
- Faz circulação de bola com compensação ofensiva
- Como GR inicia o contra-ataque

Indicadores:

- Jogo em largura e profundidade (trapézio ofensivo)
- Muito jogo 1x1 à base de fintas e remates em suspensão
- Muito contacto físico

<u>BASQUETEBOL</u>
<i>Nível elementar</i>
<p>Situação de jogo 5x5, campo normal com 2 tabelas, o aluno:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Realiza marcação (saber marcar) • Participa no ressalto ofensivo e defensivo • Realiza trabalho de receção • Realiza passe e corte • Realiza reposição após o corte • Aclara ao drible • Tem capacidade para se libertar do adversário direto <p><u>Indicadores:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Transição defesa/ataque preferencialmente pelo corredor central • No ataque organização em 5 aberto • Muita luta no ressalto • Muitas situações 1x1 • Jogadores em posição base defensiva entre o atacante e o cesto • Movimentos claros ofensivos na direção do cesto

<u>GINÁSTICA NO SOLO</u>	
<i>Parte do nível elementar</i>	<i>Nível elementar</i>
<p>Elabora, realiza e aprecia uma sequência de habilidades no solo:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cambalhota à frente, terminando em equilíbrio com as pernas estendidas, afastadas ou unidas; 	<p>Elabora, realiza e aprecia uma sequência de habilidades no solo:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cambalhota à frente, terminando em equilíbrio com as pernas estendidas, afastadas ou unidas;

<ul style="list-style-type: none"> • Cambalhota à frente saltada, após alguns passos de corrida e chamada a pés juntos; • Cambalhota à retaguarda, com repulsão dos braços na fase final; • Pino de braços, com alinhamento e extensão dos segmentos do corpo; • Roda, com marcada extensão dos segmentos corporais e saída em equilíbrio; • Avião, com o tronco paralelo ao solo e com os membros inferiores em extensão; • Posições de flexibilidade (ponte, espargata frontal e lateral, rã, etc.); • Saltos, voltas e afundos com elementos de ligação. <p>Em situação de exercício:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rodada, com chamada e ritmo dos apoios corretos, impulsão de braços e fecho rápido dos membros inferiores. 	<ul style="list-style-type: none"> • Cambalhota à frente saltada, após alguns passos de corrida e chamada a pés juntos; • Cambalhota à retaguarda, com repulsão dos braços na fase final; • Pino de braços, com alinhamento e extensão dos segmentos do corpo; • Roda, com marcada extensão dos segmentos corporais e saída em equilíbrio; • Avião, com o tronco paralelo ao solo e com os membros inferiores em extensão; • Posições de flexibilidade (ponte, espargata frontal e lateral, rã, etc.); • Saltos, voltas e afundos com elementos de ligação. <p>Em situação de exercício:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rodada, com chamada e ritmo dos apoios corretos, impulsão de braços e fecho rápido dos membros inferiores. • Cambalhota à retaguarda com passagem por pino.
<p><u>GINÁSTICA DE APARELHOS</u></p>	
<p>Parte do nível elementar</p>	<p>Nível elementar</p>
<p>Plinto</p> <p><u>O aluno realiza, após corrida de balanço e chamada a pés juntos no trampolim (reuther ou sueco) e chegando ao solo em condições de equilíbrio para adotar a posição de sentido, os seguintes saltos:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Salto de eixo (plinto transversal) • Salto de eixo (no plinto longitudinal) • Salto entre-mãos (plinto transversal) 	<p>Plinto</p> <p><u>O aluno realiza, após corrida de balanço e chamada a pés juntos no trampolim (reuther ou sueco) e chegando ao solo em condições de equilíbrio para adotar a posição de sentido, os seguintes saltos:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Salto de eixo (plinto transversal) • Salto de eixo (no plinto longitudinal) • Salto entre-mãos (plinto transversal)

<p><i>Minitrampolim</i></p> <p><u>O aluno realiza, após corrida de balanço, chamada com elevação rápida dos braços e receção equilibrada no colchão de queda, o seguinte salto:</u></p> <ul style="list-style-type: none">• Salto em extensão (vela), após corrida de balanço (saída ventral)• Após 2 ou 3 saltos de impulsão no aparelho (saída dorsal), colocando a bacia em ligeira retroversão durante a fase aérea do salto.• Salto engrupado, após corrida de balanço (saída ventral) e também após 2 ou 3 saltos de impulsão no aparelho (saída dorsal), com fecho dos membros inferiores em relação ao tronco, na fase mais alta do voo, seguido de abertura rápida.• Pirueta vertical após corrida de balanço (saída ventral) e também após 2 ou 3 saltos de impulsão no aparelho (saída dorsal), quer para a direita quer para a esquerda, mantendo o controlo do salto.• Carpa de pernas afastadas, após corrida de balanço (saída ventral).• ¾ de Mortal à frente engrupado, após corrida de balanço, iniciando a rotação um pouco antes de chegar à altura máxima do salto e abrindo enérgica e oportunamente pela extensão completa dos membros inferiores em relação ao tronco, à passagem pela vertical, com queda dorsal no colchão colocado num plano elevado. <p><i>Trave baixa</i></p> <p>Em equilíbrio elevado, realiza um encadeamento dos seguintes elementos:</p> <ul style="list-style-type: none">• Entrada a um pé, com chamada do outro pé (utilizando se necessário o trampolim reuther ou sueco).• Marcha na ponta dos pés, à frente e atrás.• Meia volta, com balanço de uma perna.• Salto a pés juntos, com flexão de pernas durante o salto e receção equilibrada no aparelho.	<p><i>Minitrampolim</i></p> <p><u>O aluno realiza, após corrida de balanço, chamada com elevação rápida dos braços e receção equilibrada no colchão de queda, os seguintes saltos:</u></p> <ul style="list-style-type: none">• Salto em extensão (vela), após corrida de balanço (saída ventral)• Após 2 ou 3 saltos de impulsão no aparelho (saída dorsal), salto em extensão, colocando a bacia em ligeira retroversão durante a fase aérea do salto.• Salto engrupado, após corrida de balanço (saída ventral) e também após 2 ou 3 saltos de impulsão no aparelho (saída dorsal), com fecho dos membros inferiores em relação ao tronco, na fase mais alta do voo, seguido de abertura rápida.• Pirueta vertical após corrida de balanço (saída ventral) e também após 2 ou 3 saltos de impulsão no aparelho (saída dorsal), quer para a direita quer para a esquerda, mantendo o controlo do salto.• Carpa de pernas afastadas, após corrida de balanço (saída ventral).• ¾ de Mortal à frente engrupado, após corrida de balanço, iniciando a rotação um pouco antes de chegar à altura máxima do salto e abrindo enérgica e oportunamente pela extensão completa dos membros inferiores em relação ao tronco, à passagem pela vertical, com queda dorsal no colchão colocado num plano elevado.• ¼ de Mortal à retaguarda, após 2 ou 3 saltos de impulsão no aparelho, desequilíbrio com rotação à retaguarda aproximando as pernas do tronco, abertura enérgica para queda dorsal no colchão colocado num plano elevado.
---	---

<ul style="list-style-type: none"> • 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 equilibrada no colchão. 	<p>Trave baixa</p> <p>Em equilíbrio elevado, realiza um encadeamento dos seguintes elementos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Entrada a um pé, com chamada do outro pé (utilizando se necessário o trampolim reuther ou sueco). • Marcha na ponta dos pés, à frente e atrás. • Meia volta, com balanço de uma perna. • Salto a pés juntos, com flexão de pernas durante o salto e receção equilibrada no aparelho. • Avião, mantendo o equilíbrio. • Saída em salto em extensão com meia pirueta, mantendo o corpo em extensão, com os braços em elevação superior, para receção equilibrada no colchão.
<p><u>GINÁSTICA ACROBÁTICA</u></p>	
<p>Parte do nível elementar</p>	<p>Nível elementar</p>
<p><u>A pares, o aluno realiza:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Com o base em posição de deitado dorsal com as pernas em extensão e perpendiculares ao solo, o volante executa prancha facial (com pega frontal), apoiado pela bacia nos pés do base. Mantém a posição, enquanto o base conserva as pernas perpendiculares ao solo. • O base de pé com joelhos fletidos (ligeiro desequilíbrio à retaguarda), suporta o volante que se equilibra de pé sobre as suas coxas com os segmentos do corpo alinhados. O volante equilibra-se de frente ou de costas para o base, que o segura pela pega de pulsos ou pelas coxas. Desmonte simples com braços em elevação superior. 	<p><u>A pares, o aluno realiza:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Com o base em posição de deitado dorsal com as pernas em extensão e perpendiculares ao solo, o volante executa prancha facial (com pega frontal), apoiado pela bacia nos pés do base. Mantém a posição, enquanto o base conserva as pernas perpendiculares ao solo. • O base de pé com joelhos fletidos (ligeiro desequilíbrio à retaguarda), suporta o volante que se equilibra de pé sobre as suas coxas com os segmentos do corpo alinhados. O volante equilibra-se de frente ou de costas para o base, que o segura pela pega de pulsos ou pelas coxas. Desmonte simples com braços em elevação superior.

<p><u>Em trios, realiza:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Dois bases, frente a frente, de joelhos sentados sobre os pés, sustentam o volante em pino sobre as suas coxas, segurando-o pela bacia e auxiliando -o a manter o alinhamento dos seus segmentos. O desmonte deve ser controlado e com os braços em elevação superior. Base em pé suporta um volante que se equilibra de pé sobre as suas coxas (de costas para ele). Este base é auxiliado por um base intermédio que em posição de deitado dorsal, com os membros superiores em elevação, apoia o base colocando os pés na sua bacia. 	<ul style="list-style-type: none"> Com o base em pé, o volante realiza a partir do monte lateral simples, equilíbrio de pé nos seus ombros (“coluna”), mantendo o alinhamento do par. O base coloca-se com um pé ligeiramente à frente do outro e à largura dos ombros, segurando o volante pela porção superior dos gémeos. O desmonte é realizado em salto, após pega das mãos, para a frente do base. <p><u>Em trios, realiza:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Base em pé suporta um volante que se equilibra de pé sobre as suas coxas (de costas para ele). Este base é auxiliado por um base intermédio que em posição de deitado dorsal, com os membros superiores em elevação, apoia o base colocando os pés na sua bacia. O base em pé, suporta um volante que se equilibra de pé sobre as suas coxas (de costas para ele). Por sua vez o volante apoia o outro base, que executa o pino à sua frente, segurando-o pelos tornozelos, ajudando-o a manter a sua posição.
ATLETISMO	
Parte do nível elementar	Nível elementar
<p><u>O aluno realiza:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Efetua uma corrida de velocidade (40 m a 60 m), com partida de tacos. 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. 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. Salta em altura com técnica de Fosbury Flop, com cinco a oito 	<p><u>O aluno realiza:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Efetua uma corrida de velocidade (40 m a 60 m), com partida de tacos. 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. 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. Efetua uma corrida de barreiras com partida de tacos. —Atacall a

<p>passadas de balanço, sendo as últimas três/quatro em curva. Apoiar ativamente o pé de chamada no sentido da corrida, com elevação enérgica da coxa da perna livre, conduzindo o joelho para dentro (provocando a rotação da bacia). Transpõe a fasquia com o corpo ligeiramente “arqueado”. Flexão das coxas e extensão das pernas na fase descendente do voo, caindo de costas no colchão com os braços afastados lateralmente.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lança a bola (tipo hóquei), com quatro a sete passadas de balanço em aceleração progressiva. Executa as três passadas finais com os apoios e ritmo corretos, com a mão à retaguarda e o braço em extensão, realizando o último apoio pelo calcanhar da perna contrária. • Salta em comprimento com a técnica de voo na passada, com corrida de balanço de oito a doze passadas e impulsão na tábua de chamada. Aumenta a cadência nas últimas passadas para realizar uma impulsão eficaz, mantendo o tronco direito. “Puxa” a perna de impulsão para junto da perna livre na fase descendente do voo, tocando o solo o mais longe possível, com flexão do tronco à frente. 	<p>barreira, apoiando o terço anterior do pé longe desta, facilitando a elevação do joelho e a extensão da perna de ataque. Passa as barreiras com trajetória rasante, mantendo o equilíbrio nas receções ao solo e sem desaceleração nítida.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Salta em comprimento com a técnica de voo na passada, com corrida de balanço de oito a doze passadas e impulsão na tábua de chamada. Aumenta a cadência nas últimas passadas para realizar uma impulsão eficaz, mantendo o tronco direito. “Puxa” a perna de impulsão para junto da perna livre na fase descendente do voo, tocando o solo o mais longe possível, com flexão do tronco à frente. • Salta em altura com técnica de Fosbury Flop, com cinco a oito passadas de balanço, sendo as últimas três/quatro em curva. Apoiar ativamente o pé de chamada no sentido da corrida, com elevação enérgica da coxa da perna livre, conduzindo o joelho para dentro (provocando a rotação da bacia). Transpõe a fasquia com o corpo ligeiramente “arqueado”. Flexão das coxas e extensão das pernas na fase descendente do voo, caindo de costas no colchão com os braços afastados lateralmente. • Lança a bola (tipo hóquei), com quatro a sete passadas de balanço em aceleração progressiva. Executa as três passadas finais com os apoios e ritmo corretos, com a mão à retaguarda e o braço em extensão, realizando o último apoio pelo calcanhar da perna contrária.
<u>BADMINTON</u>	
<i>Parte do nível elementar</i>	<i>Nível elementar</i>
<p><u>O aluno:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Cooperar com os companheiros, nas diferentes situações • Conhecer o objetivo do jogo • Em situação de jogo de singulares, num campo de Badminton, desloca-se e posiciona-se corretamente, para devolver o volante (evitando que este caia no chão), utilizando diferentes tipos de batimentos: 1 - Serviço, curto e comprido (na área de serviço e na diagonal), tanto para o lado esquerdo como para o direito, colocando 	<p><u>O aluno:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Cooperar com os companheiros, nas diferentes situações, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do companheiro • Conhecer o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas, adequando as suas ações a esse conhecimento. • Em situação de jogo de singulares, num campo de Badminton, desloca-se e posiciona-se corretamente, para devolver o volante (evitando que este caia no chão), utilizando diferentes tipos de batimentos:

<p>corretamente os apoios e dando continuidade ao movimento do braço após o batimento; 2 - Em clear, batendo o volante num movimento contínuo, por cima da cabeça e à frente do corpo, com rotação do tronco; 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 pegadas de raquete (de esquerda ou de direita).</p>	<p>1 - Serviço, curto e comprido (na área de serviço e na diagonal), tanto para o lado esquerdo como para o direito, dando continuidade ao movimento do braço após o batimento; 2 - Em clear, batendo o volante num movimento contínuo, por cima da cabeça e à frente do corpo, com rotação do tronco; 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 pegadas de raquete (de esquerda ou de direita); 4 - Em amorti (à direita e à esquerda), controlando a força do batimento de forma a colocar o volante junto à rede; 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.</p>	
<p><u>7º Ano</u></p>	<p><u>8º Ano</u></p>	<p><u>9º Ano</u></p>
<p style="text-align: center;">Sociais - Parte nível introdução</p> <ul style="list-style-type: none"> • Coopera com os companheiros, incentiva e apoia a sua participação em todas as situações • Aceita limitações do parceiro • Respeita o espaço partilhável <p>Dança a Valsa Lenta (forma simplificada), com o alinhamento espacial para o elemento masculino de frente para a —Linha de Dançall, iniciando no 1.º tempo do compasso e mantendo a estrutura rítmica: -1,2,3,4,5,6-, fazendo coincidir cada passo a um tempo do compasso: - passos no lugar e progredindo à frente e atrás:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Realiza sequências de 6 passos em 6 tempos (dois "closed changes"ll), de forma a progredir no espaço físico no sentido inverso. • Realiza sequências de 6 passos em 6 tempos (dois "closed changes"), alternando à frente e atrás, e repetindo enquanto 	<p style="text-align: center;">Sociais - Parte nível elementar</p> <ul style="list-style-type: none"> • Na Rumba Quadrada em situação de dança a pares, seleciona com antecipação, do repertório desenvolvido, os passos/figuras a executar à sua vontade e mediante a disponibilidade de espaço, mantendo a estrutura rítmica: • Mantém uma postura natural, com os ombros descontraídos, distinguindo "Posição Fechada sem contacto"ll de "Posição Aberta"ll e identificando as posições relativas e pegadas a utilizar quando em ll"Posição Aberta" • Utiliza princípios básicos de condução nomeadamente para início e final de "Posição de Promenade Aberta"ll e de "Posição de Contra Promenade Aberta"ll, identificando o baixar do braço da pega, a orientação do tronco do elemento masculino para a esquerda ou para a direita, como 	<p style="text-align: center;">Sociais - Parte nível elementar</p> <ul style="list-style-type: none"> • Na Rumba Quadrada em situação de dança a pares, seleciona com antecipação, do repertório desenvolvido, os passos/figuras a executar à sua vontade e mediante a disponibilidade de espaço, mantendo a estrutura rítmica: • Mantém uma postura natural, com os ombros descontraídos, distinguindo "Posição Fechada sem contacto"ll de "Posição Aberta"ll e identificando as posições relativas e pegadas a utilizar quando em ll"Posição Aberta" • Utiliza princípios básicos de condução nomeadamente para início e final de "Posição de Promenade Aberta"ll e de "Posição de Contra Promenade Aberta"ll, identificando o baixar do braço da pega, a orientação do tronco do elemento masculino para a esquerda ou para a direita, como sinal de preparação para as posições, tanto no

<p>necessário, mantendo-se no mesmo lugar de forma a evitar colisões com outros pares.</p> <ul style="list-style-type: none"> Realiza sequências de 6 passos em 6 tempos (dois “closed changes”), virando progressivamente durante os 6 passos até $\frac{1}{4}$ de volta para a esquerda, quando se encontrar perto de um —cantoll do espaço físico, para poder continuar a progredir no sentido inverso. <p>Tradicionalis – Nível introdução</p> <ul style="list-style-type: none"> Coopera com os companheiros Conhece a origem cultural e histórica das Danças Tradicionais <p>Dança o Sariquité:</p> <ul style="list-style-type: none"> Eleva os calcanhares à retaguarda no — passo corridoll, finalizando com acentuação forte nos últimos dois apoios. Cruza atrás o calcanhar no —passo saltado lateralll, com batimentos fortes nos últimos dois apoios. <ul style="list-style-type: none"> Realiza os “rodopios”ll (individuais ou com o par) em passe de corrida rápido, finalizando com batimento forte nos dois últimos apoios. <p>Tradicionalis - Nível Elementar</p> <p>O aluno:</p>	<p>signal de preparação para as posições, tanto no papel de “condutor”ll (atempadamente e de forma precisa e decidida); como de “seguidor”ll (sem se antecipar às ações do outro).</p> <ul style="list-style-type: none"> Dança a rumba quadrada, em Posições abertas e “Posição Fechada sem contacto”, realizando os seguintes passos/figuras, ajustando as posições relativas com o par: Passo básico em “Posição Fechada sem contacto”, com as qualidades referidas anteriormente, virando aproximadamente $\frac{1}{4}$ de volta para a esquerda ao longo da figura. Passos progressivos em “Posição Fechada sem contacto” em frente sem volta ou virando até $\frac{1}{2}$ volta para a esquerda ou para a direita, mantendo a posição relativa com o par que simultaneamente executa os passos progressivos atrás. Volta e Contravolta em “Posição Aberta pega E-D”, mantendo o elemento masculino a mesma frente enquanto o elemento feminino realiza uma volta à direita seguida de uma volta à esquerda. Volta Circular em “Posição Aberta pega E-D”, executando o elemento masculino passo básico a virar $\frac{1}{4}$ de volta para a esquerda enquanto o elemento feminino realiza 6 passos progressivos em frente virando progressivamente $\frac{3}{4}$ volta para a direita. <p>Tradicionalis - Nível Elementar</p> <p>O aluno:</p> <ul style="list-style-type: none"> Coopera com os companheiros, incentiva e apoia a sua participação na atividade, 	<p>papel de “condutor”ll (atempadamente e de forma precisa e decidida); como de “seguidor”ll (sem se antecipar às ações do outro).</p> <ul style="list-style-type: none"> Dança a rumba quadrada, em Posições abertas e “Posição Fechada sem contacto”, realizando os seguintes passos/figuras, ajustando as posições relativas com o par: Passo básico em “Posição Fechada sem contacto”, com as qualidades referidas anteriormente, virando aproximadamente $\frac{1}{4}$ de volta para a esquerda ao longo da figura. Passos progressivos em “Posição Fechada sem contacto” em frente sem volta ou virando até $\frac{1}{2}$ volta para a esquerda ou para a direita, mantendo a posição relativa com o par que simultaneamente executa os passos progressivos atrás. Volta e Contravolta em “Posição Aberta pega E-D”, mantendo o elemento masculino a mesma frente enquanto o elemento feminino realiza uma volta à direita seguida de uma volta à esquerda. Volta Circular em “Posição Aberta pega E-D”, executando o elemento masculino passo básico a virar $\frac{1}{4}$ de volta para a esquerda enquanto o elemento feminino realiza 6 passos progressivos em frente virando progressivamente $\frac{3}{4}$ volta para a direita. <p>Tradicionalis - Nível Elementar</p> <p>O aluno:</p> <ul style="list-style-type: none"> Coopera com os companheiros, incentiva e apoia a sua participação na atividade, apresentando sugestões de
--	---	---

<ul style="list-style-type: none"> • 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. • Analisa a sua ação e as dos companheiros, nos diferentes tipos de situação, apreciando as qualidades e características do movimento. • Conhece a origem cultural e histórica das Danças Tradicionais selecionadas e identifica as suas características bem como as zonas geográficas a que pertencem. <p>Dança o Sariquité:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Eleva os calcanhares à retaguarda no — passo corridoll, finalizando com acentuação forte nos últimos dois apoios. • Cruza atrás o calcanhar no —passo saltado lateralll, com batimentos fortes nos últimos dois apoios. • Realiza os “rodopios”ll (individuais ou com o par) em passe de corrida rápido, finalizando com batimento forte nos dois últimos apoios. 	<p>apresentando sugestões de aperfeiçoamento, e considerando, por seu lado, as propostas que lhe são dirigidas.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Analisa a sua ação e as dos companheiros, nos diferentes tipos de situação, apreciando as qualidades e características do movimento. • Conhece a origem cultural e histórica das Danças Tradicionais selecionadas e identifica as suas características bem como as zonas geográficas a que pertencem. <p>No Malhão Minhoto:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Realiza o “passo serrado” descontraído e com os braços pendentes ao longo do corpo. • Executa o “passo de malhão” da segunda figura em “meio pivot”, facilitando a passagem do par nas meias voltas, mantendo a estrutura da roda. 	<p>aperfeiçoamento, e considerando, por seu lado, as propostas que lhe são dirigidas.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Analisa a sua ação e as dos companheiros, nos diferentes tipos de situação, apreciando as qualidades e características do movimento. • Conhece a origem cultural e histórica das Danças Tradicionais selecionadas e identifica as suas características bem como as zonas geográficas a que pertencem. <p>No Tacão e Bico:</p> <ul style="list-style-type: none"> • No “passo tacão e bico” cruza à frente com batimento do calcanhar e meia ponta. • Executa o “passo de galope lateral” em “meio pivot”, facilitando a passagem do par, sendo rápido nas meias voltas com ação dos braços —baixo-cimall e seguindo o sentido do movimento com a cabeça. • No “passo gingão lateral” oscila lateralmente o tronco baixo-cima.
---	---	--

Anexo IV – Programa das aulas de Cidadania e Desenvolvimento

Cidadania			
Área temática: Educação para a Saúde			
Tema: Saúde mental e prevenção da violência			
Subtema	Objetivos	Interdisciplinaridade	Descritores
Violência	Identificar a violência dirigida aos outros	EF/TIC	Avaliar o risco de comportamento violento num grupo Identificar o fenómeno de cyberbullying Identificar o fenómeno de bullying Construir uma resposta positiva em situações de violência
	Adotar uma cultura de respeito e tolerância	EF/TIC	Analisar e prevenir comportamentos de bullying e cyberbullying Evitar a violência Praticar a reparação do dano
Valores	Desenvolver os valores de cidadania, de solidariedade e de respeito pelas diferenças	HIST/GEO	Adotar comportamentos de cidadania Conhecer a evolução da civilização e identificar as mudanças dos seus valores Identificar a diversidade de crenças e valores em função de fatores históricos, geográficos e culturais.

Tema: Educação Alimentar			
Subtemas	Objetivos	Interdisciplinaridade	Descritores
Alimentação, nutrição e saúde	Reconhecer a alimentação como um dos principais determinantes da saúde	CN	<p>Optar nas suas práticas alimentares por géneros alimentícios saudáveis</p> <p>Avaliar o motivo pelo qual a água tem um setor próprio, central, na Roda da Alimentação Mediterrânica.</p> <p>Explicar os princípios de “alimentação completa”, “alimentação equilibrada” e “alimentação variada” inerentes à Roda da Alimentação Mediterrânica.</p> <p>Interpretar o conceito de porção na Roda da Alimentação Mediterrânica.</p> <p>Adotar a prática de ingestão do pequeno-almoço</p> <p>Distinguir um pequeno-almoço saudável e completo de outro não completo.</p> <p>Inventariar os principais erros alimentares.</p> <p>Organizar o dia alimentar.</p> <p>Comparar géneros alimentícios de acordo com os riscos e/ou benefícios para a saúde.</p>
	Relacionar a alimentação com a prevenção e desenvolvimentos das	CN /EF	Inventariar géneros alimentícios que, quando ingeridos em excesso, são prejudiciais para a saúde.

	<p>principais doenças crónicas (diabetes, doença cardiovascular e oncológica)</p>		<p>Propor opções alimentares saudáveis junto dos pares.</p> <p>Relacionar a alimentação saudável com a prevenção das principais doenças da contemporaneidade (obesidade, doenças cardiovasculares e cancro), enquadrando-as num contexto histórico recente.</p> <p>Debater o modo como três tipos de distúrbios alimentares (anorexia nervosa, bulimia nervosa, compulsão alimentar) podem afetar o equilíbrio do organismo humano.</p> <p>Classificar os vários tipos de padrões alimentares e relacioná-los com a saúde.</p> <p>Analisar a importância do consumo de água.</p> <p>Relacionar o acréscimo de necessidades específicas (sede, fome) com o tipo de atividade física intensa.</p> <p>Compreender a necessidade de uma adequada ingestão de alimentos e/ou líquidos antes da prática de atividade física.</p> <p>Interpretar o acréscimo de necessidades específicas (sede, fome) de quem faz (ou quando se faz) atividade física intensa.</p>
<p>Direito à alimentação e segurança alimentar</p>	<p>Reconhecer o Direito à Alimentação como um direito humano consagrado pelas Nações Unidas.</p>	<p>CN</p>	<p>Valorizar o direito de todo o indivíduo ter acesso a uma alimentação adequada, em quantidade e qualidade, satisfazendo as suas necessidades em todos os estágios do ciclo de vida.</p> <p>Valorizar o apoio a pessoas, famílias, grupos vulneráveis e</p>

			<p>desfavorecidos, que não podendo suprir as suas próprias necessidades, devem ser objeto de uma atenção especial, no que toca ao Direito à Alimentação.</p> <p>Valorizar o direito de todos à correta informação, no que toca à alimentação.</p>
Alimentação em meio escolar	Reconhecer a escola como um espaço próprio para a promoção da alimentação saudável e adoção de comportamentos alimentares equilibrados	CN	<p>Frequentar assiduamente o refeitório escolar em detrimento de outras possibilidades.</p> <p>Analisar criticamente a oferta alimentar em meio escolar (refeitório e bar).</p>

Tema: Atividade Física			
Subtemas	Objetivos	Interdisciplinaridade	Descritores
Comportamento sedentário	Evitar longos períodos em comportamento sedentário	EF/CN	<p>Conhecer os benefícios da interrupção do comportamento sedentário.</p> <p>Relacionar os benefícios da interrupção do comportamento sedentário, com as alterações do perfil da gordura corporal e com a saúde em geral.</p> <p>Identificar alternativas ao comportamento sedentário no dia-a-dia (escola, casa e espaços de lazer).</p> <p>Desenvolver estratégias de redução do comportamento sedentário</p>

			no dia-a-dia (em diferentes zonas escola, nos espaços de lazer e em casa).
Atividade física e desportiva	Aumentar a prática de Atividade Física e desportiva	EF	<p>Relacionar a adoção de práticas de AF e desportiva, na infância e na adolescência, com a adoção de um estilo de vida saudável na idade adulta.</p> <p>Reconhecer o direito, das crianças e dos jovens, a terem atividades lúdico-recreativas, como forma de melhorar a sua qualidade de vida.</p> <p>Avaliar os efeitos de diferentes atividades recreativas no bem-estar.</p> <p>Integrar a AF e desportiva como fator de equilíbrio no balanço energético.</p> <p>Valorizar o treino desportivo como momento de superação, aquisição de hábitos de trabalho, cumprimento de regras e de compromissos.</p>
	Compreender como a prática de Atividade Física favorece o desenvolvimento integral da criança e do jovem	EF	<p>Desenvolver o seu próprio plano de prática desportiva.</p> <p>Analisar se a AF que pratica está de acordo com as suas capacidades, expetativas e motivações.</p> <p>Comparar as expetativas dos pais ou outros significativos, relativas à sua prática de AF, com as suas próprias expetativas.</p> <p>Identificar objetivos individuais conflituantes com a prática de AF.</p> <p>Reconhecer e interiorizar os efeitos negativos de um estilo de vida</p>

			<p>sedentário, sobre a saúde e o bem-estar.</p> <p>Reconhecer práticas de AF que se podem praticar independentemente de fatores ambientais e físicos.</p> <p>Praticar uma modalidade desportiva em função das suas preferências.</p> <p>Desenvolver planos de melhoria da aptidão física relacionada com a saúde e o rendimento físico (utilizar a plataforma Fitnessgram).</p> <p>Incrementar a literacia da Atividade Física e Desportiva.</p>
--	--	--	--

Tema: Comportamentos aditivos e dependências			
Subtemas	Objetivos	Interdisciplinaridade	Descritores
Tabaco	Reconhecer o tabaco como fator causal evitável de doença e morte prematura	CN	<p>Identificar a proporção de doentes e de mortes associadas ao consumo de tabaco no total de mortes em Portugal, no resto da Europa e no Mundo.</p> <p>Inferir a redução na expectativa de vida das pessoas fumadoras causada pelo tabagismo.</p> <p>Identificar o tabagismo como uma dependência provocada pela nicotina.</p> <p>Reconhecer que os principais constituintes da composição química do fumo do tabaco têm efeitos cancerígenos, tóxicos e mutagénicos.</p>
	Conhecer os efeitos do tabaco na saúde, imediatos e a longo prazo, individuais, familiares, sociais e ambientais	CN	<p>Analisar as consequências do consumo de tabaco em termos de desenvolvimento de cancro, doenças cardiovasculares, doenças respiratórias, outras doenças.</p> <p>Conhecer os riscos do consumo durante a gravidez, para a mãe e para o bebé.</p> <p>Compreender as consequências do consumo de tabaco durante a adolescência.</p> <p>Compreender os efeitos do consumo de tabaco na atividade física e no desempenho desportivo.</p>

			<p>Conhecer os benefícios da cessação tabágica.</p> <p>Identificar as consequências da exposição ao fumo ambiental do tabaco.</p> <p>Avaliar os benefícios de ambientes livres de fumo do tabaco.</p>
	Identificar fatores que influenciam a perceção do risco em relação ao consumo tabágico	CN	<p>Identificar fatores individuais protetores da iniciação tabágica (conhecimento sobre os riscos, adequada perceção do risco, autoestima, assertividade, capacidade de resolução de problemas, autonomia).</p> <p>Identificar os fatores familiares que protegem da iniciação do consumo (casa livre de fumo, exemplo dos pais e dos irmãos mais velhos).</p> <p>Identificar os fatores culturais e sociais que induzem ou inibem o consumo de tabaco (media, marketing, redes sociais).</p> <p>Distinguir fatores sociais que protegem do consumo e da exposição ao fumo do tabaco (legislação do tabaco).</p>
Alcool	Identificar os problemas ligados ao álcool no que diz respeito à doença e morte prematura	CN	<p>Identificar a proporção de doentes e de mortes associadas ao consumo de bebidas alcoólicas em Portugal e no resto da Europa e do Mundo.</p> <p>Avaliar o impacto que os acidentes (rodoviários, laborais, ...) provocados pelo consumo abusivo de bebidas alcoólicas têm na família e na sociedade</p>
	Conhecer os efeitos do álcool na saúde, imediatos e a longo prazo	CN	Identificar a proporção de doentes e de mortes associadas ao consumo de bebidas alcoólicas em Portugal e no resto da Europa e do

			<p>Mundo.</p> <p>Avaliar o impacto que os acidentes (rodoviários, laborais, ...) provocados pelo consumo abusivo de bebidas alcoólicas têm na família e na sociedade</p> <p>Identificar os efeitos imediatos e a curto prazo do consumo de bebidas alcoólicas.</p> <p>Avaliar os riscos do consumo durante a gravidez, para a mãe e para o embrião/ feto.</p> <p>Analisar as consequências do consumo de álcool durante a adolescência nos processos de maturação do sistema nervoso central, fígado e outros órgãos.</p> <p>Analisar as principais consequências do consumo prolongado de bebidas alcoólicas, a nível físico, psicológico, familiar, social e do rendimento escolar / laboral.</p> <p>Compreender o que é um coma alcoólico e os riscos associados.</p>
	<p>Identificar padrões de consumo de bebidas alcoólicas, as respetivas consequências e riscos associados</p>	<p>CN</p>	<p>Identificar os comportamentos de risco associados ao consumo de bebidas alcoólicas (condução sob o efeito de álcool, comportamentos sexuais de risco, violência).</p> <p>Identificar os riscos associados ao consumo concomitante de álcool com outras substâncias: legais (medicamentos, tabaco, bebidas energéticas) e ilegais (canábis, entre outros).</p>

<p>Tema: Afetos e Educação para a Sexualidade</p>	
--	--

Subtemas	Objetivos	Interdisciplinaridade	Descritores
Identidade e Género	Desenvolver a consciência de ser uma pessoa única no que respeita à sexualidade, à identidade, à expressão de género e à orientação sexual	EMRC	Respeitar e aceitar a diversidade na sexualidade e na orientação sexual.
Relações afetivas	Valorizar as relações de cooperação e de interajuda	EMRC	Reconhecer a importância de colaborar de forma ativa nas atividades do dia-a-dia. Desenvolver as capacidades de comunicação, autocontrolo, assertividade, gestão de conflitos e de trabalho de grupo/equipa.
Valores	Desenvolver valores de respeito, tolerância e partilha	EMRC	Expressar respeito pelas diferenças individuais e socioculturais Reconhecer a importância de adotar, para com os outros, comportamentos de cooperação, interajuda e tolerância.
Desenvolvimento da sexualidade	Ser responsável para consigo e para com os outros	EMRC	Identificar as infeções de transmissão sexual e as formas de prevenção primária e secundária. Conhecer e saber utilizar os serviços e recursos de saúde sexual disponíveis na comunidade.

Área temática: Educação para a Segurança, a Defesa e a Paz

Tema: A Segurança, a Defesa e a Paz			
Subtema	Objetivos	Interdisciplin aridade	
O “Conceito Estratégico de Defesa Nacional” no quadro constitucional de Portugal	Reconhecer o “Conceito Estratégico de Defesa Nacional” no quadro constitucional	HIST	<p>Consciencializar-se da importância da responsabilidade dos cidadãos no Estado democrático.</p> <p>Conhecer os princípios fundamentais do “Conceito Estratégico de Defesa Nacional”.</p> <p>Interiorizar o sentimento de pertença a vários níveis: família, escola, grupo, comunidade local e regional, país e comunidade internacional.</p>
Tema: O Contexto Internacional e o Quadro Nacional – A Mundialização e a Interdependência			
Subtemas	Objetivos	Interdisciplin aridade	Descritores
O contexto global da segurança, da defesa e da paz	Compreender o contexto global como condição para a segurança e a paz no mundo contemporâneo	HIST/GEO	<p>Reconhecer que o fenómeno da globalização coloca novos desafios à segurança e à defesa para a manutenção da paz.</p> <p>Reconhecer que a interdependência dos estados é inerente à sociedade contemporânea.</p>
A prevenção como estratégia para	Problematizar o uso da força como recurso último para a	HIST/GEO	Reconhecer a importância da presença de Portugal na Organização das Nações Unidas (ONU), na Organização do Tratado

a promoção da paz	segurança e a paz globais		<p>do Atlântico Norte (OTAN/NATO), na Organização para a Cooperação e Segurança Europeia (OCSE), na União Europeia (UE) para a segurança nacional e para a sua afirmação na política internacional.</p> <p>Conhecer as diversas causas que podem conduzir a conflitos armados na atualidade (controlo de recursos energéticos e de outros recursos naturais, controlo de zonas geoestratégicas, fragilidades dos Estados...).</p> <p>Reconhecer o terrorismo como uma forma de violência e uso da força que põe em causa os direitos humanos fundamentais, em particular o direito à vida.</p>
Tema: As Forças Armadas e as Forças e Serviços de Segurança – O Quadro Institucional, Organização e Missões			
Subtemas	Objetivos	Interdisciplin aridade	Descritores
As Forças Armadas	Compreender a organização e as missões que as Forças Armadas desempenham em prol de Portugal, dos portugueses e da segurança internacional	ING/ESP	<p>Conhecer os principais compromissos internacionais de Portugal no domínio da segurança, da defesa e da paz.</p> <p>Distinguir entre missões de soberania, missões de interesse público e missões internacionais das Forças Armadas Portuguesas.</p> <p>Conhecer as formas de prestação de serviço militar nas Forças Armadas e as modalidades de recrutamento.</p>
As Forças de Segurança	Compreender a organização e as missões das Forças de Segurança		<p>Identificar a organização e as missões da Polícia de Segurança Pública (PSP) e da Guarda Nacional Republicana (GNR).</p> <p>Identificar os principais meios de atuação da Polícia de</p>

			Segurança Pública (PSP) e da Guarda Nacional Republicana (GNR). Conhecer as formas de ingresso nas Forças de Segurança (sistema de recrutamento).
Os Serviços de Segurança	Compreender a organização e as missões dos Serviços de Segurança		Conhecer os Serviços de Segurança: Polícia Judiciária (PJ), Serviço de Estrangeiros e Fronteiras (SEF), Serviço de Informações de Segurança (SIS). Explicar as diferentes missões dos Serviços de Segurança. Distinguir as missões das Forças Armadas das missões das Forças de Segurança.

Área temática: Educação para a Igualdade de Género

Tema: Género e Corpo

Subtema	Objetivos		Descritores
Pensando o Corpo	Identificar a importância do corpo e da sua aparência.	EF	
	Entender o corpo deficiente.	EF	
	Reconhecer as relações do corpo com saúde e movimento.	EF	
Género e as	Reconhecer a interferência	EF	

práticas desportivas	das questões de género na adequação da prática de atividades desportivas e na mediatização das modalidades desportivas.		
	Conhecer as oportunidades de rapazes e raparigas praticarem desporto na zona onde vivem.	EF	
Novo desporto, não marcado pelo género	Mobilizar saberes culturais que permitam refletir sobre a realidade e ficar consciente da estereotipia de género nos valores e nas características associadas à prática desportiva.	EF	
	Refletir acerca das características que rapazes e raparigas associam a um 'bom desporto', fazendo um levantamento de semelhanças e diferenças.	EF	
	Desenvolver propostas de práticas desportivas que	EF	

	desafiem ou rompam com os posicionamentos tradicionais no que respeita às questões de género.		
Tema: Género e Saúde			
Subtema	Objetivos	Interdisciplin aridade	Descritores
Género e comportamentos de risco em saúde	Valorizar o género enquanto determinante dos comportamentos que envolvem risco para a saúde.	CN	
	Caracterizar diversos tipos de risco nas vivências de rapazes e raparigas.		
	Identificar os padrões de comportamento, ditos masculinos e femininos, mediadores de risco para a saúde, em ambos os sexos	CN	
Tema: Género e TIC			
Subtema	Objetivos	Interdisciplinari	Descritores

		dade	
Género e atividades com as TIC	Reconhecer que a interpretação da realidade é influenciada por expectativas e pré-suposições e não apenas pela informação que recebemos num determinado momento.	TIC	
	Refletir sobre as razões que justificam essas expectativas e pré-suposições e sobre as consequências das mesmas.	TIC	

Anexo V – Elementos Gímnicos de Nível 1 e 2

6.5. TABELAS DE ELEMENTOS GÍMNICOS – Nível 1

COMPETIÇÃO DE PARES (FEMININOS, MASCULINOS E MISTOS)






Exercício composto por elementos obrigatórios e facultativos, sendo cinco (5) elementos obrigatórios de Pares e quatro (4) elementos facultativos de técnica individual (um de cada grupo, sendo de execução simultânea ou de imediata sucessão), ordenados livremente, com ou sem música.

ELEMENTOS TÉCNICOS DE PARES				
OBRIGATÓRIOS				
				
1	2	3	4	5









Nota: Todos os elementos técnicos de Par devem ser utilizados.

COMPETIÇÃO DE GRUPOS (Trios Femininos e Trios Masculinos)

Exercício composto por elementos obrigatórios e facultativos, sendo cinco (5) elementos obrigatórios de Trios e quatro (4) elementos facultativos de técnica individual (um de cada grupo, sendo de execução simultânea ou de imediata sucessão), ordenados livremente, com ou sem música.

ELEMENTOS TÉCNICOS DE TRIOS				
OBRIGATÓRIOS				
				
6	7	8	9	10

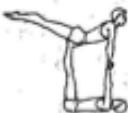

Nota: Todos os elementos técnicos de Grupo devem ser utilizados.









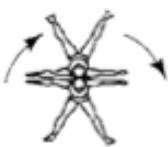







ELEMENTOS TÉCNICOS INDIVIDUAIS			
FACULTATIVOS			
Escolher um de cada Grupo igual para os 2 ou 3 ginastas.			
Grupo A	Grupo B	Grupo C	Grupo D
			
11	12	13	14
Vela	Ponte	Enrolamento engrupado à frente	Gato
			
15	16	17	18
Avião	Folha	Enrolam. engrupado atrás	Tesoura

6.6. TABELAS DE ELEMENTOS GÍMNICOS – Nível 2

COMPETIÇÃO DE PARES (FEMININOS, MASCULINOS E MISTOS)



Exercício composto por dois (2) elementos obrigatórios de Pares, três (3) elementos facultativos de Pares (um de cada Grupo) e quatro (4) elementos facultativos de técnica individual (um de cada Grupo, sendo de execução simultânea ou de imediata sucessão), ordenados livremente e de acordo com a música.









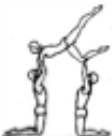





ELEMENTOS TÉCNICOS DE PARES			
OBRIGATÓRIOS			
	3"		3"
1			2




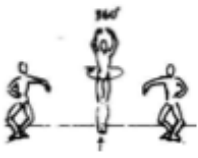




ELEMENTOS TÉCNICOS DE PARES			
FACULTATIVOS			
Escolher um de cada Grupo			
GRUPO A	GRUPO B	GRUPO C	
			
3"	3"	3"	
3	8	13	
			
3"	3"	3"	
4	9	14	
			
3"	3"	3"	
5	10	15	
			
3"	3"	3"	
6	11	16	
 ou 			
3"	3"	3"	
7	12	17	

COMPETIÇÃO DE GRUPOS (FEMININOS, MASCULINOS E MISTOS)

Exercício composto por dois (2) elementos obrigatórios de Pares, três (3) elementos facultativos de Pares (um de cada Grupo) e quatro (4) elementos facultativos de técnica individual (um de cada Grupo, sendo de execução simultânea ou de imediata sucessão), ordenados livremente e de acordo com a música.

ELEMENTOS TÉCNICOS DE TRIOS	
OBRIGATÓRIOS	
	3" 18
	3" 19

ELEMENTOS TÉCNICOS DE TRIOS		
FACULTATIVO		
Escolher um de cada Grupo		
GRUPO A	GRUPO B	GRUPO C
	 OU 	
3" 20	3" 24	3" 28
		 
3" 21	3" 25	3" 29
		
3" 22	3" 26	3" 30
		
3" 23	3" 27	3" 31

ELEMENTOS TÉCNICOS INDIVIDUAIS			
FACULTATIVOS			
Escolher um de cada Grupo (igual ou diferente para os 2 ou 3 ginastas).			
Grupo A	Grupo B	Grupo C	Grupo D
 <p>2"</p> <p>32</p>	 <p>2"</p> <p>36</p>	 <p>40</p>	 <p>44</p>
<p>Bandeira</p> <p>2"</p> <p>33</p>	<p>Espargata antero-posterior</p> <p>2"</p> <p>37</p>	<p>Roda</p> <p>41</p>	<p>Piruetas - 360º</p> <p>45</p>
<p>Avião</p> <p>2"</p> <p>34</p>	<p>Espargata lateral</p> <p>2"</p> <p>38</p>	<p>Enrolam. à frente c/ saída de m.i. afastados e estendidos</p> <p>42</p>	<p>Pivot - 360º</p> <p>46</p>
 <p>2"</p> <p>35</p>	 <p>2"</p> <p>39</p>	 <p>2"</p> <p>43</p>	 <p>47</p>
<p>"Pino" de cabeça</p> <p>2"</p> <p>35</p>	<p>Ponte</p> <p>2"</p> <p>39</p>	<p>Enrolam. engrupado atrás</p> <p>2"</p> <p>43</p>	<p>Gazela</p> <p>47</p>
<p>Vela</p>	<p>Folha</p>	<p>Apoio facial invertido</p>	<p>Corsa</p>

