



UNIVERSIDADE
LUSÓFONA

Centro Universitário Lisboa

Faculdade de Educação Física e Desporto

Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário

RELATÓRIO DE ESTÁGIO PEDAGÓGICO NA ESCOLA BRAAMCAMP FREIRE

Relatório de Estágio apresentado a provas públicas para a obtenção do Grau de Mestre em
Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, orientado por Prof. Doutor João
Jorge Comédias Henriques

André de Almeida Fino, nº 22105696

**Lisboa
2025**



UNIVERSIDADE
LUSÓFONA

Centro Universitário Lisboa

Faculdade de Educação Física e Desporto

Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário

**RELATÓRIO DE ESTÁGIO PEDAGÓGICO NA
ESCOLA BRAAMCAMP FREIRE
“VERSÃO FINAL”**

Relatório de Estágio defendido em provas públicas na Universidade Lusófona, Centro Universitário Lisboa no dia 21/03/2025, perante o júri, nomeado pelo Despacho de Nomeação N°101/2025, de 07 de Fevereiro de 2025, com a seguinte composição:

Presidente: Prof. Doutor Francisco Alberto Arruda Carreiro da Costa

Arguente: Prof. Doutor Luís Fernandes Monteiro

Orientador: Prof. Doutor João Jorge Comédias Henriques

André de Almeida Fino, nº 22105696

**Lisboa
2025**

Agradecimentos

Ao Professor Doutor João Comédias, orientador de estágio da faculdade, pela competência e apoio com que sempre se disponibilizou a orientar o meu trabalho.

Ao Professor Nuno Cardoso, orientador de estágio da escola, pelo acompanhamento e disponibilidade demonstrados ao longo do processo de estágio.

Aos professores do Grupo de Educação Física do Agrupamento de Escolas Braamcamp Freire, em especial, ao Professor Paulo Martins, pela disponibilidade e pela transmissão de ensinamentos que levarei em conta no futuro.

Aos meus colegas de estágio, Ana Sofia Lopes, Carolina Duque, Francisco Alves, Luana Rodrigues e Nuno Carpelho, pela colaboração e cooperação ao longo deste período de aprendizagem.

Aos alunos da turma 6 do 9º ano, por colaborarem e me deixarem por em prática o conhecimento adquirido com a formação académica.

Aos professores do Mestrado, por contribuírem para a aprendizagem da minha formação inicial.

Aos meus colegas de Mestrado, pela amizade e pelos momentos de trabalho, reflexão e diversão.

Aos meus pais, Jerónimo e Emília, pelo incentivo, esforço e educação que me transmitiram, fazendo de mim a pessoa que sou hoje.

À minha irmã Sofia, pela transmissão e significado da palavra ‘resiliência’.

À minha companheira Liliana Gomes e ao meu filho Duarte, pelo apoio e suporte nesta aventura.

Resumo

O estágio pedagógico permitiu por em prática conhecimentos e aprendizagens teóricas que foram adquiridas ao longo do meu percurso académico, dividindo-se em quatro áreas de intervenção: I – Lecionação; II – Direção de Turma; III – Desporto Escolar e IV – Seminário.

Ao longo do ano letivo foram lecionadas as matérias descritas nas aprendizagens essenciais do 9º ano, principalmente as matérias que foram definidas como prioritárias na segunda etapa de lecionação. No projeto específico de lecionação o objetivo passou por os alunos demonstrarem e proporcionarem perante a turma, formas de desenvolver a condição física, autonomia e responsabilidade. A realização do Professor a Tempo Inteiro permitiu melhorar o processo de instrução bem como reforçar o trabalho colaborativo entre professores.

Na direção de turma foi realizado o trabalho burocrático que as funções exigem, sendo complementado através do projeto específico um trabalho para alertar e conscientizar a turma sobre os perigos do fenómeno bullying e cyberbullying, vivenciados nas escolas. A Saída de Campo permitiu aos alunos desenvolver aspetos sociais, físicos e psicológicos, através de atividades de orientação e paintball, além de, aumentar a responsabilidade e dever cívico, pela proteção e preservação da natureza.

No desporto escolar, através do projeto específico, foi destacada a intervenção e promoção da aprendizagem cooperativa e inclusiva, realizada ao longo do ano letivo nas sessões de treino de basquetebol.

No projeto seminário apurou-se e aplicou-se um programa de desenvolvimento das capacidades motoras da força e da resistência, tornando-se válido para as opções dos professores no trabalho da condição física.

Palavras-chave: Condição física, autonomia, bullying, aprendizagem cooperativa, desenvolvimento.

Abstract

The pedagogical internship allowed me to put into practice theoretical knowledge and learning that was acquired throughout my academic career, divided into four areas of intervention: I – Teaching; II – Class Management; III – School Sports and IV – Seminar.

Throughout the school year, the subjects described in the 9th grade essential learning were taught, especially the subjects that were defined as priorities in the second stage of teaching. In the specific teaching project, the objective was for students to demonstrate and provide, to the class, ways to develop physical fitness, autonomy and responsibility. The implementation of the Full-Time Teacher allowed for an improvement in the teaching process as well as strengthening collaborative work between teachers.

The class management team carried out the bureaucratic work required by their duties, complemented by a specific project to alert and raise awareness among the class about the dangers of bullying and cyberbullying in schools. The Field Trip allowed students to develop social, physical and psychological skills through orientation and paintball activities, as well as increasing their responsibility and civic duty to protect and preserve nature.

In school sports, through the specific project, the intervention and promotion of cooperative and inclusive learning was highlighted, carried out throughout the school year in basketball training sessions.

In the seminar project, a program for developing motor skills, strength and resistance was developed and applied, making it valid for teachers' choices in physical fitness work.

Keywords: Physical condition, autonomy, bullying, cooperative learning, development.

Lista de abreviaturas

AEBF – Agrupamento Escolas Braamcamp Freire
AF – Avaliação Final
AFMV – Atividade Física Moderada a Vigorosa
AI – Avaliação Inicial
AT – Assembleia de Turma
C1 – Campo/espço exterior 1
C2 – Campo/espço exterior 2
CCH – Cursos Científico Humanísticos
CF – Condição Física
CP – Cursos Profissionais
CT – Conselho de Turma
DE – Desporto Escolar
DT – Diretor de Turma
EE – Encarregado de Educação
EF – Educação Física
ESBF – Escola Secundária Braamcamp Freire
Et al. – E colaboradores
FZS - Fora da Zona Saudável
GEF - Grupo de Educação Física
GG – Ginásio Grande
IAC – Instituto de Apoio à Criança
IMC – Índice de Massa Corporal
JDC – Jogos Desportivos Coletivos
MAGIC – Metas, Avaliação, Gestão, Instrução, Clima
Nº - Número
NA – Nível Avançado
NE – Nível Elementar
NEE – Necessidades Educativas Especiais
NI – Nível Introdução
OMS – Organização Mundial de Saúde
OPP – Ordem dos Psicólogos Portugueses
PAA – Plano Anual Atividades

PA – Perfil Atlético

PASEO – Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória

PEDE – Programa Estratégico do Desporto Escolar

PIEF – Programa Integrado de Educação e Formação

PNEF – Programas Nacionais de Educação Física

PTI – Professor a Tempo Inteiro

SG – Sala Ginástica

UD – Unidades Didáticas

ZS – Zona Saudável

Índice

Introdução	12
1 – Lecionação	16
1.1 – Caraterização da Escola	16
1.1.1 - Modelo de avaliação.....	18
1.1.2 - Caraterização da Turma.....	19
1.2 - Projeto Lecionação “Promover a autonomia no trabalho da condição física” ...	20
1.3 - 1ª Etapa – Prognóstico.....	22
1.3.1 - Objetivos e plano da 1ª Etapa.....	22
1.3.2 - Balanço da 1ª Etapa.....	25
1.4 - 2ª Etapa – Prioridades	30
1.4.1 - Objetivos e plano da 2ª Etapa.....	30
1.4.2 - Balanço da 2ª Etapa.....	35
1.5 - 3ª Etapa – Progresso	37
1.5.1 - Objetivos e plano da 3ª Etapa.....	37
1.5.2 - Balanço 3ª Etapa.....	39
1.6 - 4ª Etapa – Produto	42
1.6.1 - Objetivos e plano da 4ª Etapa.....	42
1.6.2 - Balanço da 4ª Etapa.....	43
1.7 - Professor a Tempo Inteiro (PTI)	48
1.7.1 - Objetivos e plano do PTI.....	48
1.7.2 - Balanço do PTI.....	50
1.8 - Balanço da Área de Lecionação	52
2 - Direção de Turma	54
2.1 - 1ª Etapa – Prognóstico.....	54
2.1.1 – Objetivos e plano da 1ª Etapa	54
2.1.2 - Balanço da 1ª Etapa.....	55
2.2 - 2ª Etapa – Prioridades	56
2.2.1 – Objetivos e plano da 2ª Etapa	56

2.2.2 - Balanço da 2ª Etapa.....	57
2.3 - 3ª Etapa – Progresso.....	59
2.3.1 – Objetivos e plano da 3ª Etapa.....	59
2.3.2 - Balanço da 3ª Etapa.....	60
2.4 - 4ª Etapa – Produto.....	60
2.4.1 – Objetivos e plano da 4ª Etapa.....	60
2.4.2 - Balanço da 4ª Etapa.....	62
2.5 - Saída de campo.....	63
2.5.1 – Objetivos e plano da saída de campo.....	63
2.5.2 - Balanço da saída de campo	65
2.6 - Balanço da Área de Direção de Turma	66
3 - Desporto Escolar	69
3.1 - 1ª Etapa – Prognóstico.....	69
3.1.1 – Objetivos e plano da 1ª Etapa.....	69
3.1.2 - Balanço da 1ª Etapa.....	70
3.2 - 2ª Etapa – Prioridades	71
3.2.1 – Objetivos e plano da 2ª Etapa.....	71
3.2.2 - Balanço da 2ª Etapa.....	73
3.3 - 3ª Etapa – Progresso.....	73
3.3.1 – Objetivos e plano da 3ª Etapa.....	73
3.3.2 - Balanço da 3ª Etapa.....	75
3.4.1 – Objetivos e plano da 4ª Etapa	76
3.4.2 - Balanço da 4ª Etapa.....	77
3.5 - Balanço da Área do Desporto Escolar	79
4 – Seminário.....	82
4.1 – Pertinência	82
4.2 - Revisão Bibliográfica.....	83
4.3 – Métodos	85
4.4 – Apresentação e discussão dos resultados.....	87

4.5 – Conclusão do seminário.....	90
Conclusão	92
Bibliografia.....	95
Apêndice 1 - Questionário individual.....	i
Apêndice 2 – Grelha de observação para avaliação da matéria de andebol	ii
Apêndice 3 – Grelha de observação para avaliação da matéria de basquetebol.....	iii
Apêndice 4 – Grelha de observação para avaliação da matéria de futebol	iv
Apêndice 5 – Grelha de observação para avaliação da matéria de voleibol.....	v
Apêndice 6 – Grelha de observação para avaliação da matéria de atletismo	vi
Apêndice 7 – Grelha de observação para avaliação da matéria de ginástica de solo	vii
Apêndice 8 – Grelha de observação para avaliação da matéria de ginástica de aparelhos.....	viii
Apêndice 9 – Grelha de observação para avaliação da matéria de badminton.....	ix
Apêndice 10 – Grelha de observação para avaliação da matéria de danças sociais.....	x
Apêndice 11 – Grelha de observação para avaliação da matéria de danças tradicionais	xi
Apêndice 12 – Grelha de observação para avaliação da matéria de ginástica acrobática	xii
Apêndice 13 – Resultados da avaliação inicial das atividades físicas da turma 9º6	xiv
Apêndice 14 – Resultados da avaliação inicial da aptidão física da turma 9º6.....	xv
Apêndice 15 – Unidade didática 2ª Etapa	xvi
Apêndice 16 – Resultados da avaliação final das atividades físicas da turma 9º6	xx
Apêndice 17 – Resultados da avaliação final da aptidão física da turma 9º6.....	xxi
Apêndice 18 – Guião da entrevista semiestruturada	xxii
Anexo 1 – Roulement – Rotação pelos espaços aula ESBF.....	xxiii
Anexo 2 – Horário semanal turma 9º6 da ESBF	xxiv
Anexo 3 – Ficha MAGIC (Adaptado de Siedentop, D.)	xxv
Anexo 4 – Avaliação intermédia capacidades motoras (Força e Resistência).....	xxvi
Anexo 5 – Ficha de heteroavaliação de ginástica acrobática	xxvii
Anexo 6 – Plano aula turma 11º2 em PTI	xxviii
Anexo 7 – Plano aula turma 12º4 em PTI	xxix
Anexo 8 – Evento multidisciplinar “EASTER EGG HUNT”	xxx
Anexo 9 – Programa do evento da saída de campo	xxxiv
Anexo 10 – Autorização de participação no evento da saída de campo.....	xxxv

Anexo 11 – Mapa da saída de campo	xxxvi
Anexo 12 – Quiz de 10 perguntas da saída de campo	xxxvii
Anexo 13 – Cartaz de divulgação do DE Basquetebol Juvenil	xxxix
Anexo 14 – Resultados da AI dos alunos inscritos no DE de basquetebol juvenil	xl
Anexo 15 – Calendarização anual do DE de basquetebol juvenil	xli
Anexo 16 – AI da área de aptidão física da turma 8º1	xlii
Anexo 17 – AI da área de aptidão física da turma 8º2	xlii
Anexo 18 – AI da área de aptidão física da turma 8º3	xliii
Anexo 19 – AI da área de aptidão física da turma 8º7	xliii
Anexo 20 – AI da área de aptidão física da turma 8º8	xliv
Anexo 21 – AI da área de aptidão física da turma 8º9	xliv
Anexo 22 – AI da área de aptidão física da turma 8º10	xliv
Anexo 23 – AI da área de aptidão física da turma 9º5	xliv
Anexo 24 – AI da área de aptidão física da turma 9º6	xlvi
Anexo 25 – AI da área de aptidão física da turma 9º7	xlvi
Anexo 26 – AI da área de aptidão física da turma 9º8	xlvi
Anexo 27 – AI da área de aptidão física da turma 9º9	xlvi
Anexo 28 – AI da área de aptidão física da turma 9º10	xlvi
Anexo 29 – AI da área de aptidão física da turma 9º11	xlvi
Anexo 30 – Entrevista Semiestruturada - Amostra A.....	xlvi
Anexo 31 – Entrevista Semiestruturada - Amostra B.....	lii
Anexo 32 – Entrevista Semiestruturada - Amostra C.....	liv
Anexo 33 – Entrevista Semiestruturada - Amostra D.....	lviii
Anexo 34 – Entrevista Semiestruturada - Amostra E.....	lxi
Anexo 35 – Entrevista Semiestruturada - Amostra F	lxiv
Anexo 36 – Entrevista Semiestruturada - Amostra G.....	lxvii
Anexo 37 – Entrevista Semiestruturada - Amostra H.....	lxix
Anexo 38 – Entrevista Semiestruturada - Amostra I	lxxii
Anexo 39 – Entrevista Semiestruturada - Amostra J	lxxiv
Anexo 40 – Entrevista Semiestruturada - Amostra K.....	lxxvi
Anexo 41 – Entrevista Semiestruturada - Amostra L	lxxviii
Anexo 42 – Entrevista Semiestruturada - Amostra M.....	lxxx
Anexo 43 – Entrevista Semiestruturada - Amostra N.....	lxxxiii

Anexo 44 – Entrevista Semiestruturada - Amostra O.....	lxxxv
--	-------

Índice das Tabelas

Tabela 1 - Dados de AI da Força e Resistência	28
Tabela 2 - Dados de AI de velocidade e flexibilidade	29
Tabela 3 - Dados de avaliação intermédia de força e resistência	41
Tabela 4 - Dados de avaliação final de força e resistência	46
Tabela 5 - Dados de avaliação final de velocidade e flexibilidade.....	47
Tabela 6 - Resultados da avaliação inicial dos alunos do básico da ESBF	82

Índice dos Quadros

Quadro 1 - Horário semanal	12
Quadro 2 - Resumo estágio pedagógico	13
Quadro 3 - Relação espaço/matérias de lecionação.....	18
Quadro 4 - Patamares classificativos para o 9ºano da ESBF.....	19
Quadro 5 - Objetivos da 1ª etapa de lecionação	23
Quadro 6 - Situação de avaliação das diferentes matérias.....	24
Quadro 7 - Objetivos da 2ª etapa de lecionação	30
Quadro 8 - Formação de grupos	31
Quadro 9 - Objetivos da 3ª etapa de lecionação	37
Quadro 10 - Objetivos da 4ª etapa de lecionação	42
Quadro 11 - Objetivos pessoais na realização do PTI	48
Quadro 12 - Horário do PTI	49
Quadro 13 - Objetivos para a 1ª etapa de DT	54
Quadro 14 - Objetivos da 2ª etapa para o projeto específico de DT	56
Quadro 15 - Objetivos para a 2ª etapa de DT	57
Quadro 16 - Objetivos da 3ª etapa para o projeto específico de DT	59
Quadro 17 - Objetivos para a 3ª etapa de DT	59
Quadro 18 - Objetivos da 4ª etapa para o projeto específico de DT	61
Quadro 19 - Objetivo para a 4ª etapa de DT.....	61
Quadro 20 - Objetivos para a saída de campo	64
Quadro 21 - Objetivos para a 1ª etapa do DE.....	69
Quadro 22 - Avaliação inicial dos alunos do DE de basquetebol.....	70

Quadro 23 - Objetivos da 2ª etapa para o projeto específico do DE	71
Quadro 24 - Objetivos para a 2ª etapa do DE.....	72
Quadro 25 - Objetivos da 3ª etapa para o projeto específico do DE	74
Quadro 26 - Objetivos para a 3ª etapa do DE.....	75
Quadro 27 - Objetivos da 4ª etapa para o projeto específico do DE	77
Quadro 28 - Objetivos para a 4ª etapa do DE.....	77
Quadro 29 - Avaliação final dos alunos do DE de basquetebol.....	79

Introdução

O estágio pedagógico referente ao 2º ano do Mestrado em Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias (ULHT), decorreu na Escola Secundária Braamcamp Freire (ESBF), na freguesia da Pontinha, concelho de Odivelas. A escolha da escola baseou-se na proximidade da minha área de residência, facilitando a conciliação da preparação e planeamento do estágio com compromissos da minha agenda pessoal. Realizado perante um trabalho docente coletivo, ao qual destaco o Professor Nuno Cardoso, o meu orientador na escola ESBF, bem como, os colegas e professores estagiários do meu núcleo de estágio (Carolina Duque e Francisco Alves), pela cooperação e colaboração, nomeadamente na fase inicial do estágio.

O horário do quadro 1, ilustra a semana ‘normal’ ao longo do ano letivo.

Quadro 1 - Horário semanal

Horas	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
08:15 - 09:00					
09:00 - 09:45					
10:05 - 10:50	RNE				Reunião DT
10:50 - 11:35	OAF	OAC		OAC	
11:45 - 12:30	OAF	OAC		OAC	
12:30 - 13:15					
13:40 - 14:25	Treino DE		Treino DE		
14:30 - 15:15		Lecionação 9º6			
15:15 - 16:00	Lecionação 9º6	Lecionação 9º6			OAF
16:00 - 16:45					OAF

Legenda quadro 1:

RNE – Reunião Núcleo de Estágio

DE – Desporto Escolar

DT – Direção de Turma

OAC – Observação da Aula da Carolina

OAF – Observação da Aula do Francisco

O estágio pedagógico caracteriza-se pelo início da carreira docente, proporcionando momentos de aprendizagem sobre a função de ser professor. De acordo com Lima e Pimenta (2006), o professor deve valorizar atividades para o desenvolvimento da capacidade de reflexão e da

realização de pesquisas, através do estudo, da análise, da problematização, da reflexão e da proposição de soluções às situações de ensinar, aprender, executar e avaliar projetos de ensino não apenas nas salas de aula, mas também nos diferentes espaços da escola.

Com a autonomia e o grau de responsabilidade que está atribuído à função docente, particularmente sensível na nossa área, para Bom e Brás (2003), a especificidade de ser professor deve ser a estrutura substantiva de prática e de reflexão nas 4 áreas de formação do estágio pedagógico: Lecionação, Direção de Turma, Desporto Escolar e o Seminário.

Para melhor se perceber o trabalho realizado no estágio pedagógico, através do quadro 2, procurei resumir o plano organizacional do ano letivo.

Quadro 2 - Resumo estágio pedagógico

	Estágio Pedagógico 2023-2024	Áreas de Estágio – Plano por etapas			
		Lecionação	Direção de Turma	Desporto Escolar	Seminário
	Mês				
1º Semestre	Setembro	1ª Etapa Prognóstico Reunião GEF	Reunião de CT Reunião com os EE		
	Outubro	Avaliação Inicial		Início e recrutamento	
	Novembro	2ª Etapa Prioridades Realização do PTI		Avaliação Inicial	Escolha do tema
	Dezembro		Reunião de CT Reunião com os EE		Pesquisa e seleção de informação pertinente
	Janeiro	Reunião GEF		Realização e participação no 1º encontro local	Realização de entrevistas semiestruturadas aos professores do GEF
2º Semestre	Fevereiro	3ª Etapa Progresso Reunião GEF			Aplicação do programa de desenvolvimento das capacidades motoras (força e resistência)
	Março		Reunião de CT Reunião com os EE	Participação nos 2º e 3º encontros locais	
	Abril	4ª Etapa Produto		Implementação do projeto “Inclusão e promoção da aprendizagem	Análise dos resultados e conclusões
	Maio	Implementação do projeto	Saída de Campo		Apresentação do projeto ao GEF

	Junho	“Promover a autonomia da condição física.”	Reunião de CT	cooperativa no basquetebol” Avaliação Final	
--	--------------	--	---------------	--	--

Legendas:

PTI – Professor a Tempo Inteiro; GEF – Grupo de Educação Física;

CT – Conselho de Turma; EE – Encarregado de Educação.

Pela extensão do ano letivo, com início em meados de Setembro e término no início de Junho, foi necessário subdividir o planeamento por 4 Etapas (Prognóstico, Prioridades, Progresso e Produto), formadas por conjuntos de Unidades Didáticas (UD) interligadas, havendo sequência e progresso nas aprendizagens de forma contínua e adequada.

Na área da lecionação a etapa Prognóstico permitiu identificar o nível de desempenho inicial dos alunos. Na etapa das Prioridades, após serem definidos os objetivos operacionais diferenciados, os alunos desenvolveram as suas aprendizagens, nomeadamente em trabalho cooperativo, através da formação de grupos heterogéneos. Na etapa Progresso, além de dar sequência ao trabalho realizado nas matérias prioritárias, foram também abordadas as matérias de baixa prioridade, por forma a garantir a consolidação e aprendizagens já desenvolvidas. Na etapa do Produto, os objetivos basearam-se na recuperação, consolidação ou confirmação das aprendizagens feitas ao longo do ano.

O projeto específico da área de lecionação, incidiu sobre a área da aptidão física, onde se pretendeu desenvolver as capacidades motoras ao longo do ano, proporcionando ganhos na autonomia, bem como, de consciencialização aos alunos dos benefícios que a prática regular do exercício físico trás para a saúde (Hands, Larkin, Parker, Straker & Perry, 2009; Smith, Eather, Morgan, Plotnikoff, Faigenbaum & Lubans, 2014).

O Professor a Tempo Inteiro (PTI) permitiu-me experienciar a lecionação em regime de opções (Secundário), melhorar o processo de instrução, socializar com novos alunos, promover autonomia nos alunos, desenvolver aprendizagens aos alunos e colaborar com outros professores de Educação Física (EF).

Na área da Direção de Turma, acompanhei a Diretora de Turma (DT) na relação com os Encarregados de Educação (EE), na coordenação pedagógica e no apoio aos alunos. O projeto específico da área da direção de turma passou por desenvolver um estudo sobre a temática do bullying e do cyberbullying, um dos problemas atuais na sociedade em geral e nas escolas em

particular, com o objetivo de alertar, conscientizar e prevenir os alunos para a adoção de determinados comportamentos. A Saída de Campo (SC), realizada no Parque Natural de Monsanto em Lisboa, permitiu melhorar entre os alunos as relações sociais, comunicacionais, cooperativas, a autonomia, a responsabilidade e o dever cívico na preservação pela Natureza, bem como, promoveu matérias/atividades às quais a ESBF não tinha capacidade de proporcionar ou avaliar os alunos de acordo com os Programas Nacionais de Educação Física (Jacinto, Comédias, Mira & Carvalho, 2001).

No Desporto Escolar (DE) a modalidade atribuída em ‘sorte’ foi a de basquetebol, o que permitiu aprofundar sobre alguns conhecimentos técnico-táticos específicos deste desporto coletivo. Estando associado ao escalão de juvenis masculino, o acolhimento de qualquer aluno da ESBF, independentemente do género ou das suas valências físicas, motoras ou psicológicas, permitiu-me desenvolver o projeto específico da área do DE, promovendo o processo inclusivo e a aprendizagem cooperativa, durante as sessões de treino ao longo do ano letivo.

No Seminário, tendo por base os resultados da avaliação inicial da área da aptidão física, divulgados pelos professores do Grupo de Educação Física (GEF), procurei perceber as necessidades dos alunos, da ESBF em geral e da turma de lecionação em particular, nomeadamente no desenvolvimento da autonomia do trabalho da condição física, mais especificamente das capacidades motoras da força e resistência. Foram realizadas entrevistas semiestruturadas aos professores do GEF da ESBF, onde foram recolhidas informações pertinentes sobre o modo operandi no trabalho da condição física; procedeu-se a uma revisão bibliográfica sobre os métodos de trabalho no desenvolvimento das capacidades motoras da força e resistência em jovens e adolescentes, tendo na sua ligação, dos resultados da entrevista com a literatura revista, elaborado e aplicado um programa de condição física aos alunos da turma.

O presente relatório de estágio termina com uma conclusão reflexiva sobre o que considerei central e principal no estágio pedagógico. Os números atribuídos aos alunos não correspondem aos reais, para garantir o anonimato.

1 – Lecionação

1.1 – Caraterização da Escola

A Escola Secundária Braamcamp Freire (ESBF) está localizada na rua Dr. Gama Barros na união de freguesias Pontinha Famões, concelho de Odivelas, distrito de Lisboa. No ano letivo 2023/2024, a ESBF teve aproximadamente cerca de 1100 alunos inscritos, num total de 53 turmas: 2 turmas de Programa Integrado de Educação e Formação (PIEF); 10 turmas do 8º ano; 11 turmas do 9º ano; 10 turmas do 10º ano, subdividindo-se em 6 turmas de Cursos Científico Humanístico (CCH) e 4 turmas de Cursos Profissionais (CP); 10 turmas de 11º ano (6 turmas CCH e 4 turmas de CP); e 10 turmas de 12ºano (6 turmas CCH e 4 turmas de CP).

Segundo Monteiro (1996), as caraterísticas dos espaços podem condicionar as atividades dos professores, bem como, a prática dos jovens. Este destaca que devem existir espaços cobertos iguais ao número de turmas que realizam aulas ao mesmo tempo, promovendo continuidade no processo ensino-aprendizagem, independentemente das vicissitudes climáticas.

A ESBF tem como instalações desportivas quatro espaços de aula: Ginásio Grande (GG); Sala de ginástica (SG); Campo de Andebol/Futebol/Basquetebol (C1); Zona frontal do ‘jardim’ com as zonas de velocidade, caixa de salto, retas de velocidade, mesas de ténis de mesa (C2). A rotação divulgada anualmente pelos espaços de aula (roulement – Anexo 1), foi elaborado pelo coordenador do Grupo de Educação Física (GEF), o Professor Paulo Martins, estando afixado sob a forma de mapa no corredor de entrada do GG, por forma a que alunos, professores ou assistentes operacionais tivessem acesso.

Esta rotação permitiu a presença de cada turma, pelo menos 2 semanas por mês, em instalações cobertas (GG e SG). Por impossibilidade atmosférica, as aulas nas instalações exteriores eram normalmente substituídas por aulas teóricas ou utilizado um dos espaços livres interiores.

No que ao equipamento dos alunos diz respeito, estes deviam vestir sempre que possível a camisola de meia manga branca com logotipo da escola (preferencialmente), bem como uso exclusivo de sapatilhas para as aulas na SG.

Em relação aos espaços de aula, no GG encontravam-se 2 balizas fixas (3m x 2m), 2 tabelas frontais e 4 tabelas laterais, sendo delimitado por linhas vermelhas (1 campo basquetebol 28m x 15m) e amarelas (1 campo andebol/futebol 28m x 15m). Outras marcações relevantes no seu piso eram: linhas verdes (4 campos de badminton 13m x 5m); linhas azuis (1 campo voleibol

18m x 9m); linhas brancas (2 campos voleibol 14m x 9m); e linhas pretas (2 campos basquetebol 15m x 10m).

A SG tinha uma área de 16m x 14m, tendo como marcações no seu interior: linhas azuis (2 campos badminton 12m x 5m) e linhas brancas (1 campo de badminton 13m x 6m). Continha no seu interior: 2 minitrampolins, 2 trampolim reuther, 1 boque, 2 plintos, 1 rolo ginástica (6m comprimento), 20 colchões de ginástica, 2 colchões de queda, 20 steps, 6 bancos suecos, 1 parede de espaldares (8m x 3m) e 1 espelho grande (3m x 2m).

No C1 encontravam-se 2 balizas fixas (3m x 2m) e 4 tabelas fixas (3m altura), sendo delimitado por linhas amarelas (1 campo de andebol/futebol 40m x 20m). Outras marcações relevantes no seu piso eram: linhas laranjas (2 campos de basquetebol 20m x 11m); linhas brancas (2 campos de futebol 14m x 20m); linhas azuis (3 campos de voleibol 18m x 9m); linhas vermelhas (1 campo de basquetebol 28m x 15m); e linhas verdes (1 campo de badminton 13m x 6m).

O C2 poder-se-á identificar com a letra L. A zona com menor comprimento, junto ao C1, apresentava uma caixa de areia (6m x 3m) inutilizável, bem como 3 pistas com cerca de 50 m de comprimento e 1 m de largura, apresentando alguns desníveis principalmente na pista mais afastada do C1.

Mais ou menos a meio da pista, estava fixa uma rede de voleibol a cerca de 2m entre um poste de iluminação e a rede limitadora do espaço C1 (4m comprimento), bem como, paralelamente às pistas se encontravam 3 mesas de ténis de mesa em cimento.

Próximo das mesas de ténis de mesa encontrava-se uma meia-lua em cimento (0,5m altura/largura e 8m de diâmetro) rodeada de vegetação baixa com cerca de 30 m de largura e comprimento. Já a zona com maior comprimento, continha marcações no piso de 10 em 10m até aos 70m, tendo uma largura máxima até aos 15 metros. Paralelamente existia um espaço coberto (arcada) com piso com alguma inclinação.

O quadro 3 descreve a relação entre os espaços e as matérias às quais podiam ser lecionadas: a cor verde sugere que esta podia ser realizável; a cor amarela sugere que era realizável, mas podia ter como limitações as medidas para a respetiva avaliação da matéria; enquanto que a cor vermelha identificava a impossibilidade de realizar a matéria no espaço em causa.

Quadro 3 - Relação espaço/matérias de lecionação

Matérias \ Espaço	GG	SG	C1	C2	Matérias \ Espaço	GG	SG	C1	C2
Futebol					Basquetebol				
Voleibol					Andebol				
Corfebol					Ginástica Aparelhos				
Ginástica Solo					Ginástica Acrobática				
Estafetas					Lançamento do Peso				
Barreiras					Ténis de mesa				
Salto em Altura					Badminton				
Dança					Condição Física				

Legenda - Realizável

Realizável com limitações

Não Realizável

1.1.1 - Modelo de avaliação

Para Carvalho (1994) a avaliação é importante, em termos formativos, pois permite recolher as informações necessárias à orientação, regulação e controlo da aprendizagem no desenvolvimento dos alunos.

Segundo Bom e Brás (2003), a avaliação formativa pedagógica implica um plano por etapas e a diferenciação do ensino por objetivos progressivos. Para Heacox (2006, p.10), o “ensino diferenciado significa alterar o ritmo, o nível ou o género de instrução que o professor pratica, em resposta às necessidades, aos estilos e aos interesses dos alunos”.

Relativamente à avaliação sumativa, na ESBF apresentava-se em avaliações semestrais (caráter quantitativo) e em avaliações intermédias ou intercalares (caráter qualitativo). De acordo com o reajustamento do Programa Nacional de Educação Física (PNEF) de Jacinto et al. (2001), os alunos deverão ser avaliados na disciplina de EF em 3 áreas: atividades físicas, aptidão física e conhecimentos.

A área das atividades físicas englobava as modalidades que iam ser lecionadas ao longo do ano letivo, numa lógica integrada, enunciada nas aprendizagens essenciais do Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória (PASEO), diferenciando-se a sua avaliação em três níveis: introdução (I), elementar (E) e avançado (A).

A área da aptidão física englobava uma avaliação ao índice de massa corporal (IMC) e às capacidades motoras condicionais (velocidade, força, flexibilidade e resistência), através de uma bateria de testes FITescola. Os testes FITescola podiam indicar se os alunos se encontravam dentro da Zona Saudável (ZS), Fora da Zona Saudável (FZS) ou em Perfil Atlético (PA), sendo que, variava de acordo com a idade e género do aluno.

Para o GEF da ESBF os testes FITescola para a aptidão física eram de carácter obrigatório: velocidade 40m; senta e alcança; flexibilidade de ombros, impulsão vertical; impulsão horizontal; abdominais; extensões de braços; vaivém; e o cálculo do IMC.

Na área dos conhecimentos, o GEF da ESBF sugeriu a realização de trabalhos em grupo sobre as temáticas descritas pelo PNEF para o ano de lecionação em causa (9º ano).

O quadro 4 descreve os patamares classificativos, utilizados no GEF da ESBF para o 9ºano de escolaridade.

Quadro 4 - Patamares classificativos para o 9ºano da ESBF

NÍVEIS	AT. FÍSICAS (90%)	APTIDÃO FÍSICA (5%)	CONHECIMENTOS (5%)
1	Alunos que não se enquadram no nível imediatamente superior.		< 2 (0% a 19%)
2	≤ 6 níveis Introdução	≥ 1 teste na Zona Saudável	≥ 2 (20% a 49%)
3	5 níveis Introdução 1 nível Elementar	≥ 4 testes na Zona Saudável (*)	≥ 3 (50% a 69%)
4	5 níveis Introdução 1 nível Elementar	≥ 4 testes na Zona Saudável (*)	≥ 4 (70% a 100%)
5	4 níveis Introdução 2 níveis Elementares	4 testes na Zona Saudável (**)	≥ 4 (70% a 100%)
(*) - A aptidão aeróbica obrigatória na Zona Saudável; (**) - A aptidão aeróbica e mais um dos testes de aptidão neuromuscular no Perfil Atlético.			

1.1.2 - Caraterização da Turma

A turma que me foi atribuída para estágio foi o 9º6. Composta por 21 alunos (10 sexo feminino e 11 sexo masculino), com idades variadas entre os 13 e os 16 anos de idade. A turma tinha integrados 3 alunos com Necessidades Educativas Especiais (NEE), sendo que nenhum deles apresentava limitações ao nível da prática da Educação Física (EF).

De acordo com o horário (Anexo 2), as aulas de EF foram lecionadas à segunda-feira e terça-feira, com a duração de 45 minutos e 90 minutos respetivamente, o que para Jacinto et al. (2001)

não é o mais recomendável, face aos dias consecutivos (quarta-feira a domingo) sem aulas de EF.

Segundo os resultados do questionário feito aos alunos (Apêndice 1), a maioria da turma revelou ausência na prática de exercício físico além do praticado na escola. Descreveram as matérias da dança (para a maioria dos rapazes) e do futebol (para a maioria das raparigas) como sendo as que menos gostavam de realizar durante as aulas de EF, em oposição às matérias que mais gostavam de realizar.

Historicamente, 20 alunos transitaram da mesma turma do 8ºano do ano letivo anterior, à qual se juntou uma aluna retida do 9ª ano. Fato que permitiu perceber afinidades entre os alunos, o que para a formação inicial de grupos de trabalho foi um indicador relevante.

Outro indicador de relevo foi o fato de os alunos (os que transitaram do 8ºano) no ano letivo anterior terem, nomeadamente no 2º semestre, poucas aulas de EF por falta de assiduidade da professora.

A nível de classificações da disciplina de EF do ano anterior, os alunos do 9º6 (21) tiveram nota 3 (2), nota 4 (14) e nota 5 (5), revelando boa aptidão para a disciplina de EF.

Por outro lado, ao ser consultado o ranking FITescola dos 8º anos do ano letivo 2022/2023, não pude deixar de reparar a falta de aluno da turma no TOP 20 do ranking do 2º semestre, em qualquer um dos testes FITescola (abdominais, extensões de braços, salto horizontal, salto vertical, senta e alcança, velocidade 40m e/ou vaivém), o que podia contradizer/questionar as classificações obtidas na disciplina de EF em 2022/2023.

1.2 - Projeto Lecionação “Promover a autonomia no trabalho da condição física”

A ação educativa procura encontrar a melhor forma, através de recursos mais eficazes, a aprendizagem dos alunos. O PASEO pretende que o aluno adquira conhecimentos, capacidades e atitudes ao longo do seu processo educativo, com objetivo de dotar os alunos, com capacidade de participação cívica, ativa, consciente e responsável.

O desenvolvimento pessoal e a autonomia fazem parte das áreas de competências definidas do PASEO, processo que pretende que o aluno tenha confiança em si mesmo, se sinta motivado para aprender, se autorregule, tenha iniciativa e tome decisões fundamentadas.

As aprendizagens essenciais da disciplina de EF, em articulação com o perfil dos alunos, devem proporcionar atividades formativas que criem oportunidades de autonomia na realização das tarefas.

Martins, Marques, Peralta, Palmeira e Carreiro da Costa (2017), referem que os professores devem conceber atividades de EF e implementar estratégias que desenvolvam a autoeficácia, a motivação e a competência percebida dos alunos para a promoção de estilos de vida ativos e saudáveis, sendo relevante o papel da EF, bem como dos pais e amigos da comunidade.

A primeira etapa de lecionação foi crucial para conhecer bem a turma, suas necessidades individuais e coletivas, verificadas através da avaliação inicial.

A criação de hábitos e rotinas para rentabilizar o tempo útil da aula, criação de grupos de trabalho onde se podia promover a aprendizagem cooperativa, através da ajuda dos alunos mais aptos para com os menos aptos. Contudo foi evidente a falta de autonomia coletiva em exercícios que envolviam o trabalho da condição física, nomeadamente quando trabalhada de forma separada da matéria das atividades físicas.

Onofre (2017), procurou sustentar a importância da disciplina de EF escolar como elemento decisivo no desenvolvimento da literacia física, promovendo hábitos regulares de participação na atividade física, com impacto a longo prazo (ao longo da vida de cada cidadão).

Sabendo que o desenvolvimento das capacidades motoras é uma das funções da disciplina da EF, a resistência e a força ganham enorme relevo sobretudo nestas idades, pois é entre os 12 aos 16 anos em que se dá a maturação do sistema endócrino e das hormonas.

“Neste quadro global da íntima relação entre a percepção de si mesmo e o comportamento de crianças e adolescentes, que é o quadro do seu agir e realizar, a prática de actividade física, ao contribuir para a promoção do auto-conceito físico, constitui-se como factor fundamental da promoção do auto-conceito nas suas múltiplas dimensões, logo, na melhoria do seu bem-estar físico, psicológico e social”. (Faria, 2005, p.368)

O projeto de lecionação passou na 2ª etapa por colocar os alunos a trabalhar sob formas e métodos diferenciados a condição física, tendo como objetivo de aferir e seleccionar o método e a forma mais apropriada para cada aluno, melhorando a sua relação individual entre trabalho da condição física versus autonomia.

Na terceira etapa de lecionação, foi implementado a par do projeto seminário, o programa de treino intensivo para o trabalho da condição física, programa High Intensity Interval Training (HIIT) em forma de circuito, durante a parte inicial de 8 aulas consecutivas.

Houve também a necessidade de efetuar a bateria de testes (vaivém, extensão de braços, abdominais, saltos verticais e horizontais) antes e após a implementação do projeto, por forma a perceber se o programa HIIT foi ou não rentável na melhoria dos resultados das capacidades motoras em causa.

Na última etapa, o objetivo passou por os alunos demonstrarem e proporcionarem perante o grupo a sua forma de trabalhar a condição física, durante as fases inicial ou final das aulas, com uma duração entre os 2 a 3 minutos.

1.3 - 1ª Etapa – Prognóstico

1.3.1 - Objetivos e plano da 1ª Etapa

A 1.ª etapa denominada por prognóstico foi identificada pela realização da Avaliação Inicial (AI). Na AI foi recolhida informação crucial para se poder planear o ano letivo, por forma a promover continuidade e progressão das aprendizagens para todos os alunos, através de objetivos gerais (longo prazo), específicos e operacionais (curto prazo).

Como descrito na caracterização da escola, a importância do seu conhecimento prévio, englobando: o regulamento interno do Agrupamento de Escolas Braamcamp Freire (AEBF), o modos operandi da área disciplinar de EF, os espaços de aula com respetivo aproveitamento/restrrição, o material disponível, os locais onde podem ou não ser utilizados, bem como, os critérios de avaliação definidos pelo GEF e as informações recolhidas aos alunos através do questionário individual, foram determinantes para se poder definir os objetivos gerais para a 1ª etapa.

No quadro 5, foram apresentados os objetivos para a lecionação da 1ª etapa:

Quadro 5 - Objetivos da 1ª etapa de lecionação

Objetivos – 1ª Etapa
Recolher e interpretar informações acerca do conhecimento dos alunos.
Rever aprendizagens de anos anteriores.
Identificar as matérias prioritárias.
Identificar alunos críticos.
Implementar hábitos e rotinas.
Promover estratégias de cooperação, autonomia e responsabilidade.
Proporcionar um clima de aula favorável ao processo ensino-aprendizagem.

A 1ª etapa prognóstica, compreendeu-se entre os dias 18 de Setembro a 31 de Outubro. Um total previsto de 7 semanas, entre as quais 7 aulas de 45 minutos e 7 aulas de 90 minutos, dividindo-se em 2 Unidades Didáticas (UD) face aos objetivos inicialmente propostos.

A 1ª UD teve como objetivo principal a receção aos alunos; conhecer gostos e histórico desportivo de cada um, através da realização de um questionário; dar a conhecer os critérios de avaliação da disciplina e perceber a relação entre eles (dinâmica da turma) por forma a preparar a sua orientação para o sucesso.

A 2ª UD caracterizou-se pelo processo de AI. Foram avaliados o nível inicial dos alunos em relação às diferentes atividades físicas (matérias) e aptidão física (capacidades motoras condicionais); foram identificados através dos resultados as matérias prioritárias, ou seja, aquelas em que os alunos se encontravam mais distantes dos objetivos do programa, bem como, as capacidades motoras menos desenvolvidas, ou seja, aquelas onde a maioria dos alunos se encontravam FZS dos testes FITescola.

A criação de rotinas na organização das atividades e dos grupos, nomeadamente através do trabalho por estações com propósito em diminuir tempos de espera em filas ou evitar comportamentos de desvio ou indisciplina, foi uma das estratégias para a criação de hábitos de trabalho na turma.

Foram também desenvolvidas várias estratégias de cooperação, através do trabalho a pares, em vagas ou por estações, formas de trabalho mais autónomo, através do trabalho em circuito, criando clima de aula positivo que favorecesse o processo ensino-aprendizagem.

Foi feita uma autoavaliação/regulação constante através do protocolo MAGIC (Metas, Avaliação, Gestão, Instrução e Clima), adaptado de Siedentop (1976), para perceber quais as variáveis que deviam ser melhoradas ao longo do processo de lecionação (Anexo 3).

Martins, Gomes e Carreiro da Costa (2017), referem que cabe ao professor maximizar o tempo potencial de aprendizagem colocando os alunos ativos, ou seja, em pelo menos 50% do tempo de aula, com objetivos ajustados às potencialidades de cada aluno. Para tal é fundamental que o professor seja eficaz ao nível das técnicas de organização, instrução e controlo da turma, criando um clima de aula motivacional e relacional positivo.

A primeira etapa prognóstica teve como objetivo principal a avaliação inicial aos alunos nas diferentes matérias. Feita através de situações de avaliação (quadro 6), de acordo com Jacinto et al. (2001), para o cumprimento ou não de determinados critérios de êxito que permitam diferenciar os alunos por níveis (I/E). Esse registo foi efetuado através das diferentes grelhas de observação (Apêndices 2 a 12), consoante as matérias em causa.

O quadro 6 mostra as situações de avaliação realizadas aos alunos nas diferentes matérias.

Quadro 6 - Situação de avaliação das diferentes matérias

Matérias	Situações de avaliação
Futebol	4x4 em campo reduzido, aumentando o espaço relativo entre os jogadores.
Basquetebol	3x3 em campo reduzido (15x12) com bola nº5.
Voleibol	2+2 com serviço por baixo, com a rede a aproximadamente 2m.
Andebol	5x5 em campo reduzido (25x14) com bola afável nº0.
FITescola	Altura e peso (IMC); Vaivém; Senta e alcança; Impulsão horizontal e vertical; Abdominais; Extensões; Flexibilidade de ombros; Velocidade 40m.
Ginástica (Solo)	Realizar sequência de elementos do nível introdutório.
Ginástica (Aparelhos)	Realizar saltos com recurso ao minitrampolim do nível introdutório.
Ginástica (Acrobática)	Realizar elementos a pares e/ou trios do nível introdutório.

Atletismo (Barreiras)	Realiza uma corrida (curta distância), transpondo pequenos obstáculos (separados entre si a distâncias variáveis), combinando com fluidez e coordenação global, a corrida, a impulsão, o voo e a receção.
Atletismo (Estafetas)	Efetua uma corrida de estafetas de 4 x 50 m, recebendo o testemunho, na zona de transmissão, com controlo visual e em movimento, entregando-o com segurança e sem acentuada desaceleração.
Atletismo (Salto Altura)	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.
Raquetas	Em situação de exercício (1+1), coopera com o companheiro, batendo e devolvendo a bola/volante o máximo número de vezes.
Danças Sociais (Line Dance - Merengue)	Seleciona com antecipação, do repertório desenvolvido, os passos/figuras a executar à sua vontade, e mediante a disponibilidade de espaço, respeitando a estrutura rítmica das Danças Latino-Americanas/não progressivas – Merengue.

1.3.2 - Balanço da 1ª Etapa

Área das Atividades Físicas

A avaliação inicial foi implementada logo nas primeiras aulas práticas através de situações que cumprissem as qualidades formais da avaliação, validade e fiabilidade (Comédias Henriques, 2012). Os Jogos Desportivos Coletivos (JDC) foram avaliados no espaço interior Ginásio Grande e no espaço exterior C1 como planeado.

No Voleibol optei por situação de 2 + 2 para todos os alunos, sendo na sua globalidade a maior dificuldade observada a sustentação da bola. Muitos dos alunos também revelaram muita apatia e não se deslocavam para o ponto de queda da bola. Face a todos estes indicadores, a matéria do Voleibol pareceu-me, indiscutivelmente, a que a turma no seu geral tinha maiores dificuldades em comparação com os restantes JDC nucleares.

Em relação ao Basquetebol, proporcionei a situação de jogo 3 x 3 com duas tabelas. Os maiores erros verificados na generalidade dos alunos foram: entrar em drible sem enquadrar o cesto e ter uma visão periférica do espaço envolvente; não acompanharem o portador da bola, dando-lhe linhas de passe seguras (desmarcação). De referir que nos jogos avaliados, não se verificaram quaisquer lançamentos na passada, sendo este um elemento determinante para perceber se o aluno domina o Nível Introdução (NI).

Na avaliação ao Futebol utilizei a situação de jogo GR+3 x 3+GR, feito no espaço C2. Apesar do espaço não ser o mais adequado, foi possível verificar dificuldades ao nível do controlo de bola, bem como, falta de posicionamento em campo, fazendo com que ocorresse aglomeração. Estes comportamentos verificaram-se na maioria das raparigas e em alguns rapazes.

Por último relativamente aos JDC nucleares, na avaliação do Andebol, segui a situação 4+1 x 4+1, com grupos heterógenos e de acordo com informações já retiradas dos outros JDC (basquetebol e futebol), permitiu-me ter uma situação mais facilitadora ao nível da observação, por já conhecer algumas das lacunas dos alunos das outras matérias nucleares de JDC, focando-me mais nos aspetos específicos tais como: a pega da bola, a armação do braço e o remate em salto.

De referir que se verificou falta de conhecimentos básicos das principais regras dos JDC na maioria dos alunos, sendo que durante as aulas, era necessário transmitir esses conhecimentos oralmente. Há posteriori eram colocadas questões aos alunos acerca dos erros/faltas cometidos/as no jogo/exercício.

As modalidades do atletismo foram avaliadas no espaço exterior C2 como planeado, exceto o salto em altura que foi avaliado na SG. Verificaram-se maiores lacunas técnicas na matéria de estafetas, pois a grande maioria dos alunos não conseguia transmitir o testemunho ao colega numa situação de corrida sem grande desaceleração, a transmissão efetuada já para lá do limite definido ou o testemunho era recebido numa posição estática por parte do aluno recetor.

Em ginástica avaliei as submatérias de solo e de aparelhos nos saltos de minitrampolim e boque, sendo ambas avaliadas na SG como planeado. Sendo na matéria de ginástica necessária uma postura e correção técnica diferente das outras modalidades, os alunos demonstraram ter muitas dificuldades no cumprimento deste critério.

Na ginástica de solo as habilidades não foram executadas em sequência, nem com a postura exigida. Nenhum aluno executou de forma harmoniosa a sequencia gímnica, fato que me fez

repensar no planeamento previsto, sendo dado mais tempo que o inicialmente previsto para a matéria de solo.

Na ginástica de solo propus situações isoladas de aprendizagem com progressões. Da mesma forma, foram colocados 3 colchões seguidos para que os alunos pudessem construir a sua sequência gímnica, uma vez que a avaliação foi em sequência de habilidades e não pela execução isolada dos elementos.

Na ginástica de aparelhos, os saltos no minitrampolim, foi onde os alunos tiveram mais sucesso na avaliação de ginástica, mas demonstraram algumas lacunas, principalmente na receção no minitrampolim (1/2 pirueta, carpa de pernas afastadas e engrupado). Relativamente ao boque, parte da turma, na sua maioria as raparigas, não conseguiram efetuar a sua transposição após a corrida de balanço com chamada no reuther, por receio de queda.

A Dança foi lecionada já na fase final da AI, por permitir uma maior flexibilidade na sua leção de acordo com o roulement do agrupamento, no entanto foi na SG em que os alunos tiraram melhor aproveitamento, isto por se encontrar um espelho, que auxiliou os alunos ao nível da compreensão dos passos.

A dança de Merengue (line dance) foi lecionada em três aulas, tendo sido facultado um vídeo com os detalhes de todos os passos e sequência pretendida, para os alunos praticarem durante os tempos livres. No entanto ainda se verificaram algumas dificuldades ao nível da compreensão rítmica da música e consequente coordenação motora.

A leção desta dança social, permitiu também efetuar a transição da dança individual para a dança a pares, planeada para a próxima etapa, através da rumba quadrada.

Na matéria de raquetas os alunos foram formalmente avaliados apenas no badminton, contudo foram lecionadas algumas aulas de ténis de mesa em situações de jogo de cooperação 1+1. No badminton foi perceptível que parte dos alunos não tinha boa pega da raquete e demonstravam dificuldades na leitura da trajetória do volante, apresentando comportamentos estáticos ou deslocamentos tardios para dar continuidade ao jogo.

As matérias de orientação e ginástica acrobática, foram classificadas para todos os alunos como NI. A matéria de orientação teria o seu momento de avaliação aquando da saída de campo, enquanto a matéria de ginástica acrobática seria avaliada na etapa seguinte, assim que existissem condições de se coligarem as matérias de ginástica de solo a uma dança social.

Área da Aptidão Física

Os resultados apresentados na tabela 1, revelaram que 12 alunos se encontraram FZS na aptidão aeróbica e na força superior, bem como, 7 alunos se encontraram FZS na força média.

Tabela 1 - Dados de AI da Força e Resistência

Nº Aluno	Dados da Avaliação Inicial				
	S. Vertical	S. Horizontal	Extensões	Abdominais	Vaivém
2	50	180	13	50	48
3	31	135	9	23	20
4	20	130	0	14	17
5	18	160	4	21	33
6	24	117	0	14	12
7	32	155	7	31	20
8	35	170	11	60	77
9	35	175	17	43	52
10	37	145	9	19	30
11	35	177	9	2	26
12	40	153	8	40	23
13	42	167	19	66	38
14	41	170	10	29	42
15	25	137	5	1	6
16	25	120	0	13	14
17	28	163	2	34	34
18	34	176	0	13	14
19	29	150	5	12	49
20	40	185	11	34	30
21	36	185	23	75	86
22	40	210	25	47	77

Legenda tabela 1: Fora zona saudável (FZS) Zona saudável (ZS) Perfil atlético (PA)

Relativamente à tabela 2, os resultados apresentados identificaram que 14 dos alunos se encontraram FZS na flexibilidade em pelo menos um dos membros inferiores e que 9 alunos se encontraram FZS na corrida de velocidade de 40 metros.

Tabela 2 - Dados de AI de velocidade e flexibilidade

Nº Aluno	Dados da Avaliação Inicial				
	Velocidade (40 m)	Senta e Alcança		Flexibilidade ombros	
		Esquerda	Direita	Esquerda	Direita
2	7,56	20	22	Sim	Sim
3	7,91	29	26	Sim	Sim
4	7,81	17	19	Não	Não
5	6,37	36	37	Sim	Sim
6	9,82	23	22	Sim	Sim
7	7,41	32	32	Sim	Sim
8	6,72	19	18	Sim	Sim
9	6,28	14	14	Sim	Sim
10	6,68	25	29	Sim	Sim
11	6,37	40	35	Sim	Sim
12	7,31	22	22	Sim	Sim
13	6,40	20	23	Sim	Sim
14	6,22	32	28	Sim	Sim
15	9,31	25	22	Sim	Sim
16	7,12	24	24	Sim	Sim
17	6,02	6	4	Sim	Sim
18	6,78	22	24	Sim	Sim
19	5,85	18	19	Não	Não
20	6,62	22	21	Sim	Sim
21	6,53	31	30	Sim	Sim
22	5,40	13	7	Não	Não

Legenda tabela 2: Fora zona saudável (FZS) Zona saudável (ZS) Perfil atlético (PA)

De destacar que para além dos resultados verificados nas tabelas 1 e 2, os valores de IMC correspondente a 6 alunos estavam FZS, sendo 4 deles por excesso de peso e 2 por falta de peso.

Área dos Conhecimentos

Na área dos conhecimentos, nesta etapa e face há ausência de trabalhos ou provas escritas, a estratégia passou por questionar os alunos na relação das diferentes capacidades físicas que estavam a ser desenvolvidas nos momentos de jogo ou exercício.

1.4 - 2ª Etapa – Prioridades

1.4.1 - Objetivos e plano da 2ª Etapa

Os resultados da avaliação (Apêndices 13 e 14) levada a cabo na primeira etapa assumiram um papel muito importante na definição das prioridades para cada um dos alunos. Por ter sido possível observar as aparentes dificuldades dos alunos a título individual, estavam criadas as condições de base que permitiriam realizar planeamentos adequados às necessidades dos alunos.

Pessoalmente, partindo da regulação do processo MAGIC em relação à etapa anterior, achei relevante melhorar para esta etapa o processo de instrução ao nível de qualidade e pertinência, por forma a sentir uma maior confiança no processo de comunicação professor/alunos.

No quadro 7, foram apresentados os objetivos para a lecionação da 2ª etapa:

Quadro 7 - Objetivos da 2ª etapa de lecionação

Objetivos – 2ª Etapa
Melhorar nas matérias prioritárias.
Promover dinâmicas de grupo em trabalho cooperativo.
Criar rotinas de autonomia e sentido de responsabilidade nos alunos.
Incentivar e promover o trabalho da condição física.
Melhorar a instrução através da qualidade e pertinência dos feedbacks.

Formação de grupos e matérias prioritárias

É através de uma estrutura heterogénea que é possível concretizar objetivos diferenciados, promovendo o trabalho cooperativo e a influência de alunos com melhores níveis de desempenho, tornando os alunos que necessitam de mais ajuda, os principais protagonistas do processo ensino-aprendizagem (Cohen & Lotan, 2014).

Para a formação dos grupos tive em consideração como fator mais relevante a competência demonstrada pelos alunos no subdomínio dos JDC, em segundo plano pela competência demonstrada no subdomínio de ginástica e por fim pela competência na matéria de dança, como demonstra o quadro 8.

Quadro 8 - Formação de grupos

Atividades Físicas	+ Competentes	+ Cooperantes	+ Dificuldades
Subdomínio JDC	8;9;13;14;17;21	8;13;14;21	4;6;12;15;16;18
Subdomínio Ginástica	2;5;11;12;19;21	5;10;19;21	3;4;6;7;15;16
Dança	3;5;10;11;15;21	3;5;11;15	2;6;9;13;18;22

De realçar que as equipas de aprendizagem nesta etapa foram constituídas por grupos entre 5 a 6 elementos, face há matéria, aos exercícios e aos objetivos/metast definidos para um conjunto de aulas, conforme descrito na UD das matérias prioritárias (Apêndice 15). Para a sua constituição, foi considerado: conter pelo menos um elemento mais competente e outro com características cooperantes, de modo a promover aprendizagem cooperativa junto dos alunos com mais dificuldades nas matérias.

Com base nos resultados obtidos na avaliação inicial em relação à área das atividades físicas (Apêndice 13), ficaram definidas as matérias prioritárias de voleibol, basquetebol, ginástica de solo e estafetas.

A etapa das prioridades, decorreu durante o período de 9 de Novembro de 2023 a 16 de Janeiro de 2024. Com um total previsto de 8 semanas, entre as quais 8 aulas de 45 minutos e 8 aulas de 90 minutos.

Foi delineada uma UD face aos objetivos inicialmente propostos, convergindo conforme o espaço de aula, entre matérias de ginástica nos espaços interiores (GG e SG) e matérias de atletismo em espaços exteriores (C1 e C2), sendo as matérias de JDC e dança mais solicitadas, pela polivalência desses mesmos espaços.

Área das atividades físicas

No voleibol, o que impedia a continuidade do jogo eram os défices técnicos e a falta de deslocamento para o ponto de queda da bola.

Foram realizados exercícios analíticos individuais para o grupo de alunos com défice na técnica (toque de dedos e manchete) por forma a adquirirem a realização do gesto técnico, onde tinham como objetivos dar um determinado número de auto-toques sem deixar cair a bola. Foram realizados exercícios de cooperação (1+1) com deslocamento lateral (esquerda-direita e direita-esquerda) em toque de dedos com passagem pela rede, por forma a promover o deslocamento para o ponto de queda da bola.

Para Martins et al. (2017), os grupos heterogéneos devem ser privilegiados pelo professor, contudo deve-se recorrer à homogeneidade em situações de avaliação para alunos de mesmo nível ou desenvolvimento de aprendizagens de conteúdos mais específicos.

Promoveu-se a heterogeneidade ao longo das aulas, com jogos de cooperação (1+1) e (2+2) sendo as duplas formadas por um dos alunos mais competentes em cada lado da rede, sendo também implementada a dinâmica dos 3 toques como objetivo de grupo. Por forma a maximizar as oportunidades de assumirem protagonismo, foi pedido aos alunos mais competentes, em algumas aulas, na parte final das mesmas, jogo (2x2 e/ou 3x3) em grupo homogéneo.

No basquetebol, a falta do lançamento na passada durante a AI, foi algo que me preocupou e levou a tomar o basquetebol como uma matéria prioritária. Para além desse problema, a apatia de alguns alunos (falta de desmarcação), a decisão de driblar/passar/lançar (tomada de decisão) e o posicionamento enquanto defesa, foram erros grosseiros detetados nessa mesma avaliação.

A formação de grupos heterogéneos recaiu numa fase inicial em trios, sendo que considerei como os alunos mais aptos aqueles que revelaram melhores apetências para o andebol e futebol, por terem semelhanças à modalidade de basquetebol.

Nestas primeiras aulas, foram feitos exercícios analíticos de 1x0 cujo objetivo era executar corretamente o lançamento na passada, normalmente feito sob a forma de aquecimento numa fase inicial da aula. O trabalho por vagas em situação de 2x1, foi o mais utilizado para tentar resolver a tomada de decisão do portador da bola, a desmarcação à distância de passe do colega de equipa e o posicionamento do defesa, entre o portador da bola e a tabela.

Com o decorrer das aulas e à medida que os alunos iam assimilando melhor o exercício (2x1), eram proporcionados novos objetivos (quer coletivos, quer individuais), como por exemplo, premiar se as finalizações fossem executadas em lançamento na passada, ou como, premiar quem ganhasse o ressalto ao lançamento.

Segundo Carvalho (1994), as opções tomadas em função dos resultados podem e devem ajustar-se em função do processo ensino-aprendizagem, assim, alterou-se e reestruturaram-se os grupos, passando de 3 para 5 a 6 elementos, onde foram mantidos pelo menos 2 alunos de Nível Elementar (NE) ou de Nível Introdução quase adquirido (NI+) por grupo. Assim era possível trabalhar exercícios de 2x1 para os alunos que revelam maiores dificuldades, nomeadamente na tomada de decisão, bem como promover exercícios de 3x2 ou de 2x2+Joker, conseguindo

maior complexidade nos exercícios, por forma a desenvolver e motivar também os alunos mais competentes.

Na ginástica de solo, a falta de fluidez foi o primeiro fator que me despertou a atenção aquando da AI feita aos alunos. A explicação de que o aluno teria de efetuar um conjunto de habilidades, tais como: rolamento à frente/retaguarda num plano inclinado terminando com pernas afastadas e estendidas, rolamento à frente terminando com pernas unidas, rolamento à retaguarda terminando com pernas unidas, bem como posições de ligação/equilíbrio/flexibilidade (ponte, vela, avião, bandeira, espargata, afundo, saltos e voltas), de forma contínua e sem momentos de paragem (fluidez), gerou alguma apreensão nos alunos, por estes nunca o terem feito, aquando da lecionação da ginástica de solo em anos anteriores.

A maioria realizou o rolamento à frente terminando com pernas unidas, com relativa facilidade. No que ao rolamento à retaguarda terminando com pernas unidas diz respeito, apenas metade dos alunos o realizaram com êxito. Enquanto que na realização do enrolamento à frente e/ou retaguarda terminando com pernas afastadas e estendidas, esse número reduziu-se a 3 alunos.

Segundo Pehkonen (2010), o mais importante para a aprendizagem é proporcionar tarefas às quais os alunos tenham capacidade de atender, posto isto, propus aos alunos que realizassem as habilidades gímnicas onde se sentiam mais confiantes, mesmo que de forma repetida, o fizessem numa sequência de três com posições de ligação/equilíbrio/flexibilidade, por forma a criarem fluidez de movimento.

Foi também estabelecido, dentro dos grupos utilizados na ginástica acrobática, trabalho a pares/trios para aperfeiçoar os rolamentos em falta do NI, bem como alguns elementos do NE (apoio facial invertido e roda) para os alunos já dominavam o NI.

Na corrida de estafetas foram verificadas três falhas que me permitiram trabalhar esta matéria como prioritária: o modo de entrega do testemunho; receção do testemunho parado; e olhar para trás no ato de receber o testemunho.

Ficou definido que a entrega teria de ser efetuada de forma ascendente (baixo para cima) com a mão esquerda do portador para a mão direita do recetor, por forma a não haver contato físico entre portador/recetor.

Fixou-se uma distância de 10 metros como a zona de transmissão, onde o recetor deveria iniciar a sua corrida quando verificasse a aproximação do colega, deixando o braço direito em

pronação ligeiramente atrás do tronco com os dedos polegar e indicador afastados para receber o testemunho.

Por fim, a partir do momento em que o recetor iniciasse a corrida, este deveria fixar um ponto na sua trajetória em frente por forma a não ter a tendência de se virar para trás.

Ao longo da segunda etapa, foram também abordadas as matérias de andebol, futebol e corfebol, tendo estas também um papel significativo para a resolução de problemas comuns dos jogos de coletivos de invasão e descritos no basquetebol, tais como: a desmarcação à distância de passe, receber a bola e enquadrar com o alvo, progredir/passar/finalizar (tomada de decisão) e o posicionamento defensivo, sendo normalmente trabalhados em situações de vagas 2x1+1/(GR) ou em situações de jogo 2x2+Joker.

No atletismo foi trabalhado a corrida de barreiras, onde a modelagem diferenciada (6;6,5;7 passos) permitiu melhorar a coordenação e o ritmo (3 passos ou 4 apoios) entre as barreiras. O lançamento do peso também foi lecionado, mas por motivos externos (chuva e humidade), foi feito através de bolas medicinais de 3kg no GG, através da experimentação de lançamentos com os apoios colocados de forma diferente (paralelos, destacados e laterais).

Relativamente à dança, apenas foi lecionada dança social, onde para além do Merengue (line dance), foram introduzidos os passos base e progressivo da Rumba Quadrada.

Na ginástica de aparelhos apenas foi trabalhada a matéria de minitrampolim, nomeadamente os saltos em extensão, engrupado, encarpado e com $\frac{1}{2}$ pirueta. Foram também elaborados grupos de trabalho com 5 ou 6 elementos para a matéria de ginástica acrobática, cujo processo de trabalho passou pela autonomia e criatividade do grupo em construir (monte e desmonte) as figuras (duplas/trios) que se adaptassem às características individuais e coletivas do grupo.

Por fim, no que às atividades físicas diz respeito foi também lecionado a matéria de badminton, cujo ensino feito em cooperação 1+1, colocando o volante ao alcance do companheiro, executando clear, lob, serviço curto e/ou jogo 1x1 o serviço comprido e o drive.

Área da aptidão física

Aquando da realização das aulas no interior (SG e GG), de 15 em 15 dias, foram utilizados um conjunto de exercícios em forma de circuito para promover o desenvolvimento da força nos diferentes grupos musculares, tais como: extensões de braços e o movimento da ‘puxada’ no

salto à corda (força superior); abdominais e prancha frontal (força média); saltos verticais engrupados e saltos horizontais (força inferior).

No exterior, eram mais vezes solicitados steps e saltos pliométricos, devido às características exteriores (presença de degraus), para além de extensões, agachamentos, burpees ou polichinelos como forma de manter os alunos ativos.

A resistência foi desenvolvida através das matérias das atividades físicas, nomeadamente nos JDC, através do trabalho em vagas com a preocupação a nível organizacional de não estarem mais de 30 segundos em fila de espera.

A velocidade foi também desenvolvida conjuntamente com as atividades físicas, quer através do trabalho em vagas nos JDC, quer especificamente nas corridas de estafetas ou no aquecimento através do jogo das apanhadas.

A flexibilidade foi desenvolvida mais especificamente através do trabalho na matéria de ginástica. Por vezes também eram realizados exercícios estáticos de flexibilidade, nomeadamente na parte final das aulas, com 2 a 4 repetições (bilateral) de 20 segundos de duração por exercício.

Área dos conhecimentos

Na parte dos conhecimentos, foi dada a oportunidade aos alunos de formarem os grupos de 2 elementos (à exceção de um grupo com 3 elementos), bem como de escolherem um tema exclusivo, em que tinham que relacionar aptidão física, saúde e fatores associados a um estilo de vida saudável com: o desenvolvimento das capacidades motoras, a composição corporal, a alimentação, o repouso, a higiene, a afetividade, a qualidade do meio ambiente, o sedentarismo, a evolução tecnológica, a poluição e a industrialização.

Até ao final do 1º semestre, coincidente com o final da etapa, coube aos alunos entregar apenas o índice do trabalho, mostrando a organização dos conteúdos em relação ao tema do trabalho.

1.4.2 - Balanço da 2ª Etapa

Proporcionar alguma autonomia aos alunos, ‘soltando’ o professor para observar e corrigir as diferentes necessidades da turma, contribuiu para um melhor clima de aula, evitou quebras significativas na organização da aula e aumentou o tempo potencial de aprendizagem dos alunos.

As competências associadas à autonomia permitem aos alunos:

“estabelecer relações entre conhecimentos, emoções e comportamentos; identificar áreas de interesse e de necessidade de aquisição de novas competências; consolidar e aprofundar as competências que já possuem, numa perspetiva de aprendizagem ao longo da vida; estabelecer objetivos, traçar planos e concretizar projetos, com sentido de responsabilidade e autonomia” (Martins et al., 2017, p. 26).

Feito um balanço sobre as matérias prioritárias que foram desenvolvidas ao longo desta etapa, concluiu-se que: no voleibol se verificaram melhorias significativas na técnica de passe, nomeadamente através do toque de dedos, bem como se verificou um aumento no número de passagens de rede nos jogos de cooperação em situações de 2+2.

Os jogos de cooperação 1+1 também permitiram observar melhorias no deslocamento para o ponto de queda da bola, na maioria dos alunos com maiores dificuldades nesse critério. De um modo geral, verificaram-se ligeiras melhorias, no entanto ainda com alguma insuficiência para implementar a dinâmica dos 3 toques em grupos heterogéneos.

Relativamente à matéria de basquetebol verificaram-se melhorias na execução em lançamentos na passada, sendo que muitas dessas melhorias se deveram à melhor compreensão do processo (interrupção do drible, passo com o pé do lado que efetua o lançamento, passo com impulsão da perna contrária do lado que efetua o lançamento e o lançamento em suspensão).

A nível de desmarcações à distância de passe, a tomada de decisão e a forma de ‘saber’ posicionar-se como defesa, muito através de jogo condicionado, implementando regras como a interseção do drible ou exercícios de superioridade numérica, foram de certa forma benéficos para alguns alunos melhorarem no aspeto ofensivo do seu jogo a desmarcação e a tomada de decisão (saber se passar, em que direção se desmarcar e em que situações finalizar), bem como no capítulo defensivo, posicionando-se entre o portador da bola e a sua tabela e predispondo-se para disputar o ressalto na tentativa de ficar com a posse de bola.

Quanto à ginástica de solo, mais especificamente à fluidez e ligação entre elementos gímnicos, verificaram-se melhorias significativas na maioria dos alunos, apesar de ainda se evidenciarem dificuldades na concretização de alguns exercícios, nomeadamente nos enrolamentos à retaguarda onde não eram cumpridos determinados critérios de êxito.

Por fim, face às matérias prioritárias desenvolvidas nesta etapa para a maioria dos alunos, foi na matéria de estafetas que se evidenciaram maiores capacidades de aprendizagem nos alunos.

Melhorias estas quer ao nível da técnica ascendente de transmissão sem elevada desaceleração de corrida, quer ao nível da receção do testemunho numa situação clara de aceleração com olhar direcionado em frente.

A área da aptidão física, não foi reavaliada no final da etapa/semestre, não tendo por isso forma de puder justificar se houve ou não melhorias nos resultados das capacidades motoras através dos testes FITescola, contudo o trabalho normalmente feito por estações, demonstrou nos alunos maior interesse no trabalho da condição física.

Relativamente à parte dos conhecimentos, todos os grupos de trabalho entregaram o índice sobre o seu tema de trabalho, cumprindo assim a avaliação formativa estipulada pelo GEF.

1.5 - 3ª Etapa – Progresso

1.5.1 - Objetivos e plano da 3ª Etapa

A terceira etapa, denominada por etapa progresso foi realizada durante o período de 29 de Janeiro até ao dia 25 de Março, tendo a interrupção de Carnaval (13 e 14 de Fevereiro) pelo meio.

No quadro 9, foram apresentados os objetivos para a lecionação da 3ª etapa:

Quadro 9 - Objetivos da 3ª etapa de lecionação

Objetivos – 3ª Etapa
Aperfeiçoar e consolidar as matérias consideradas prioritárias.
Dinamizar as matérias de dança e ginástica de solo através da ginástica acrobática.
Promover mais situações de jogo com grupos homogéneos.
Reavaliar as capacidades motoras (força e resistência) através dos testes FITescola antes e após a implementação do projeto seminário.
Promover a autonomia e responsabilidade individual no trabalho da condição física.
Auxiliar os alunos no processo de pesquisa do trabalho da área de conhecimentos.

Nos JDC de invasão, os alunos com mais dificuldades, trabalharam situações de vagas em 2x1(basquetebol); 2x1+1(andeol); 2x1+Gr (futebol), com formações de grupos heterogéneos, condicionando comportamentos defensivos aos alunos mais aptos, para aumentar a taxa de sucesso aos alunos com mais dificuldades.

Para os alunos mais competentes, para além de um papel de cooperação para com os alunos com mais dificuldades, foram proporcionadas situações de exercício com maior grau de complexidade, tais como, vagas em 3x2 (basquetebol); exercício 4x3+1 (andebol); vagas em 3x2+Gr (futebol) ou situações de jogo formal, em grupos com características mais homogêneas.

No caso do voleibol, para os alunos que apresentavam maiores dificuldades, realizaram exercícios de cooperação (1+1 e/ou 2+2) mantendo a bola no ar e efetuando passagens de rede com colaboração de alunos mais competentes. Os alunos que dominavam os aspetos técnicos do toque de dedos e manchete, mantendo a bola no ar, iniciaram o jogo cooperativo (2+2) com a técnica de serviço por baixo. Aos alunos mais competentes foram proporcionadas situações de jogo (2x2), com serviço por baixo e incentivo à dinâmica dos três toques.

A ginástica acrobática foi utilizada como forma de aprendizagem e aperfeiçoamento de elementos da ginástica de solo e de passos da coreografia do merengue. Foi também promovida autonomia e responsabilidade aos alunos, na escolha dos grupos e na seleção das figuras para a avaliação final de ginástica acrobática.

Relativamente às outras atividades físicas, proporcionou-se aprendizagem, aperfeiçoamento e/ou consolidação das matérias de: ginástica de aparelhos (minitrampolim); corrida de barreiras, estafetas com passagem de testemunho, velocidade e lançamento do peso (atletismo), merengue e rumba quadrada (dança social), lecionar pelo menos uma dança tradicional (regadinho); badminton e ténis de mesa (raquetas).

Foram também proporcionados momentos individuais de arbitragem nomeadamente nos JDC e badminton.

Na aptidão física, realizaram-se novas avaliações às capacidades motoras da força (salto horizontal; salto vertical; extensões de braços e abdominais) e resistência (teste do vaivém), antes e depois, da aplicação do projeto seminário.

Foi dinamizada a autonomia e responsabilidade individual (projeto leção), através do interesse e capacidade de aprendizagem dos alunos, fazendo com que cada aluno conseguisse aplicar exercícios de condição física, durante um período de 2 a 3 minutos, interagindo de forma recíproca com os colegas da turma.

Relativamente à área dos conhecimentos, apenas foi requisitado junto dos alunos a bibliografia utilizada no trabalho de grupo.

1.5.2 - Balanço 3ª Etapa

Relativamente às matérias prioritárias (voleibol, ginástica de solo e estafetas), não se verificaram diferenças significativas nos resultados apresentados pelos alunos na etapa anterior, contudo, notaram-se algumas melhorias nos aspetos técnico-táticos (passe, lançamento, desmarcação, posicionamento defensivo) em alguns alunos de transição entre o NI e NE para o basquetebol.

Em relação ao trabalho de ginástica acrobática, onde os alunos ensaiaram as suas figuras seleccionadas (duplas e/ou trios) através do monte e desmonte, proporcionou-se uma melhor cooperação e empatia entre os elementos do grupo, beneficiando o clima de aula.

Houve dificuldade no processo da elaboração da coreografia, nomeadamente na sincronização entre a dança, os elementos de ginástica de solo e o monte/desmonte das figuras seleccionadas. Cid (2017), refere que o professor deve valorizar progressos e resultados individuais da aprendizagem de todos os alunos, deixando em aberto que existem vários caminhos para chegar a esses mesmos resultados.

Nos JDC de invasão, situações de vagas em 2x1+1 (andebol) e 2x1+Gr (futebol), com formações de grupos heterogéneos, onde eram condicionados comportamentos defensivos dos alunos mais aptos, trouxe alguns benefícios aos alunos menos aptos no que à tomada de decisão diz respeito.

Para os mais aptos e por forma a não se sentirem desmotivados por apenas terem um papel cooperante nos grupos heterogéneos, foram criadas situações de exercícios com maior complexidade, tais como, vagas em 3x2 (basquetebol); 4x3+1 (andebol); 3x2+Gr (futebol), ou situações de jogo formal (3x3 no basquetebol e 5x5 no andebol/futebol) com grupos de características mais homogéneas, onde se verificaram melhorias ao nível da tomada de decisão e no posicionamento defensivo.

No atletismo, onde foram focadas as corridas de barreiras e estafetas com passagem de testemunho, deu-se mais importância à técnica de corrida do que propriamente à técnica de passagem de barreiras ou transmissão de testemunho, através do treino e desenvolvimento da velocidade em 40 metros. Tal decisão deveu-se ao fato de a maioria dos alunos ter atingido NE a pelo menos uma dessas matérias, ao contrário dos resultados obtidos no teste FITescola na corrida de velocidade de 40m, cujo registo eram 9 alunos FZS.

Foram também aperfeiçoadas e consolidadas por parte dos alunos as técnicas de lançamento do peso, quer com os pesos (no exterior) quer com bolas medicinais (no GG).

Na ginástica, para além do trabalho já mencionado na acrobática, foi feito um reforço na fluidez de uma sequência de ginástica de solo, onde os alunos deveriam introduzir cambalhotas, piruetas, afundos, posições de equilíbrio e ou posições de flexibilidade entre um mínimo de 3 a 5 elementos; tal como na ginástica de aparelhos, nomeadamente no minitrampolim, onde foi aperfeiçoada e consolidada a matéria de NI (salto em extensão com saída ventral/dorsal) e parte de NE (saltos engrupado, encarpado e com $\frac{1}{2}$ pirueta com saída ventral).

Nas atividades rítmicas e expressivas, mais precisamente a matéria de dança, foi revista de modo a aperfeiçoar e consolidar a dança social merengue como parte integrante da coreografia para a matéria de ginástica acrobática. Foi lecionada a dança tradicional do regadinho, contudo verificaram-se dificuldades em cativar e motivar os alunos, onde a estratégia de serem os alunos a escolher o par, independentemente se serem ambos do mesmo género, trouxe benefícios numa melhor assimilação da dança entre os alunos.

Segundo Kleinubing, Saraiva e Francischi (2013), diferentes experiências podem ser um primeiro caminho para que os meninos se sintam estimulados a dançar, permitir experimentar as muitas possibilidades corporais que a dança oferece.

Na área da aptidão física, foi realizada no dia 6 de Fevereiro de 2024 uma avaliação intermédia (Anexo 4) às capacidades motoras da força (salto horizontal; salto vertical; extensão de braços e abdominais) e resistência (teste do vaivém) antes da aplicação de um programa de treino HIIT personalizado de 4 semanas de trabalho da condição física, tendo os resultados descritos na tabela 3.

Foram propostos objetivos mínimos por série para cada aluno em exercícios específicos, variando: entre 3 a 5 repetições para burpees; 5 a 8 repetições para extensões de braços; 8 a 12 para abdominais, saltos verticais e agachamentos; ida e volta no trajeto em saltos horizontais; manter 20 segundos prancha frontal e saltos à corda sem interrupções.

Ficou também definido os alunos proporcionarem ao seu grupo de trabalho, exercícios apreendidos de condição física durante um período máximo de 3 minutos, aquando do trabalho feito por estações, incutindo-lhes autonomia e responsabilidade individual.

Tabela 3 - Dados de avaliação intermédia de força e resistência

Nº Aluno	Dados da Avaliação Intermédia				
	S. Vertical	S. Horizontal	Extensões	Abdominais	Vaivém
2	36	165	19	73	51
3	26	115	20	29	23
4	20	110	1	9	29
5	34	150	10	22	-
6	24	95	1	13	13
7	28	135	4	38	22
8	31	180	21	80	74
9	27	175	24	80	48
10	29	170	19	24	37
11	34	180	11	30	23
12	33	165	15	30	27
13	36	180	26	65	53
14	36	175	16	57	42
15	-	-	5	21	7
16	25	130	5	24	24
17	28	140	8	45	39
18	33	170	10	22	18
19	32	140	3	38	47
20	33	165	12	33	37
21	32	190	30	80	80
22	36	210	32	49	80

Legenda tabela 3: Fora zona saudável (FZS) Zona saudável (ZS) Perfil atlético (PA)

Relativamente à área dos conhecimentos, a temática passou pela produção e realização de um trabalho sobre a promoção de estilos de vida saudável, onde foram transmitidos durante as aulas de EF vários conteúdos e comparações sobre o tema.

1.6 - 4ª Etapa – Produto

1.6.1 - Objetivos e plano da 4ª Etapa

A quarta etapa, denominada por etapa produto foi realizada durante o período de 8 de Abril até ao dia 4 de Junho.

O quadro 10, apresentou os objetivos para a lecionação da 4ª etapa:

Quadro 10 - Objetivos da 4ª etapa de lecionação

Objetivos – 4ª Etapa
Recuperar e consolidar as aprendizagens de algumas matérias.
Confirmar as aprendizagens desenvolvidas.
Promover aprendizagens a novas matérias.
Reavaliar a aptidão física através dos testes FITescola.
Dinamizar o projeto de lecionação “Promover a autonomia no trabalho da condição física”.

Nos JDC de invasão, para os alunos com mais dificuldades e que ainda necessitavam de recuperar alguma dessas matérias, através de situações de vagas em 2x1(basquetebol); 2x1+1(andebol); e 3x1+Gr e/ou 2x1+Gr (futebol), com formações de grupos heterogéneos.

Para os alunos mais competentes, para além de um papel de cooperação para com os alunos com mais dificuldades, foram submetidos a situações de jogo formal (igualdade numérica), em grupos com características mais homogéneas.

No voleibol, os alunos que apresentaram maiores dificuldades ou que necessitassem de recuperar parte do NI, foi-lhes proposto exercícios de cooperação (1+1 e/ou 2+2) com objetivo de manter a bola no ar e efetuar passagens de rede, em colaboração com alunos mais competentes.

Já para os alunos mais competentes, realizaram situações de jogo (2x2 ou 3x3), com jogo de serviço (por baixo ou por cima) proporcionando a dinâmica dos três toques, por forma a confirmar as aprendizagens desenvolvidas.

Foi utilizada a ginástica acrobática como forma de recuperar e consolidar a matéria de ginástica de solo, bem como, de confirmar as aprendizagens desenvolvidas através da coreografia de demonstração.

Relativamente às outras atividades físicas o objetivo passou por proporcionar a recuperação e consolidação das matérias de ginástica de aparelhos (minitrampolim); corrida de barreiras, estafetas com passagem de testemunho, velocidade, lançamento do peso e salto em altura (atletismo), merengue e (dança social) e regadinho (dança tradicional); badminton e ténis de mesa (raquetas).

Foram promovidas as matérias da patinagem, da orientação e do salto em comprimento, bem como, utilizado o rugby como matéria alternativa, devido à menor lecionação das matérias ao longo do ano letivo, garantindo um maior ecletismo da disciplina de educação física.

Na aptidão física, foi feita uma reavaliação às capacidades motoras através dos testes FITescola prioritários para o GEF.

Foi dada continuidade aos alunos para proporcionarem ao grupo exercícios de condição física, durante um período máximo de 3 minutos, aquando do trabalho por estações.

Relativamente à área dos conhecimentos foram recebidos e avaliados os trabalhos de grupo, sendo proposto aos alunos, no caso de melhoria do trabalho, uma apresentação/debate sobre as diferentes temáticas dos trabalhos.

1.6.2 - Balanço da 4ª Etapa

A área das atividades físicas ao longo desta quarta etapa teve duas abordagens distintas, numa primeira fase, sobretudo no mês de Abril, foi dado mais ênfase às recuperações dos alunos de NI, nomeadamente nas matérias que foram consideradas prioritárias para a maioria dos alunos na segunda etapa (basquetebol, voleibol, estafetas e ginástica de solo). Numa segunda fase, sobretudo no mês de Maio, pretendeu-se fazer uma reavaliação geral das matérias (Avaliação Final – AF) com os processos utilizados aquando da AI.

No basquetebol, na fase de recuperação de alunos de NI através de exercício em vagas de 2x1, foram verificadas algumas melhorias na capacidade técnica (passe, lançamento, drible) em alguns alunos, contudo estas pequenas melhorias ainda se revelavam insuficientes para cumprir o NI em parte desses alunos, uns por falta de execução do lançamento na passada, outros por falta de participação nos ressaltos ou défice nos aspetos táticos (posicionamento defensivo e/ou desmarcação ofensiva).

Na reavaliação, foi privilegiado o jogo formal 3x3 para verificar se os alunos cumpriam ou não o NI. Já os alunos que cumpriram o NI, foi sugerido o jogo formal de 5x5 no GG, por forma a perceber se algum aluno se evidenciava e era capaz de cumprir com todos os critérios de NE, fato que não se veio a confirmar.

No voleibol, na fase de recuperação de alunos NI através de exercícios de cooperação 1+1 e 2+2 em grupos heterogéneos, foram verificadas melhorias na qualidade do passe normalmente através do toque de dedos e na capacidade de deslocamento para o ponto de queda da bola. As melhorias evidenciadas não foram suficientes para a maioria dos alunos cumprir o NI, pela falta de manter a bola no ar dando continuidade ao jogo, através de deficientes receções baixas (utilizando a técnica de manchete) ou utilizando transporte com a bola, o que não é permitido no jogo de voleibol.

Na reavaliação, foi privilegiado o jogo cooperativo 2+2 para verificar se os alunos já cumpriam com todos os critérios do NI. Aos alunos que cumpriam o NI, foi sugerido o jogo formal 4x4 para perceber se algum aluno se evidenciava e era capaz de cumprir com todos os critérios de NE, fato que também não se veio a confirmar.

Para as restantes matérias de JDC, de forma semelhante ao basquetebol, também foi feito trabalho de recuperação nas matérias de andebol e futebol em vagas com superioridade numérica, tendo sido registado ligeiras melhorias nos aspetos técnicos.

Para os alunos que cumpriam o NI, foi-lhes sugerido a promoção de jogos interturmas mistos, com as turmas do 9º10 e 9º11, num contexto de grupos com características mais homogéneas, por forma a perceber se os mesmos eram capazes de cumprir com os critérios de NE, fato que se veio a verificar em 3 rapazes.

Nas matérias do atletismo, no seu geral, implementou-se a componente de competição a pares ou em grupos por forma a criar um estímulo extra para o rendimento individual e/ou coletivo de superação. Sendo as matérias de velocidade e estafetas as quais os alunos evidenciaram piores resultados, em comparação com as outras matérias mais técnicas de atletismo (lançamentos peso e dardo; barreiras; salto em altura e salto em comprimento), a estratégia competitiva trouxe melhorias nos resultados da velocidade.

Nas matérias de ginástica, com destaque para a acrobática por ter sido a mais solicitada nesta 4ª etapa, foi incorporada a ginástica de solo e a dança social merengue, fazendo parte da coreografia de demonstração com que a matéria de ginástica acrobática foi avaliada.

De referir que a avaliação à ginástica acrobática foi feita também com a colaboração dos alunos, onde os grupos em observação faziam uma heteroavaliação a um dos elementos do grupo que estava na demonstração (Anexo 5), permitindo também a esses mesmos alunos fazerem uma introspeção sobre as matérias e os aspetos importantes a implementar/melhorar.

Já a matéria de ginástica de aparelhos e solo foi praticamente lecionada apenas como forma de reavaliação em percurso, onde os resultados obtidos foram mais animadores face aos problemas evidenciados no final da 1ª etapa.

Em relação à matéria de dança, apenas foi lecionada e avaliada a dança tradicional do regadinho. No geral os alunos conheciam a coreografia e os seus diferentes passos ('passo de passeio', 'passo saltado', 'passo saltitado' e 'passo corrido'), tendo evidenciado algumas falhas ao nível da postura correta e sincronia com a música.

Nas matérias de raquetas, nomeadamente o badminton, foram solicitados jogos de cariz competitivo individuais (1x1) em forma de torneio com duração de 5 minutos por partida, onde os vencedores se deslocavam para um lado do GG e os derrotados para o outro, por forma a criar jogos mais competitivos e equilibrados. A par do que foi implementado nas matérias de atletismo, a competição trouxe algum ânimo aos alunos, nomeadamente aos alunos de NE.

A área da aptidão física teve como um dos principais objetivos, a autonomia na promoção do trabalho da condição física, onde os alunos selecionaram e instruíram exercícios para os colegas da turma.

A par da avaliação inicial, foi realizada nos mesmos moldes a avaliação final para as diferentes capacidades motoras.

A tabela 4 mostrou os resultados obtidos na AF das capacidades de força (inferior, média e superior) e resistência, onde 7 dos alunos se encontravam FZS na aptidão aeróbica e 6 na força superior.

De referir que todos os alunos se fixaram dentro da ZS na força média (contendo 6 alunos em PA) e apenas 2 alunos se encontraram FZS em ambos os testes da força inferior.

Tabela 4 - Dados de avaliação final de força e resistência

Nº Aluno	Dados da Avaliação Final				
	S. Vertical	S. Horizontal	Extensões	Abdominais	Vaivém
2	47	176	7	57	73
3	28	127	21	30	31
4	21	115	2	20	30
5	39	164	15	25	48
6	29	122	6	20	15
7	31	144	10	33	28
8	35	180	25	80	68
9	36	180	21	77	75
10	34	179	16	30	36
11	35	159	13	36	28
12	36	163	14	35	26
13	42	175	31	80	65
14	39	194	20	50	68
15	25	-	11	20	9
16	24	118	8	30	20
17	23	151	13	80	56
18	33	170	10	22	20
19	35	184	16	50	52
20	39	198	17	60	28
21	31	182	33	80	86
22	40	208	30	80	89

Legenda tabela 4: Fora zona saudável (FZS) Zona saudável (ZS) Perfil atlético (PA)

Relativamente à tabela 5, os resultados mostraram que 6 dos alunos se encontraram FZS na corrida de velocidade de 40 metros e na flexibilidade dos membros inferiores. Já na flexibilidade dos membros superiores os resultados encontraram 3 alunos FZS.

Tabela 5 - Dados de avaliação final de velocidade e flexibilidade

Nº Aluno	Dados da Avaliação Final				
	Velocidade (40 m)	Senta e Alcança		Flexibilidade ombros	
		Esquerda	Direita	Esquerda	Direita
2	6,13	25	26	Sim	Sim
3	7,31	32,5	32,5	Sim	Sim
4	7,69	21,5	22	Não	Sim
5	6,25	36	35	Sim	Sim
6	8,09	31	32	Sim	Sim
7	7,63	35,5	33,5	Sim	Sim
8	6,22	25	26,5	Sim	Sim
9	6,21	20	12,5	Sim	Sim
10	6,31	31	33	Não	Sim
11	6,54	37	41	Sim	Sim
12	6,85	30,5	32	Sim	Sim
13	5,63	20	30,5	Sim	Sim
14	5,90	39	35	Sim	Sim
15	9,54	27,5	28	Sim	Sim
16	6,75	25	20	Sim	Sim
17	6,66	8,5	8,5	Sim	Sim
18	6,72	24	30	Sim	Sim
19	6,00	23	29	Não	Sim
20	6,09	30,5	33	Sim	Sim
21	6,06	33,5	32,5	Sim	Sim
22	5,28	22	22	Sim	Sim

Legenda tabela 5: Fora zona saudável (FZS) Zona saudável (ZS) Perfil atlético (PA)

De destacar que para além dos resultados verificados nas tabelas 4 e 5, os valores de IMC correspondente a 6 alunos estavam FZS, sendo 4 deles por excesso de peso e 2 por falta de peso, face à altura dos mesmos.

A área dos conhecimentos ficou finalizada com a entrega dos trabalhos e respetiva avaliação. Com o objetivo de desenvolver com alguma profundidade o conhecimento dos benefícios de um estilo de vida saudável, de uma forma geral, os grupos conseguiram identificar e comparar os benefícios da atividade física regular a fatores associados à saúde e bem-estar.

1.7 - Professor a Tempo Inteiro (PTI)

1.7.1 - Objetivos e plano do PTI

Durante a semana 17 do 1º semestre, mais concretamente entre os dias 11 a 15 de Dezembro, foi realizada a atividade do Professor a Tempo Inteiro (PTI).

Sendo que era importante o estagiário ganhar experiência nas diversas funções do professor com um horário laboral total de 23 horas, a minha escolha recaiu especificamente em turmas de Secundário, por terem uma carga semanal superior ao Básico e por terem o regime de opções.

Estando ciente das principais dificuldades reveladas pelos alunos do básico, não só na minha turma, mas de outras turmas também, perceber se ao longo da transição básico e secundário, essas dificuldades se iam manifestando ou se iam sendo colmatadas.

No quadro 11 foram definidos os objetivos pessoais para a minha semana de PTI:

Quadro 11 - Objetivos pessoais na realização do PTI

Objetivos Pessoais - PTI
Experienciar turmas de Secundário (11º e 12º anos) em regime de opções.
Perceber e corrigir as principais dificuldades evidenciadas dos alunos nas matérias lecionadas.
Promover e motivar os alunos na realização do trabalho autónomo de condição física.
Melhorar a instrução através de uma comunicação mais sucinta, assertiva e objetiva possível.
Colaborar com os professores de Educação Física na planificação, lecionação e nos resultados obtidos das aulas.

Para a realização do PTI foram definidas 4 etapas. A primeira teve a ver com a data de realização do PTI, onde foi tido em conta o calendário escolar, de modo a que essa semana não fosse

afetada por feriados ou interrupções letivas, bem como, que não houvesse incongruência na opção da data entre os elementos do núcleo de estágio.

A segunda etapa prendeu-se pelas escolhas das turmas de 11º e 12º anos, face a um horário em que não interferisse com a minha rotina pessoal semanal. Foram feitas as devidas observações às turmas; foi criado diálogo com os professores de EF das respetivas turmas para saber que matérias deviam ser prioritárias, bem como, foi realizada a planificação das aulas com os objetivos propostos pelos professores em relação a cada uma das turmas.

O quadro 12 mostrou o horário do PTI (Semana 17 – 11 a 15 de Dezembro).

Quadro 12 - Horário do PTI

Horas	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
08:15 - 09:00				12º2 – C1	11º6 – C2
09:00 - 09:45				12º2 – C1	11º6 – C2
10:05 - 10:50	12º2 – C1	11º2 – C1	11º2 – C1	11º6 – C2	DT
10:50 - 11:35	12º2 – C1	11º2 – C1	11º2 – C1	11º6 – C2	
11:45 - 12:30	RNE	12º4 – C2			12º4 – C2
12:30 - 13:15		12º4 – C2			12º4 – C2
13:40 - 14:25	DE		DE		
14:30 - 15:15		9º6 – GG			
15:15 - 16:00	9º6 – GG	9º6 – GG			

Legenda quadro 12:

RNE – Reunião Núcleo de Estágio DE – Desporto Escolar DT – Direção de Turma

C1 – Campo/espço exterior 1 C2 – Campo/espço exterior 2 GG – Ginásio Grande

A terceira etapa foi a operacionalização, tentando seguir os planos de aula (Anexos 6 e 7) elaborados para que os alunos pudessem cumprir com os objetivos propostos.

Por fim, a 4ª etapa passou pelo balanço da atividade semanal PTI, partindo de uma reflexão crítica pessoal, com base dos feedbacks obtidos dos professores das turmas e dos alunos envolvidos durante o processo.

Relativamente ao acompanhamento das turmas, deu-se na semana anterior, mais propriamente entre os dias 4 e 7 de Dezembro. Nessa semana foram visualizadas as aulas, tentando perceber

o número de alunos de cada turma, casos com necessidades educativas especiais (o que não aconteceu), dinâmicas de trabalho da turma.

Em consonância com os professores e o espaço de lecionação da aula de PTI foram definidas quais as matérias a trabalhar nas aulas. Relativamente aos planos de aula, ambos os professores mostraram concordância, nem colocaram entraves ao serem adicionadas matérias para além das que foram solicitadas.

1.7.2 - Balanço do PTI

A semana de PTI proporcionou-me uma experiência enriquecedora a nível de lecionação, sociabilização, adaptação e aprendizagem.

Para Onofre (1995), o desempenho do professor depende da sua capacidade de analisar e implementar as formas mais adequadas para que os alunos possam retirar os melhores benefícios. O autor refere ainda que: o clima relacional entre os alunos, a promoção de uma relação positiva entre o professor e os alunos, bem como, a promoção de uma relação positiva entre o aluno e a matéria, dependem fundamentalmente do trabalho pedagógico do professor, através da sua capacidade de promover uma aproximação afetiva entre si e os alunos, os alunos entre si e dos alunos com a atividade de aprendizagem.

Foi novidade para mim lecionar a alunos do ensino secundário, onde apesar de serem alunos normalmente mais velhos que os alunos do ensino básico, evidenciam as mesmas dificuldades de aprendizagem nas matérias que foram por mim trabalhadas ao longo da semana.

Para Martins et al. (2017), a instrução consiste na apresentação das atividades de aprendizagem aos alunos, devendo-se comunicar os objetivos (‘para quê’), o objeto (‘o que vão realizar’) e como realizar (‘critérios de êxito’) as atividades. Segundo o autor, é fundamental garantir a maximização das oportunidades de prática, multiplicando os lugares de trabalho ou criando estações suficientes, por forma a evitar que os alunos se encontrem em filas de espera.

Carreiro da Costa (1996), refere quatro recomendações de ordem didática pertinentes para os professores: identificar o aspeto determinante da prestação motora do aluno; abster-se de qualquer tipo de comentário ou avaliação em situações de retroação; aumentar as taxas de feedback interrogativo e descritivo para níveis mais próximos da taxa de emissão do feedback prescritivo; ter a capacidade de estruturar as condições de prática, de modo a facilitar a captação e manutenção da atenção dos alunos.

Alunos mais fortes fisicamente, com níveis superiores de conhecimento comparativamente com os alunos básico, a comunicação e a intervenção foram mais cautelosas e assertivas da minha parte. Acabei por abdicar mais da descoberta guiada na intervenção e foi acentuado mais o feedback interrogativo aos alunos, como método de perceção destes sobre os objetivos.

Segundo Bom e Brás (2003) a competência pedagógica do professor e sua capacidade de intervenção positiva, são características que podem trazer benefícios aos alunos.

A falta de assiduidade revelada numa das turmas, levou-me a adaptar o plano inicialmente previsto, por apenas metade da turma ter realizado a aula, bem como, a presença de humidade num dos locais da aula, fez com que houvesse a necessidade de alterar exercícios por forma a privilegiar a segurança e a integridade dos alunos.

Relativamente aos professores de EF das turmas com as quais realizei o PTI, o Professor Eduardo Oliveira e a Professora Maria Sousa, tinham 7 e 3 anos de lecionação, respetivamente.

“Professores em início de carreira tem mais preocupações consigo, ou seja, possuem maior apreensão com seu próprio conforto, adequação e sucesso, em vez de preocupações sobre o conforto, a adequação ou o sucesso de seus alunos” (Belem & Both, p.2, 2023).

Cardoso, Batista e Graça (2016) referem que ambientes pautados pelo trabalho colaborativo, favorecem um envolvimento profícuo e estimulador, em transformar a experiência de estágio, num processo de socialização profissional entre professores de EF, preparando os futuros professores para o desenvolvimento de práticas reflexivas e investigativas, nas mudanças que operam na escola nos tempos atuais, bem como, nas necessidades de uma sociedade em permanente mudança.

Sabendo que enquanto humanos estamos em constante aprendizagem, quer com os erros que vamos cometendo e percebendo qual a forma de os resolver, bem como ouvir as outras partes interessadas, neste caso os alunos e os professores, a reflexão é a melhor estratégia para novas abordagens futuras.

Partindo de uma reflexão individual sobre a semana de PTI, concluiu-se como pontos fortes: bom clima de aulas, empenho na realização dos exercícios; exercícios adequados à maioria dos alunos; tempo útil de prática acima dos 50% do tempo total da aula; boa capacidade de improvisar o plano inicialmente previsto, quer por parte do espaço estar condicionado pela falta de segurança (piso molhado), quer por uma parte muito significativa da turma estar indisponível

na realização da aula por motivos vários e feedbacks positivos dos alunos e professores no final da aula.

Como aspetos menos positivos, destaquei o início retardado da maioria das aulas em cerca de 10 minutos, a instrução e exemplificação dos exercícios da parte inicial e principal antes do início do aquecimento, levando os alunos ao esquecimento ou erros na dinâmica dos exercícios à posteriori (ocorrido na aula do 11º2 do dia 12); a assiduidade da turma 12º4 durante a semana PTI ser em cerca de metade da turma (11 alunos numa aula e 12 alunos na outra).

1.8 - Balanço da Área de Lecionação

A pertinência de realizar um estudo sobre a turma, conhecendo as características dos alunos, suas virtudes, seus defeitos ou as suas relações de sociabilização, foi um passo importante para se poder iniciar este processo recíproco de ensino-aprendizagem. Juntar a este aspeto as características da escola e seus espaços de lecionação que podem condicionar as atividades dos professores, foi como criar um desafio pessoal para me puder superar enquanto aprendiz de professor.

A avaliação inicial foi a base da planificação para o resto do ano letivo, pois esta foi fundamental para definir as prioridades dos alunos e da turma, sendo na área das atividades físicas as matérias de basquetebol, voleibol, estafetas e ginástica de solo a terem a sua priorização. Já em relação à área da aptidão física os resultados evidenciaram que a aptidão aeróbia e a força careciam de resultados positivos, juntando a isso o fato de a turma revelar alguma intransigência no trabalho autónomo da condição física.

Seguiu-se a etapa das prioridades e desde logo a importância da formação de grupos de aprendizagem. A formação de grupos heterogéneos beneficiou a cooperação, fazendo com que os alunos mais aptos tivessem um papel fundamental no processo de aprendizagem dos colegas com mais dificuldades.

Embora grande parte do tempo de aula fosse realizado sob formações heterogéneas por forma a beneficiar os alunos com mais dificuldades, também era importante motivar e aumentar a exigência dos alunos mais aptos através de tarefas em grupos homogéneos.

Ainda no decorrer na 2ª etapa foi realizado o PTI entre os dias 11 e 15 de Dezembro, como sendo um objetivo a lecionação a alunos de Secundário em regime de opções, percebendo de certa forma, se as dificuldades evidenciadas nos alunos do básico se prologam no secundário ou se iam sendo colmatadas.

O PTI proporcionou-me uma experiência enriquecedora a nível de lecionação, sociabilização, adaptação e aprendizagem. Os aspetos positivos prenderam-se ao bom clima de aula, ao empenho dos alunos mostrado nos exercícios selecionados e ao feedback dos alunos e professor pela organização da aula.

Feita a comparação entre os alunos do secundário com os quais intervi durante a semana de PTI e a minha turma de básico, pude constatar, que não existiram diferenças significativas nas dificuldades de aprendizagem em relação às matérias abordadas durante essa semana.

A 3ª etapa continuou em parte com o trabalho desenvolvido da etapa anterior, sendo dada maior ênfase ao trabalho da condição física, nomeadamente às capacidades da força e da resistência devido à implementação do projeto “promoção e autonomia do trabalho da condição física” durante a fase inicial das aulas ao longo da 3ª etapa.

Por fim, a 4ª etapa serviu para os alunos confirmarem as suas competências como o exemplo da coreografia de ginástica acrobática ou os jogos interturmas realizados, para além das avaliações formativas à generalidade das matérias lecionadas ao longo do ano letivo.

O Apêndice 16, demonstra a progressão das competências nas diferentes matérias dos alunos na área das atividades físicas através dos níveis de desempenho. Já o Apêndice 17, mostra a evolução dos alunos na área da aptidão física através da bateria dos testes FITescola.

2 - Direção de Turma

2.1 - 1ª Etapa – Prognóstico

2.1.1 – Objetivos e plano da 1ª Etapa

A 1ª etapa prognóstica, compreendeu-se entre os dias 18 de Setembro a 31 de Outubro.

A par da informação recolhida através do questionário feito aos alunos, o diálogo realizado nas primeiras aulas teóricas serviu para perceber quais os alunos que gostavam mais de se exprimir ou que revelavam maior timidez.

Conforme mencionado na caracterização da turma do 9º, muitos dos alunos confraternizaram desde os tempos do pré-escolar, 1º ciclo e básico, o que para alunos e Encarregados de Educação (EE), podia facilitar o processo de sociabilização e comunicação entre escola/casa, através do papel do diretor de turma (DT).

A relação entre o DT com os pais e EE é descrita:

“como parceiros, devem unir esforços, partilhar objetivos e reconhecer a existência de um mesmo bem comum para os alunos, logo encarar os pais como rivais é algo que impede a união de esforços e a partilha e objetivos, tendo graves prejuízos para o aluno.” (Picanço, 2012, p.35)

No quadro 13, foram definidos os objetivos para esta etapa inicial:

Quadro 13 - Objetivos para a 1ª etapa de DT

Objetivos da 1ª Etapa
Conhecer todos professores do Conselho de Turma (CT) e analisar possíveis formas de cooperação, nos diferentes projetos perspetivados para a turma.
Conhecer os EE e analisar os seus contextos económicos, sociais e culturais.
Acompanhar a DT nas tarefas básicas das suas funções, bem como, no auxílio da resolução de situações/problemas com maior relevância.
Identificar um possível problema de intervenção, de acordo com a sua relevância, em ser uma aposta válida para o projeto de direção de turma.

A DT do 9º ficou ao encargo da professora Ana Cunhal da disciplina de Inglês, anterior diretora de turma no ano letivo 2022/2023, tendo desde logo, a facilidade de conhecer bem os alunos e

respetivos EE. O horário de atendimento aos EE, no qual estava autorizado a estar presente pela DT, realizava-se às 6^a feiras entre as 10:05 e as 10:50 na sala da direção de turma.

Normalmente eram verificadas as faltas semanais (injustificadas, material, atraso) pela plataforma INOVAR, para depois ser feita a devida comunicação aos EE. Eram também resolvidos casos pendentes de caráter não urgente registados ao longo da semana, através de telefonemas ou email para os EE.

Mensalmente era efetuada uma reunião de assembleia de turma (AT), em regime online através da plataforma TEAMS, onde eram abordados os temas do Plano Anual de Atividades (PAA) por forma a relembrar os alunos do que iria ocorrer nos próximos dias.

Numa das primeiras reuniões mensais, face ao número reduzido de participantes, fez com que a DT propusesse passar as próximas reuniões de AT para regime obrigatório ou caráter presencial, fator que resultou no aumento da assiduidade dos alunos da turma nas seguintes reuniões de AT.

Nesta fase de conhecimento recíproco entre alunos e professor estagiário, era importante perceber e apurar, quer junto da DT, quer junto do CT, se existiam situações com maior urgência ou gravidade, quer dentro do contexto escolar, quer no ambiente familiar dos alunos, de serem devidamente acompanhadas ou referenciadas para futura resolução das mesmas.

2.1.2 - Balanço da 1^a Etapa

No que se refere às reuniões do CT, não se verificaram qualquer registo de faltas disciplinares na turma, ocorrendo apenas um caso de delito menor, terminando com um aviso da direção da escola, à marcação de falta disciplinar aos alunos em causa, numa situação semelhante ou repetida no futuro.

Na reunião de avaliação intercalar do 1^o semestre, foram mencionados por alguns professores do CT alguns casos de: comportamentos perturbadores em sala de aula (falar alto com colegas de mesa, atirar objetos em direção aos colegas, utilização indevida dos telemóveis); faltas de material específico para a realização de determinadas tarefas nas aulas e/ou recusa na realização ou apresentação de trabalhos por parte de alguns alunos.

Os 3 alunos com Necessidades Educativas Especiais (NEE), foram referenciados, por apresentarem perturbações de aprendizagem específica com défice na leitura, expressão escrita e na matemática, tendo por esse motivo, sido feito o acompanhamento da professora de

Educação Especial em coadjuvação dos professores de Físico-Química, Matemática e Português, aos respetivos alunos.

Uma particularidade neste período de tempo, deveu-se ao fato de uma aluna ter alergia à proteína do leite. A DT decidiu convocar uma reunião, da qual estive presente conjuntamente com a aluna, seu EE e equipa de enfermagem. Sendo já uma aluna referenciada, o objetivo da reunião, passou pela unidade de enfermagem demonstrar o que as pessoas mais próximas da aluna (entre elas o professor de EF) deviam fazer numa situação de SOS, sendo também deixada a sugestão de a aluna não comer ou beber algo ‘de ninguém’.

Nas formações de grupos de amigos e sociabilização entre os alunos da turma do 9º6, as raparigas confraternizavam mais umas com as outras, tal como os rapazes uns com os outros. Contudo um aluno diferenciava-se dos restantes rapazes, por preferir estar acompanhado de raparigas, vindo este normalmente ‘equipado de casa’ para as aulas de EF, apenas entrando no balneário masculino para largar os seus bens pessoais.

Não tendo uma relação tão próxima com os rapazes como tinha com 3 raparigas da turma, o aluno, sentia-se excluído em grupos de aula quando não estava na presença de alguma dessas raparigas. Esta situação fez-me questionar a DT, que segundo esta, o aluno passou a adotar este comportamento após ter sido vítima de bullying no 2º ciclo, aquando do término de uma relação amorosa, onde foram precisamente essas 3 raparigas da turma, que mais o reconfortaram na altura.

2.2 - 2ª Etapa – Prioridades

2.2.1 – Objetivos e plano da 2ª Etapa

A etapa das prioridades, decorreu durante o período de 9 de Novembro de 2023 a 16 de Janeiro de 2024. Face ao enquadramento verificado na etapa anterior, o tema para o projeto de direção de turma foi “NÃO ao bullying/ciberbullying escolar”.

No quadro 14, foram definidos os objetivos para esta etapa em relação ao projeto específico da área de direção de turma.

Quadro 14 - Objetivos da 2ª etapa para o projeto específico de DT

Objetivos Projeto “NÃO ao bullying/ciberbullying escolar”
Garantir a aprovação do projeto por parte do CT.
Receber sugestões de colaboração por parte de outros professores.

Analisar e verificar as ofertas educativas propostas ao AEBF sobre a temática do bullying.
Realizar uma pesquisa bibliográfica sobre a temática do bullying.

Relativamente ao restante processo na área de DT, os objetivos definidos para a segunda etapa, encontram-se no quadro 15.

Quadro 15 - Objetivos para a 2ª etapa de DT

Objetivos da 2ª Etapa
Acompanhar a diretora de turma na resolução de situações/problemas.
Identificar os alunos críticos da avaliação sumativa de final de semestre e arranjar soluções para garantir melhorias futuras a esses alunos.

O problema sobre a temática do bullying/ciberbullying por mim apresentado ao CT, foi aceite pelos demais professores, tendo a Professora da disciplina de Cidadania e Desenvolvimento, como principal aliada, na promoção e divulgação de informação aos alunos sobre o tema.

Em relação ao projeto específico de DT, as ofertas educativas propostas pela direção, passaram por realizar uma sessão online intitulada de “Ciberbullying a ameaça digital”, à qual foi feita a referência, para que o CT aprovasse a inscrição da turma nessa sessão.

Na tríade (alunos – DT – EE) a problemática das faltas para retificar (material, atraso ou injustificadas), foram normalmente os assuntos tratados durante o horário de atendimento aos EE.

2.2.2 - Balanço da 2ª Etapa

O fato de a ESBF se encontrar em recrutamento de profissionais da área de psicologia, devido à baixa médica da sua psicóloga, fez com que houvesse uma maior necessidade de se realizar uma pesquisa mais pormenorizada em relação à temática do bullying.

A revisão literária feita por Carvalhosa, Moleiro e Sales (2009), define como essencial desenvolver políticas de apoios, através de programas de intervenção, prevenção e formação sobre o bullying, envolvendo diversos sectores da comunidade e promovendo um clima positivo na escola que possibilite o bem-estar de todos.

Segundo Ferreira, Rowe e Oliveira (2010), os professores no seu geral mostram interesse em reduzir comportamentos associados ao fenómeno bullying, contudo sentem-se incapazes de

resolver problema tão complexo. Ressaltam o bullying como um problema social e de saúde pública que carece ainda de muito estudo, nomeadamente na área da psicologia.

O estudo realizado por Melim e Pereira (2015), concluiu que os alunos que sentem mais dificuldades na disciplina de EF têm maiores possibilidades de se tornarem vítimas de bullying comparativamente com outros jovens, bem como, os alunos que têm atitudes antidesportivas, intolerantes e irascíveis para com os colegas, possuem em média o dobro da probabilidade de se tornar num agressor. Para tal a EF deve atenuar eficazmente estas manifestações injustas no seu espaço de intervenção.

Segundo Kaïttani, Kouli, Derri e Kioumourtzoglou (2017), a EF é uma área de conteúdo privilegiada para a aprendizagem interdisciplinar. Uma abordagem interdisciplinar permite aos professores uma maior colaboração para inventar e aplicar meios de ensino mais eficazes, com objetivos de cultivar competências e valores como cooperação, flexibilidade, adaptabilidade, solidariedade, mas acima de tudo fornecer conhecimentos básicos como a exploração, classificação, seleção, avaliação, resolução e observação.

Em 2022 a Ordem dos Psicólogos Portugueses (OPP) lançou um documento no dia 20 de Outubro, dia mundial do combate contra o bullying.

De entre as demais considerações, destaquei as consequências que esta problemática pode trazer: as vítimas podem ter o seu desenvolvimento afetado, comprometendo a sua aprendizagem e relações interpessoais; os agressores podem revelar consequências dos impactos do bullying, entre as quais, dificuldades académicas ou maior propensão ao consumo de substâncias; as testemunhas passivas podem desenvolver sentimentos de culpa e de vergonha; enquanto as famílias podem ser afetadas por sentimentos de preocupação e impotência, traduzindo-se no aumento de stress.

Em reunião do CT, foi possível verificar relativamente às avaliações de final do 1º semestre, que 7 dos alunos tinham mais de 4 negativas, sendo na maioria delas às disciplinas de Matemática, Físico-Química e Francês. Como medidas, foram sugeridas pela DT (aprovadas em CT) aulas de apoio às referidas disciplinas para os alunos em questão, com o propósito de se obterem melhores resultados/aprendizagens nos próximos tempos.

2.3 - 3ª Etapa – Progresso

2.3.1 – Objetivos e plano da 3ª Etapa

A terceira etapa foi realizada durante o período de 29 de Janeiro ao dia 25 de Março.

No quadro 16, foram definidos os objetivos para esta etapa em relação ao projeto específico da área de DT.

Quadro 16 - Objetivos da 3ª etapa para o projeto específico de DT

Objetivos Projeto “NÃO ao bullying/ciberbullying escolar”
Participar com a turma na sessão online “Ciberbullying a ameaça digital”.
Alertar os alunos sobre o perigo das ações de bullying através do visionamento de vídeos.

Relativamente ao restante processo na área de DT, os objetivos foram definidos no quadro 17.

Quadro 17 - Objetivos para a 3ª etapa de DT

Objetivos da 3ª Etapa
Acompanhar a diretora de turma na resolução de situações/problemas.
Colaborar no evento interdisciplinar “Easter Egg Hunt” juntamente com as disciplinas de Inglês e Educação Visual.
Preparar a saída de campo, detalhando as informações para os alunos, EE, DT e CT.

A sessão “Ciberbullying a ameaça digital” foi realizada online através da plataforma TEAMS e dinamizada pelo Dr. Bruno Barros, do Instituto de Apoio à Criança (IAC), contando também com a colaboração da professora Adelaide Costa (Cidadania e Desenvolvimento), no dia 19 de Março durante as aulas de Cidadania e Desenvolvimento e EF.

Foi também realizada uma campanha de sensibilização aos alunos sobre a temática do bullying, durante a aula de EF no dia 25 de Março, através do visionamento de vídeos partilhados pelo canal Youtube.

Paralelamente ao projeto “NÃO ao Bullying/ciberbullying escolar”, foi solicitada a minha colaboração para promover e participar no evento “Easter Egg Hunt” em conjunto com as professoras de Inglês (DT) e Educação Visual (Anexo 8).

Os alunos visados na avaliação sumativa do 1º semestre com negativas, foram sugeridos pela DT e comunicado aos EE, para frequentar as aulas de apoio às disciplinas em causa, por forma a recuperar parte das aprendizagens em falta.

A proposta para a realização do evento da saída de campo, após ser aceite por unanimidade em CT, procedeu-se à informação a alunos e EE acerca do programa (Anexo 9), bem como, seus custos associados e autorização de participação (Anexo 10).

2.3.2 - Balanço da 3ª Etapa

A sessão “Ciberbullying a ameaça digital” decorreu apenas no sentido de um monólogo, uma vez que devido à falta de microfones na sala, os alunos não puderam comunicar com o orador durante a sessão. Contudo no final da apresentação o psicólogo Bruno Barros aguardou por questões e dúvidas sugeridas pelos alunos, sendo estas escritas pela professora Adelaide na plataforma de videoconferência.

Foi solicitado pelo CT ao professor de Educação Física, a participação no evento interdisciplinar “Easter Egg Hunt” juntamente com as disciplinas de Inglês e Educação Visual. Foram elaboradas pelo professor estagiário perguntas (área do conhecimento de EF) e tarefas que implicassem trabalhar as capacidades físicas, formação e trabalho de equipa. Os resultados do evento passaram por aumentar a solidariedade e afetividade entre os alunos das diferentes turmas do 9ºano que participaram no evento.

Nas situações/problemas identificados através de acompanhamento à DT, de realçar que os alunos sugeridos pela DT a frequentar as aulas de apoio, mostraram bastante falta de assiduidade. Esta situação levou a DT a lembrar alunos e respetivos EE, que apesar de os apoios serem de cariz facultativo, tinham trabalho acrescido aos professores envolvidos, pelo que se existissem mais faltas injustificadas, o apoio lhes era retirado.

2.4 - 4ª Etapa – Produto

2.4.1 – Objetivos e plano da 4ª Etapa

A quarta etapa foi realizada durante o período de 8 de Abril até ao dia 4 de Junho.

No quadro 18, foram definidos os objetivos da etapa em relação ao projeto específico da área de DT.

Quadro 18 - Objetivos da 4ª etapa para o projeto específico de DT

Objetivos Projeto “NÃO ao bullying/ciberbullying escolar”
Realizar um questionário online (através da plataforma Google Forms) à turma sobre a temática do bullying.
Analisar as respostas e retirar as principais conclusões ao questionário sobre a temática do bullying.

Relativamente ao restante processo na área de DT, o objetivo foi definido no quadro 19.

Quadro 19 - Objetivo para a 4ª etapa de DT

Objetivo da 4ª Etapa
Auxiliar a DT na resolução de situações/problemas.

Foi através do documento lançado pela OPP (p.25), que foram seleccionadas as perguntas para o questionário à turma:

- 1 – “O que é que significa bullying para ti?”
- 2 – “Porque é que achas que as pessoas fazem bullying?”
- 3 – “Numa situação de bullying em que adultos confiavas?”
- 4 – “Já alguma vez sentiste medo de ir para escola por teres receio de ser vítima de bullying?”
- 5 – “O que achas que podes fazer para evitar situações de bullying/fazê-las parar?”
- 6 – “Na formação de equipas/grupos, alguma vez deixaste, tu ou os teus amigos, um colega de fora, de propósito? Achas que isso foi bullying? Porquê?”
- 7 – “O que fazes quando vês situações de bullying?”
- 8 – “Já viste amigos na tua escola serem vítimas de bullying? Como é que isso te fez sentir?”
- 9 – “Já alguma vez ajudaste alguém que estava a ser vítima de bullying? O que aconteceu?”

De referir que a saída de campo ocorreu durante o período da 4ª etapa da DT, sendo descrito posteriormente, de forma detalhada, o seu processo e a sua reflexão.

2.4.2 - Balanço da 4ª Etapa

O questionário foi enviado através da plataforma Google Forms para os emails associados ao nº do aluno, sendo estabelecido um prazo máximo de 15 dias para os alunos responderem.

Os resultados obtidos ao questionário, revelaram que em relação à questão “O que é que significa bullying para ti?”, as respostas eram muito semelhantes entre a amostra: gozar, tratar mal/maltratar ou magoar alguém.

Para a pergunta “Porque é que achas que as pessoas fazem bullying?”, as respostas foram mais divergentes: descreveram o fato de agressores se acharem superiores aos outros; mencionaram problemas sociais e insegurança; não sabem o porquê de as pessoas fazerem bullying.

Relativamente à terceira questão “Numa situação de bullying em que adultos confiavas?”, a amostra referiu: quase na sua totalidade os pais; mencionando também professores, polícia ou assistentes operacionais da escola.

Na pergunta “Já alguma vez sentiste medo de ir para escola por teres receio de ser vítima de bullying”, a maioria da amostra (15 alunos) que não, enquanto os restantes 6 alunos, que sim.

Para a pergunta “O que achas que podes fazer para evitar situações de bullying/fazê-las parar?”, cerca de metade da amostra acha que promover campanhas ou realizar sessões contra o bullying pode ajudar a consciencializar as pessoas.

Em relação à pergunta “Na formação de equipas/grupos, alguma vez deixaste, tu ou os teus amigos, um colega de fora, de propósito? Achas que isso foi bullying? Porquê?”, a grande maioria da amostra respondeu que não às duas primeiras questões.

Relativamente à sétima questão “O que fazes quando vês situações de bullying?”, a maioria da amostra nunca assistiu. Relativamente aos alunos que assistiram, na sua maioria denunciavam o caso a um adulto responsável (professor, auxiliar), enquanto uma pequena minoria, tentaria confrontar o agressor com o objetivo de o chamar à razão.

Para a pergunta “Já viste amigos na tua escola serem vítimas de bullying? Como é que isso te fez sentir?”, a maioria nunca viu nenhum amigo ser vítima de bullying, enquanto os que assistiram sentiram-se tristes e com pena/raiva do sucedido.

Por fim, a pergunta “Já alguma vez ajudaste alguém que estava a ser vítima de bullying? O que aconteceu?”, a maioria diz não ter ajudado, enquanto, os que dizem ter ajudado vítimas de bullying, não descreveram o acontecimento.

Resumindo as respostas ao questionário sobre a temática de bullying, permitiram aos alunos partilhar as suas vivências e experiências (positivas e negativas) relacionadas com o tema, bem como, face às recentes informações transmitidas durante as sessões do “Ciberbullying a ameaça digital” e visionamento de vídeos sobre o bullying, alertar e consciencializar os alunos na forma de agir em ações futuras contra o bullying.

Quanto ao auxílio à DT para situações/problemas, nesta etapa não se verificaram grandes alterações em relação à etapa anterior. De destacar, que a direção da escola conseguiu contratar uma nova psicóloga no final do mês de Abril. Foi feita uma reunião presencial entre a DT e a nova psicóloga, ficando de agilizar a marcação de datas para as reuniões individuais, com os alunos e EE, durante o mês de Junho, com o objetivo de ajudar os alunos a decidir o seu futuro académico.

2.5 - Saída de campo

2.5.1 – Objetivos e plano da saída de campo

A saída de campo foi realizada no dia 3 de Maio de 2024. Estiveram envolvidas as três turmas do núcleo de estágio: a turma do 9º, a turma do 11º da Professora estagiária Carolina Duque e a turma do 11º do Professor estagiário Francisco Alves. Juntaram-se também ao evento, outra turma de 11º ano e uma de 12º ano.

A saída de campo foi realizada no parque de campismo de Monsanto, conhecido como pulmão de Lisboa, incluindo entre um vasto território, espaços lúdicos propícios a realização de atividades ao ar livre.

Segundo a revisão e meta-análise de Twohig-Bennett e Jones (2018), a exposição ao espaço verde está associada a numerosos benefícios à saúde, tais como na diabetes tipo II e em reduções na incidência de acidente vascular cerebral, hipertensão, dislipidemia, asma e doença arterial coronária.

As atividades físicas selecionadas recaíram sobre a orientação e o paintball, bem como foi privilegiada a educação ambiental.

Para Oliveira, Barroso e Junior (2008) a orientação relaciona a autonomia dos alunos com o meio ambiente e a saúde. Permite aos alunos de diferentes níveis escolares ou com características físicas diferentes, interagirem no mesmo instante por estarem envolvidos na realização de objetivos comuns.

Paintball é um desporto de combate que exige muita estratégia, jogo de equipa e comunicação. Segundo o estudo de Vujko e Plavska (2011) a prática de atividades como o paintball afeta todo o estatuto biopsicossocial, sendo um dos melhores meios para eliminar os efeitos negativos da vida moderna, tais como o sedentarismo, stress e a hipocinesia.

Galindo e Tenório (2019), verificaram que a prática de atividade física no meio ambiente, trás benefícios através: da manifestação da cultura corporal de movimento no ambiente natural, da consciencialização da preservação do meio ambiente e da sensibilização dos aspetos relacionados ao consumismo.

A aprendizagem outdoor engloba todos os tipos de aprendizagem fora da sala de aula e é caracterizada pelo desenvolvimento dos relacionamentos de uma pessoa consigo mesma, com os outros e com o meio ambiente. Enquanto professor é necessário ter em consideração que o ensino e a aprendizagem são um processo e não se podem isolar em partes, garantindo o desenvolvimento, o envolvimento nas tarefas e a responsabilidade dos alunos em todo o processo.

No quadro 20, foram definidos os objetivos para a realização da saída de campo.

Quadro 20 - Objetivos para a saída de campo

Objetivos da Saída de Campo
Melhorar a relação entre os alunos da turma e com os alunos do Secundário.
Desenvolver atividades em matérias de Exploração da Natureza.
Desenvolver competências de autonomia no trabalho da condição física.
Promover atividades através da cooperação e comunicação do grupo em jogos de estratégia.

O plano para a realização da saída de campo iniciou-se após a reunião entre o Professor Nuno Cardoso e respetivo núcleo de estágio, decidir o local da sua realização. Procedeu-se à informação e autorização dos EE sobre o programa da saída de campo com os seus custos associados. Apesar dos esforços e tentativas para angariar mais alunos para a saída de campo, não foi possível confirmar a turma na sua plenitude, contudo participaram 14 dos 21 alunos do 9º6.

Para a saída de campo foram elaborados 8 grupos, constituídos por 7 a 8 elementos, onde cada grupo deveria conter alunos de pelo menos 2 turmas diferentes. Sendo a minha turma a única do Básico, com um total de 14 participantes na saída de campo, estes foram subdivididos a pares por 7 dos 8 grupos.

Recorrendo a toda a área florestal do Lisboa Camping & Bungalows de 53 hectares (Anexo 11), foi pedido às várias equipas que conquistassem um total de 16 pontos, divididos da seguinte forma: recolha dos números das questões do Quiz (10 pontos); recolha de elementos da natureza (3 pontos); observação e captura fotográfica de elementos (3 pontos) e quiz final de 10 perguntas (Anexo 12).

A recolha fotográfica e vídeos foram descarregados num grupo de WhatsApp criado no dia para o efeito, onde constavam representantes dos grupos, membros do staff da empresa Emboscada e os professores responsáveis (estagiários) que registavam se todos os grupos estavam a cumprir os desafios impostos ao longo do percurso.

Já relativamente ao projeto relacionado com a direção de turma “NÃO ao bullying/ciberbullying escolar” e uma vez que não foi possível a participação da totalidade da turma e do aluno em particular, os objetivos passaram por promover a socialização dos alunos da turma presentes na saída de campo, com os alunos do secundário.

2.5.2 - Balanço da saída de campo

A escolha conjunta do núcleo de estágio sobre o local da realização da saída de campo deveu-se a três fatores: relativa proximidade da escola por forma a realizar uma deslocação mais rápida em que os alunos pudessem usufruir de mais tempo nas atividades; que tivesse um preço mais barato face ao contexto socioeconómico da maioria dos alunos, onde pelo fato de a deslocação ser feita por transportes públicos (Metro e Carris), permitiu que a grande maioria dos alunos efetuasse a deslocação de forma gratuita; e que o local garantisse segurança e conforto aos alunos para participar nas diferentes atividades propostas, mesmo aos alunos com NEE sujeitos a algumas adaptações.

Durante o período matinal, foi feito o percurso de orientação juntamente com a recolha de lixo ao longo da atividade. Durante o período da tarde e após ligeiras refeições, foi proposto a atividade de paintball aos alunos, mantendo a constituição dos grupos formados da atividade de orientação.

No percurso de orientação foi proposto um desafio no campo polidesportivo, em que os grupos só recebiam o nº da questão do Quiz (nº2), se durante um período de 3 minutos todos os elementos do grupo efetuassem trabalho de condição física.

O evento de paintball iniciou-se com as explicações das normas e regras de segurança, modo de utilização da arma e o emparelhamento dos jogos entre os diferentes grupos.

A atividade teve a duração aproximada de 2 horas, onde cada grupo atuou em 3 recintos diferentes, com estratégias/objetivos de jogo diferentes, sendo que os grupos que obtiveram um maior número de vitórias, tiveram direito a um jogo final.

Para finalizar a atividade, o regresso à escola decorreu nos mesmos moldes que esta foi iniciada, através de transportes públicos com o acompanhamento dos professores estagiários e de EF das respetivas turmas.

Sendo a única turma do básico a participar na saída de campo, promover a socialização com os alunos de secundário, foi fundamental para os alunos da turma se integrarem nos respetivos grupos. Foi verificada a inclusão de todos os alunos, independentemente das suas melhores ou piores capacidades físicas ou cognitivas, através da capacidade de trabalho em dinâmica de grupo, cooperação e interajuda nas tarefas.

Ao ser relacionado o tema da DT com os objetivos presentes na atividade da saída de campo, concluí que foram compatíveis porque: as atividades decorrerem num clima positivo e de bem-estar entre os alunos e professores presentes no evento; foram proporcionados momentos de autonomia e diversidade no trabalho complementar da condição física.

De salientar que o evento da saída de campo decorreu conforme planeado, onde os alunos da turma adoraram a experiência, bem como, o trabalho desenvolvido pelo núcleo de estágio e professores de EF, teve contributo para o sucesso do mesmo.

2.6 - Balanço da Área de Direção de Turma

A DT, conforme já mencionei esteve ao encargo da professora Ana Cunhal, professora da disciplina de Inglês. O fato de existir uma continuidade da direção de turma em relação à quase totalidade dos alunos, foi um aspeto facilitador no que ao conhecimento dos alunos e respetivos EE diz respeito.

As nomeações para delegada e subdelegada da turma, recaíram sobre os alunos nº 15 e nº 3, respetivamente, justificando-se a atribuição pelo fato de serem os alunos com melhores classificações na turma e por terem na opinião da mesma, realizado bem essas funções no ano letivo anterior.

As reuniões mensais de AT tinham como objetivos de: informar os alunos das tarefas que se iriam realizar nas próximas semanas segundo o PAA; relembrar os alunos de datas importantes

como testes, trabalhos ou outro género de avaliações; proporcionar através de voto a escolha de temas de trabalho, locais para visita de estudo ou eventos a realizar na ESBF.

A comunicação DT com os EE era realizada através de correio eletrónico pelo INOVAR, por email, telefone, ou com marcação presencial no horário de atendimento (6ª feiras entre as 10:05 e as 10:50), nomeadamente esta última, na tentativa de solucionar casos de maior gravidade ocorridos durante a semana com os seus educandos.

No CT, nota para a continuidade de alguns docentes em relação ao ano letivo anterior (Matemática, Francês, Português, Educação Visual e Cidadania e Desenvolvimento), o que facilitou na coesão do grupo e conhecimento mais profundo sobre os alunos da turma.

De acordo com (Picanço, 2012, p.36) além “da sua posição essencial na estrutura intermédia de gestão da escola, o DT deverá desempenhar funções de natureza pedagógica sendo elas:

- Aproximar a escola da comunidade através de um crescente envolvimento dos EEs (Encarregados de Educação) na vida escolar;
- Dinamizar a equipa pedagógica tendo em vista promover a convergência de atitudes necessária ao sucesso dos alunos, numa perspetiva de igualdade;
- Favorecer o desenvolvimento global da personalidade dos alunos.”

A pertinência do projeto específico da área de DT, “NÃO ao bullying/ciberbullying escolar”, o qual foi sugerido e aceite em CT, deveu-se durante as aulas de EF, à observação de comportamentos isolados de um rapaz perante o seu grupo de género. Segundo a DT, esse aluno tinha sido vítima de bullying por parte de um grupo de rapazes, deixando-o numa situação de maior desconfiança e resistência em criar ligações de amizade a outros rapazes.

A necessidade da área da psicologia tornava-se fundamental para perceber como lidar com esta problemática da comunidade escolar. A falta de um especialista de psicologia na ESBF, devido a baixa médica, deu um valor acrescido há pesquisa sobre a temática do bullying, bem como, na elaboração de formas/estratégias para consciencializar os alunos e na intervenção pedagógica em caso de bullying na escola.

Uma das formas de consciencializar os alunos passou pela realização de uma sessão online intitulada “Ciberbullying a ameaça digital” com um psicólogo do IAC, bem como, o visionamento de vídeos sobre a temática de bullying. Posteriormente foi realizado um

questionário aos alunos, com objetivo de auferir os comportamentos que estes adotavam em determinadas situações de bullying.

A saída de campo, evento que somente foi possível de realizar face ao trabalho colaborativo entre o Professor Nuno e o núcleo de estágio, constituído por mim, a estagiária Carolina Duque e o estagiário Francisco Alves.

Um dos objetivos a desenvolver na saída de campo e que de certa forma se interligava à temática do projeto específico do “NÃO ao bullying/ciberbullying escolar” era a socialização entre os alunos no seu geral, juntando-se-lhe ainda, os valores inclusivos e a promoção de autonomia, através da realização dos desafios propostos aquando do percurso de orientação.

Concluindo, o trabalho desenvolvido ao longo do ano na área de DT, trouxe-me melhorias na capacidade de argumentação e comunicação, melhores competências na área de gestão e organização, bem como, um desenvolvimento nos aspetos sociais e humanos para com os professores do CT, os EE, os alunos e profissionais de outras áreas que foram relevantes neste projeto de DT.

3 - Desporto Escolar

3.1 - 1ª Etapa – Prognóstico

3.1.1 – Objetivos e plano da 1ª Etapa

A 1ª etapa prognóstica, compreendeu-se entre os dias 2 a 30 de Outubro, com um total de 9 sessões de treino, às segundas e quartas-feiras, no horário compreendido entre a 13h30 e as 14h30.

O núcleo com o qual colaborei no Desporto Escolar (DE) foi o de basquetebol masculino no escalão de juvenis (2006-2008), sendo o professor Sérgio Mendonça o responsável pelo núcleo de basquetebol sub-18 masculino.

Sendo o basquetebol uma das modalidades, senão a modalidade com maior adesão nos últimos anos no DE na ESBF, foi para mim um enorme orgulho assumir tal responsabilidade de fazer parte da equipa técnica.

No quadro 21, foram definidos os objetivos para esta etapa inicial.

Quadro 21 - Objetivos para a 1ª etapa do DE

Objetivos da 1ª Etapa
Angariar e integrar os novos alunos para o projeto de basquetebol na ESBF.
Realizar a avaliação inicial de basquetebol e perceber as características individuais dos alunos.
Conhecer o respetivo calendário competitivo (local e regional) e planificar a época 2023/2024 do DE.

O primeiro passo consistiu na elaboração de um cartaz, com objetivo de dar a conhecer aos alunos da ESBF: o início dos treinos do DE de basquetebol, o seu horário semanal e o professor responsável pelo núcleo (Anexo 13).

O próximo passo foi realizar a AI (Anexo 14). Feita através de situações de avaliação (jogo 3x3, com bola nº5 em 2 tabelas, num espaço reduzido 15x12m), de acordo com Jacinto et al. (2001), para o cumprimento ou não de determinados critérios de êxito que permitam diferenciar os alunos por níveis (I/E/A). Esse registo foi efetuado através da grelha de observação (Apêndice 3).

Em relação ao planeamento, onde estava incluída a calendarização anual (Anexo 15), dividiu-se em 4 fases distintas: avaliação inicial aos atletas (quadro 22) e formação de grupos/equipas heterogéneos (até final do mês de Outubro); período pré-competitivo do grupo equipa NE+/NA (meados do mês de Janeiro); período competitivo e realização dos encontros locais (até final do mês de Março); a implementação dos torneios mistos inclusivos 3x3 (Abril) e respetiva avaliação final aos atletas (Maio).

3.1.2 - Balanço da 1ª Etapa

O núcleo do DE de basquetebol, definiu como 30 alunos, o número máximo de inscrições, sendo que só se aceitariam novas inscrições, em casos de abandono ou desistência de algum dos alunos inscritos.

A avaliação prognóstica levada a cabo nas 3 primeiras semanas, resume-se no quadro 22.

Quadro 22 - Avaliação inicial dos alunos do DE de basquetebol

Nº	Nome (Iniciais)	Idade (anos)	Nível (I; E; A)	Nº	Nome (Iniciais)	Idade (anos)	Nível (I; E; A)
1	A.C.	18	E+	16	I.S.	15	E-
2	A.T.	14	I	17	J.C.	16	E-
3	A.M.	18	E+	18	L.B.	16	I
4	A.F.	18	A	19	L.J.	18	I
5	A.G.	17	I	20	M.A.	16	E-
6	B.S.	15	E-	21	M.L.	17	E+
7	C.E.	18	I	22	M.S.	14	A
8	D.T.	18	I	23	O.S.	14	E-
9	D.F.	17	A	24	P.M.	16	E-
10	F. S.	18	A	25	R.C.	16	E-
11	G.L.	16	I	26	Ra.V.	18	I
12	H.J.	16	E+	27	R.Ve.	16	I
13	H.P.	15	E-	28	Re.V.	18	A
14	H.F.	18	E+	29	R.K.	16	A
15	H.B.	20	E+	30	R.A.	14	E-

Legenda quadro 22 sobre os níveis de avaliação inicial:

I – Introdução **E+ (mais)** – Elementar + (cumprir 5 ou mais critérios de avaliação)

E- (menos) – Elementar – (cumprir menos de 5 critérios de avaliação) **A** - Avançado

Relativamente aos resultados descritos no quadro 22, o nível E foi classificado em E+ (mais) e E- (menos), de acordo com os nove critérios de avaliação para o cumprimento de nível, conforme descritos no Apêndice 3. Sendo atribuído a classificação E+ se o aluno cumprir 5 ou mais critérios de êxito, ou E- caso o aluno não atinja essa meta.

Convém referir que nos treinos, todos os alunos eram aceites, independentemente de ser ou não portador de deficiência, da sua idade ou sexo, indo de encontro ao que é solicitado pela nota introdutória do Programa Estratégico do Desporto Escolar (PEDE) 2021-2025.

A equipa era um misto de alunos que estavam ligados à modalidade e ao núcleo de basquetebol do DE desde o ano letivo anterior, conjuntamente, com jovens estudantes do 8º ano, vindos maioritariamente da escola básica da Pontinha.

De referir que para além de se notar a presença de alunos do género feminino, também se encontravam inscritos alunos com NEE, ou alunos mais velhos, mostrando que o núcleo tinha a preocupação de incluir qualquer aluno que gostasse ou quisesse experimentar o treino, para desenvolver aprendizagens da modalidade de basquetebol.

3.2 - 2ª Etapa – Prioridades

3.2.1 – Objetivos e plano da 2ª Etapa

A etapa das prioridades, decorreu durante o período de 6 de Novembro de 2023 a 20 de Dezembro de 2023. Face à presença assídua e interessada de alunos com NEE nos treinos de basquetebol, para a área do DE, foi definido como tema de projeto específico “Inclusão e promoção da aprendizagem cooperativa no basquetebol”.

No quadro 23, foram definidos os objetivos da etapa em relação ao projeto específico da área do DE.

Quadro 23 - Objetivos da 2ª etapa para o projeto específico do DE

Objetivos Projeto “Inclusão e promoção da aprendizagem cooperativa no basquetebol”
Perceber as limitações físicas, sociais e cognitivas dos alunos com NEE.
Pesquisar e realizar uma reflexão sobre a inclusividade na escola, no desporto e no basquetebol.
Adotar estratégias e formas de os alunos com NEE atingirem sucesso, quer em ações individuais, quer coletivas, nas sessões de treino de basquetebol.

Relativamente aos alunos com NEE, um deles portador da síndrome de Asperger (Nº19) e outro de distrofia muscular de Becker (Nº26), possuíam as suas limitações, no entanto o gosto e a presença constante nos treinos de basquetebol, fez com fossem alunos respeitados e elogiados pelo grupo e treinadores.

O aluno Nº19 tinha algumas limitações técnico-táticas (drible, lançamento, desmarcação), contudo era ao nível da socialização que se verificavam as maiores dificuldades, estando por vezes treino inteiros sem comunicar com os colegas de equipa, revelando por vezes uma menor participação ativa nos exercícios e jogos.

Já o Nº26, face à sua reduzida estatura, peso e equilíbrio, além de sentir dificuldades de locomoção, foi aconselhado a não disputar ressaltos ou qualquer tipo de contato mais físico contra os adversários, sob pena do risco de quedas e criação de lesões.

Para a definição dos objetivos do DE e contributo na educação geral dos alunos, Leitão (2010, p.250), citando Zworzdziak-Myers, Whitehead e Capel (2004) através do modelo de Hellison (1996), prioriza os seguintes objetivos: “Autocontrolo e respeito pelos direitos e sentimentos dos outros”; “Valorização do esforço e da participação, da capacidade de experimentação e do confronto com novos desafios”; “Autorregulação do processo de aprendizagem, desenvolvendo, implementando e avaliando planos de atividades”; “Desenvolvimento de competências sociais e comunicativas, de relações de solidariedade e de ajuda mútua.”

Relativamente ao restante processo na área do DE, os objetivos foram definidos no quadro 24.

Quadro 24 - Objetivos para a 2ª etapa do DE

Objetivos da 2ª Etapa
Formar grupos/equipas de aprendizagem com base na avaliação prognóstica.
Definir objetivos e estratégias aos grupos/equipas de aprendizagem, privilegiando a promoção da aprendizagem cooperativa entre todos os alunos envolvidos no projeto.

De acordo com a avaliação inicial feita ao longo do mês de Outubro, foram formados dois grupos/equipas: o grupo composto por alunos de níveis elementar/avançado (E+/A) e o grupo composto por alunos de níveis introdutório/elementar (I/E-).

Após essa avaliação conjunta com o professor Sérgio Mendonça, ficou definido perante o grupo em que o professor Sérgio Mendonça passaria mais tempo dedicado ao grupo/equipa NE+/NA, enquanto o professor estagiário ficaria mais tempo dedicado ao grupo/equipa NI/NE-.

3.2.2 - Balanço da 2ª Etapa

Galatti, Serrano, Seoane e Paes (2012), sobrepõem o método baseado no global-funcional, em detrimento do princípio analítico-sintético, no que se refere ao desenvolvimento técnico do iniciante e jovem atleta de basquetebol, por este ter maiores possibilidades de contribuição na formação do atleta, uma vez que respeita as características imprevisíveis do jogo.

O grupo com o qual lidei maioritariamente o tempo (NI/NE-), apresentava diferenças significativas nos níveis técnico-táticos e físicos, quando comparados com o grupo NE+/NA. Essas diferenças deviam-se sobretudo à idade, sendo muitos deles mais novos (2009-2010), ao fato de estarem inseridas algumas raparigas (nº6, nº7 e nº8), bem como, à inclusão dos alunos NEE (nº19 e nº26) com as suas particularidades anteriormente descritas.

Tavares e Casanova (2013, p.68), referem que “a formação dos jogadores/equipas exige uma intervenção pedagógica atenta e continuada, justificando-se um equilíbrio entre a prática do ‘jogo mais informal’ e a aprendizagem modelada através dos princípios de jogo”.

Para os alunos do grupo NE+/NA ficaram definidos como objetivos: melhorar nos aspetos do reposicionamento e da marcação (técnico-táticos); desenvolver a comunicação (verbal e gestual); e promover a cooperação entre os membros da equipa, relativamente aos aspetos sociais, afetivos e às dinâmicas de trabalho.

Quanto aos alunos do grupo NI/NE- os objetivos focaram-se mais na melhoria da tomada de decisão (drible, passe, desmarcação e/ou lançamento) em relação aos aspetos técnico-táticos, mas acima de tudo no desenvolvimento social, promovendo um ambiente cooperativo de aprendizagem, onde foi garantida a inclusão dos alunos com NEE e do género feminino.

3.3 - 3ª Etapa – Progresso

3.3.1 – Objetivos e plano da 3ª Etapa

A etapa progresso, ocorreu entre o período de 3 de Janeiro de 2024 a 25 de Março de 2024, com um total de 18 sessões de treino e a participação nos 3 encontros locais.

No quadro 25, foram definidos os objetivos em relação ao projeto específico da área do DE para esta etapa.

Quadro 25 - Objetivos da 3ª etapa para o projeto específico do DE

Objetivos Projeto “Inclusão e promoção da aprendizagem cooperativa no basquetebol”
Dar continuidade ao desenvolvimento das aptidões físicas, técnico-táticas e sociais dos alunos com NEE, num modelo diferenciado e em aprendizagem cooperativa.
Promover a integração e participação dos alunos com NEE nos encontros locais.

No projeto específico “Inclusão e promoção da aprendizagem cooperativa no basquetebol”, foi sugerido ao aluno nº19, em chamar os colegas pelos nomes, no sentido de comunicar e ter uma participação mais ativa nos exercícios.

Para o aluno nº 26, como forma de proteção aos choques e duelos pela disputa da posse de bola, ficou definido perante o grupo, que quando este tivesse a bola em sua posse, tinha 3 segundos para tomar a decisão de passar, progredir ou lançar, sem oposição.

A ESBF ficou inserida na Coordenação Local do Desporto Escolar de Loures, Odivelas e Vila Franca de Xira (CLDE LOVFX), do escalão de Juvenis (2006-2008) masculino, juntamente com as escolas Secundária de Caneças, Secundária de Camarate e a Básica/Secundária D. Martinho Vaz de Castelo Branco.

Realizaram-se as 4 jornadas, ambas em 2024 (10 de Janeiro, 7 de Fevereiro, 6 de Março e 19 de Março), num formato triangular (duas partidas por jornada), sendo que cada escola ficaria responsável por receber uma jornada (10 de Janeiro na ESBF) e ficaria ausente de participar numa outra jornada (7 de Fevereiro).

Referir que também foi possível incluir os alunos com NEE na participação das jornadas, bem como alunos do escalão iniciados (2009-2010).

As participações nos encontros locais, permitiram apenas convocar e participar, por opção técnica, um aluno com NEE por cada encontro realizado. Tal razão, deveu-se ao número reduzido de convocados que eram permitidos para a realização de cada encontro (um máximo de 12 alunos inscritos na ficha de jogo), bem como a logística do transporte que não podia exceder os 14 lugares, contabilizando a equipa técnica.

Segundo o regulamento não foi possível convocar alunos do género feminino, o que na minha opinião acabaria por ser contraditório nesta situação, uma vez que o objetivo geral do DE, segundo a Direção Geral da Educação (2023, p.3) através de nota introdutória do PEDE 2021-

2025, do Regulamento Geral de Funcionamento do Desporto Escolar 2023-2024, é “fomentar a introdução à prática desportiva e à competição enquanto estratégias de promoção do sucesso educativo e de estilos de vida saudáveis, com respeito pelos princípios de igualdade de oportunidades e da diversidade.”

Relativamente ao restante processo na área do DE, os objetivos foram definidos no quadro 26.

Quadro 26 - Objetivos para a 3ª etapa do DE

Objetivos da 3ª Etapa
Melhorar nos aspetos técnico-táticos individuais e coletivos (organização ofensiva e defensiva).
Melhorar os índices de condição física, nomeadamente a resistência e a velocidade de reação.
Ensinar, promover e transmitir aos alunos através de uma formação específica, as principais regras, leis e sinalizações da modalidade de basquetebol, para obtenção do curso de árbitro.
Participar nos encontros locais do DE em basquetebol juvenil masculino.

Com o aproximar da realização dos encontros locais, era importante definir a melhor estratégia para os jogos, privilegiando os fatores técnico-táticos coletivos e individuais, onde a equipa tinha mais hipóteses de sucesso.

Melhorar os índices físicos dos alunos tornou-se prioritário nesta fase, pois, iniciar o período competitivo com uma boa capacidade aeróbica e de reação a estímulos, era fundamental para que os alunos em particular e a equipa no geral conseguissem ter melhores desempenhos.

A obrigatoriedade de a equipa integrar alunos com formação em arbitragem específica em basquetebol, levou o núcleo do Desporto Escolar de basquetebol a realizar a formação para o curso de árbitros no dia 3 de Janeiro, contando com a participação de 18 dos 30 alunos inscritos no DE.

3.3.2 - Balanço da 3ª Etapa

Nos alunos com Necessidades Educativas Especiais, a criação de laços de comunicação, trouxe ao aluno nº19 melhoria na empatia com os colegas de equipa e em alguns aspetos técnico-táticos. A condicionante “regra dos 3 segundos” implementada sobre o aluno nº 26, trouxe melhorias na tomada de decisão do aluno e maior proteção às quedas e risco de lesões.

Os resultados do estudo apresentado por Gonçalves, Guerra, Pomar e Folgado (2017), revelaram melhorias nos comportamentos associados ao nível de jogo, aumento da imprevisibilidade nos movimentos e aumento da sincronização interpessoal.

Quanto às melhorias verificadas durante esta etapa, os aspetos técnicos individuais sobressaíram-se na tomada de decisão, com situações de exercícios em vagas com superioridade (2x1; 3x2 e 5x3) ou sob a forma de jogo formal 3x3 ou 5x5.

A organização tática ofensiva dos ‘cinco abertos’, foi mais solicitada nomeadamente no grupo/equipa NE+/NA, em situações de superioridade 5x3 numa fase inicial por forma a trabalhar os aspetos do passe, corte e reposicionamento. No grupo/equipa NI/NE- a organização ofensiva foi mais solicitada sobre a forma de vagas em situações de 3x2.

Exercícios como os suicídios foram fundamentais para aumentar a capacidade cardiorrespiratória dos alunos, bem como exercícios que solicitassem sprints com mudanças de direção. Para a velocidade de reação, foram realizados exercícios de ‘bola ao ar’ em vagas de 3x3.

Os resultados tiveram aproveitamento total, sendo que os alunos nº1, nº3 e nº 28, foram os alunos selecionados pelo núcleo, para serem os árbitros durante os 3 encontros locais, respetivamente, nos jogos onde a equipa da ESBF estava em espera.

Relativamente à classificação final dos encontros locais, a ESBF ficou na 3ª posição em igualdade pontual com o segundo classificado, sendo que apenas passaria o campeão da fase local para a fase regional. O grupo tinha aspirações de ganhar a fase local e passar à próxima fase, o que não foi possível, também devido à qualidade dos adversários, sendo destacado o empenho e atitude da equipa ao longo do torneio.

3.4 - 4ª Etapa – Produto

3.4.1 – Objetivos e plano da 4ª Etapa

A etapa produto, decorreu durante o período de 8 de Abril de 2024 a 29 de Maio de 2024, com um total de 15 sessões de treino.

No quadro 27, foram definidos os objetivos do projeto específico da área do DE.

Quadro 27 - Objetivos da 4ª etapa para o projeto específico do DE

Objetivos Projeto “Inclusão e promoção da aprendizagem cooperativa no basquetebol”
Confirmar, consolidar ou recuperar das aprendizagens feitas pelos alunos com NEE.
Expandir o projeto “Inclusão e promoção da aprendizagem cooperativa no basquetebol” a novos membros com NEE da comunidade escolar, através da realização de torneios de basquetebol 3x3.

Relativamente ao restante processo na área de DE, os objetivos foram definidos no quadro 28.

Quadro 28 - Objetivos para a 4ª etapa do DE

Objetivos da 4ª Etapa
Confirmar, consolidar ou recuperar das aprendizagens individuais e coletivas.
Organizar torneios de 3x3 para a comunidade escolar.
Realizar a avaliação final aos alunos que se encontravam presentes e inscritos no DE de basquetebol juvenil.

Uma das estratégias para motivar os alunos a aumentar a assiduidade aos treinos de basquetebol, uma vez que a competição local já tinha sido finalizada, passou pela realização de torneios de 3x3 de basquetebol.

Com base nos princípios orientadores do projeto complementar “Basquetebol 3x3 nas Escolas”, seguindo as regras específicas e regulamento de atividade, torneio 3x3 anteriormente realizado na ESBF no dia 19 de Janeiro de 2024, acabou por facilitar à compreensão dos alunos, uma vez que a sua grande maioria participou no evento.

Durante as sessões de treino para o mês de Abril foram realizados torneios mistos 3x3, com o objetivo de proceder à inclusão de novos alunos com NEE.

Apesar de existir naturalmente uma pequena quebra na assiduidade dos alunos, a etapa do produto também ficou marcada pela avaliação final aos alunos.

3.4.2 - Balanço da 4ª Etapa

No projeto específico “Inclusão e promoção da aprendizagem cooperativa no basquetebol” o aluno nº19 evidenciou melhorias significativas no processo social e de empatia para com os colegas, tal como, nas questões técnico-táticas da tomada de decisão. A presença assídua nesta última etapa trouxe alguns benefícios ao nível da progressão em campo e da desmarcação.

Ao aluno nº 26, foi-lhe retirada a ‘regra dos 3 segundos sem oposição’ para verificar se tinham existido benefícios na tomada de decisão. O resultado foi positivo na questão de o aluno perceber que devia ser mais rápido, contudo muitas das vezes essa decisão não era a mais acertada. Manteve-se, no entanto, a exclusão de participar nos ressaltos, bem como a interdição de bloqueios ou contatos corpo a corpo com o aluno, garantindo uma maior proteção às quedas e risco de lesões.

Almeida (2013), denotou que os exercícios/jogos 3x3 criam mais ações ofensivas e defensivas, potenciando o rendimento dos basquetebolistas quando comparadas em exercícios/jogos de 4x4 ou 5x5.

Segundo a revisão bibliográfica feita por Brasil, Ribeiro e Scaglia (2019), o basquetebol 3x3 diferencia-se através do tamanho do espaço de jogo, bem como no número de jogadores, podendo facilitar que o desporto seja praticado em diferentes espaços e exista um contato mais próximo com a comunidade local. Pode motivar alunos/atletas a praticar, como também, professores/treinadores a trabalhar no processo de ensino, através de vivência e aprendizagem do desporto, resultando num desenvolvimento positivo dos jovens ao longo da vida.

Foi através da promoção de torneios 3x3 durante o mês de Abril, que a maioria dos alunos conseguiu confirmar as aprendizagens individuais e coletivas desenvolvidas ao longo das segunda e terceira etapas. O torneio 3x3, veio também consolidar e fortalecer os laços sociais e o espírito de grupo entre todos os membros do núcleo.

Organizado através de formações em equipas mistas (grupo/equipa NE+/NA e grupo/equipa NI/NE- na mesma equipa), foi utilizado um modelo de pontuação diferenciado, variável consoante o aluno que finalizava com êxito (alunos de níveis mais baixo (NI) e alunos NEE tinham pontuações maiores), privilegiando o jogo coletivo em detrimento do jogo individual ou protagonizado.

A expansão do torneio 3x3 ao resto da comunidade escolar, trouxe novas participações, entre elas, alunos com NEE. Um deles com paralisia cerebral, ainda que ligeira, o outro com trissomia 21, gostaram de participar no torneio 3x3, contudo não foi suficiente para afirmarem a sua presença nos treinos seguintes.

A avaliação final (AF) decorreu nas duas primeiras semanas de Maio, contando apenas com a presença total de 23 dos 30 alunos inicialmente avaliados. Foi utilizado como situação de

avaliação, o jogo formal de 5x5, no GG (28x15m), com bola nº6. Esse registo foi efetuado através da grelha de observação (Apêndice 3), descrito no quadro 29.

Quadro 29 - Avaliação final dos alunos do DE de basquetebol

Nº	Nome (Iniciais)	Idade (anos)	Nível (I; E; A)	Nº	Nome (Iniciais)	Idade (anos)	Nível (I; E; A)
1	A.C.	18	A	16	I.S.	15	
2	A.T.	14	E	17	J.C.	16	A
3	A.M.	18	A	18	L.B.	16	
4	A.F.	18	A	19	L.J.	18	I
5	A.G.	17		20	M.A.	16	E
6	B.S.	15	E	21	M.L.	17	A
7	C.E.	18	E	22	M.S.	14	
8	D.T.	18		23	O.S.	14	E
9	D.F.	17	A	24	P.M.	16	E
10	F. S.	18	A	25	R.C.	16	
11	G.L.	16	E	26	Ra.V.	18	I
12	H.J.	16	E	27	R.Ve.	16	E
13	H.P.	15	A	28	Re.V.	18	A
14	H.F.	18	A	29	R.K.	16	A
15	H.B.	20		30	R.A.	14	A

Legenda quadro 29 sobre os níveis de avaliação final:

I – Introdução **E** – Elementar **A** - Avançado

Apesar de uma ligeira quebra da assiduidade dos alunos após a realização dos encontros locais, foi possível reavaliar a maioria dos alunos através de situação de avaliação em jogo formal 5x5.

Após comparar os resultados dos 23 alunos, entre a avaliação inicial (quadro 22) com a avaliação final (quadro 29), foi possível constatar que quatro alunos de nível introdução passaram para o nível elementar e que sete alunos de nível elementar passaram para o nível avançado.

Referir também que apenas dois alunos se mantiveram no nível introdução, bem como, cinco alunos se mantiveram no nível elementar, apesar de se registarem melhorias em alguns aspetos avaliados.

3.5 - Balanço da Área do Desporto Escolar

A escolha do basquetebol para a área do DE deveu-se ao fato de ser a modalidade mais praticada na ESBF, para além do futebol. O gosto pessoal pelas modalidades coletivas de invasão e uma maior inexperience na matéria do basquetebol comparativamente com o andebol ou o futebol, foi a outra razão para me dedicar ao projeto de basquetebol.

Quanto à escolha do escalão de juvenis relativamente ao de infantis, deveu-se à preferência de trabalhar com alunos mais velhos, nomeadamente do secundário e dos cursos profissionais, uma vez que tinha uma turma do ensino básico na área da lecionação.

Nas duas primeiras semanas, os treinos de basquetebol atingiram números elevados de participantes, sendo por esse motivo, acordado pelo responsável do núcleo e pelo coordenador do DE da ESBF um máximo de 30 inscrições no projeto de basquetebol juvenil masculino.

Foram realizadas as AI aos alunos, das quais resultaram dois grupos/equipas heterogéneos, um com alunos de NI/NE- e outro com alunos de NE+/NA. Feita a avaliação prognóstica, definiram-se objetivos individuais e coletivos para os diferentes grupos/equipas, bem como, estabelecidos períodos de tempo para que esses objetivos fossem atingidos. Face ao aproximar da fase competitiva, foram redefinidos alguns objetivos, com o foco nos encontros locais de DE.

Tendo o DE o papel de integrar todo o tipo de alunos que gostem e queiram praticar determinada modalidade, independentemente do género, raça, religião ou deficiência. Segundo Leitão (2010, p.253)

“compete ao professor de Educação Física criar condições de acessibilidade, anulando ou minimizando barreiras, adaptando atividades, reconhecendo que é a sua responsabilidade adequar o processo de ensino e aprendizagem de forma a responder às necessidades de todos os seus alunos, distanciando-se daquela atitude que vê nas limitações ou contingências dos alunos, nas características dos próprios alunos, a principal barreira à participação.”

Relativamente à parte competitiva, apesar de o núcleo não conseguir passar à próxima fase, a fase regional, os alunos demonstraram bastante personalidade, compromisso, atitude, promovendo os valores da ética e da inclusão para com os colegas com NEE, durante a realização das 3 jornadas realizadas na fase local.

O fato de o período competitivo encerrar demasiado cedo (final Março), os meses de Abril e Maio demonstraram uma quebra da assiduidade dos alunos. Estrategicamente, foi promovido numa fase inicial a realização de torneios 3x3 com apenas os alunos inscritos, sendo posteriormente alargado à restante comunidade escolar, com o objetivo de dinamizar o projeto específico da área do DE “inclusão e promoção da aprendizagem cooperativa no basquetebol”.

Os torneios 3x3 acabaram por ter um impacto bastante positivo, uma vez que: manteve os índices altos de assiduidade e participação dos alunos do DE (nunca inferior a 15 alunos por

treino); permitiu fidelizar novos alunos, perspetivando a continuidade dos mesmos para integrar a equipa na próxima época; permitiu a participação a novos elementos com NEE no projeto, transmitindo-me novos conhecimentos e experiências na forma de lidar com determinadas características particulares, relativas às doenças em questão.

O DE permitiu-me ter melhorias ao nível do conhecimento apreendido não só no que à leção do basquetebol diz respeito, como também, no contato, na prescrição e na forma de atuação perante os alunos com diferentes NEE.

Observar os valores de fair play, camaradagem e espírito de grupo pelos alunos, foi algo que me deixou orgulhoso do núcleo/equipa, quer durante os treinos e os jogos realizados na competição local, quer durante a implementação do projeto “inclusão e promoção da aprendizagem cooperativa no basquetebol” nos torneios de 3x3.

Os objetivos individuais de aprendizagem, segundo a AF, demonstraram que a maioria dos alunos conseguiu cumprir com os diferentes critérios de êxito (Apêndice 3), desde logo, melhoria nos aspetos técnicos, táticos, físicos ou emocionais, permitindo-lhes atingir o nível superior seguinte (NI para NE ou NE para NA).

4 – Seminário

4.1 – Pertinência

A par do projeto de lecionação “Promover a autonomia no trabalho da condição física”, o projeto seminário iniciou-se através da análise e interpretação, das avaliações iniciais da área da aptidão física, aos alunos do ensino básico (8º e 9º anos) da ESBF.

Os dados relativos à avaliação inicial da aptidão física foram fornecidos pelos professores de EF ao coordenador do Grupo de Educação Física (GEF), dos quais foram analisados 148 alunos do 8ºano (Anexos 16 a 22) e 153 alunos do 9ºano (Anexos 23 a 29), como ilustra a tabela 6.

Tabela 6 - Resultados da avaliação inicial dos alunos do básico da ESBF

Ano	Amostra	Resistência				Força Sup.				Força Média				Força Inf.			
		FZS	ZS	PA	NR	FZS	ZS	PA	NR	FZS	ZS	PA	NR	FZS	ZS	PA	NR
8º	148	39	87	8	14	79	39	13	17	83	48	0	17	29	90	5	24
% 8ºAno		26	59	5	10	53	26	10	11	56	33	0	11	20	61	3	16
9º	153	81	47	9	16	89	46	10	8	26	96	25	6	57	87	5	4
% 9ºAno		53	31	6	10	58	30	7	5	17	63	16	4	37	57	3	3
Total	301	120	134	17	30	168	85	23	25	109	144	25	23	86	177	10	28
%Total		40	44	6	10	56	28	8	8	36	48	8	8	29	59	3	9

Legendas:

FZS – Fora da zona saudável; ZS – Zona saudável; PA – Perfil Atlético; NR – Não realizou

Após análise e interpretação dos dados fornecidos, foi possível constatar segundo a tabela 6, que a força superior e a resistência foram as capacidades motoras que evidenciaram mais alunos FZS nos 9º anos, com percentagens acima dos 50%, enquanto a força média e superior foram as que mais se evidenciaram nos 8º anos, com percentagens acima dos 50%.

A média global de 8º e 9º anos mostram que a força superior foi a que revelou piores resultados, seguindo-se a resistência e a força média. As capacidades motoras da força e resistência dos alunos analisados, revelaram preocupações pelos baixos resultados obtidos.

Em consonância com o projeto de lecionação, nomeadamente durante as segunda e terceira etapas, os alunos da turma trabalharam sob formas e métodos diferenciados a condição física, para aferir e selecionar a mais rentável na sua promoção e desenvolvimento. Para tal, foi

importante ter a perceção dos professores do GEF na relação do trabalho da condição física para com os seus alunos.

O objetivo do projeto seminário passou por apurar se a aplicação de um programa de desenvolvimento das capacidades motoras da força e da resistência, poderia ser considerado como uma proposta de trabalho para o grupo de educação física, por outro lado, identificar quais as principais opções dos professores no trabalho da condição física.

4.2 - Revisão Bibliográfica

Descrita a pertinência do projeto seminário, da qual se evidencia o objetivo do mesmo, o próximo passo, passou pela investigação de programas de desenvolvimento da condição física (CF) em crianças e jovens adolescentes, nomeadamente nas capacidades motoras da força e resistência, realizado em alunos (escola) ou em atletas (clubes) de faixa etária idêntica à população alvo.

Carvalho e Carvalho (2006), referem que a força rápida está presente na grande maioria das atividades físicas, lançamentos, remates, saltos e alterações rápidas de direção e/ou aceleração.

Para Jacinto et al. (2001), entende-se a resistência, como a capacidade motora que permite realizar esforços durante um tempo considerável (acima de 8 minutos), suportando a fadiga daí resultante, recuperando e evitando perda na qualidade de execução da ação/movimento.

O estudo realizado por Fernández, Rodríguez e Sánchez (2017), cujo objetivo foi comparar um método de treino HIIT (High-Intensity Interval Training) com um método de treino de contínuo extensivo, verificou que o método HIIT foi superior nas três variáveis (peso corporal, % gordura e VO2máx) de estudo. Concluiu que o método HIIT, tornou o treino mais eficiente em termos de volume/tempo total de prática semanal, que o método contínuo extensivo, baseado na corrida contínua.

O estudo feito por Hands et al. (2009), relatou as relações entre atividade física, competência motora e cinco componentes de aptidão física relacionada à saúde: aptidão aeróbica, força muscular, resistência muscular, flexibilidade e composição corporal. Para se atingir um nível saudável de aptidão física, é necessário estar envolvido uma ampla gama de atividades físicas realizadas num nível ótimo de intensidade, o que de acordo com os autores, esse nível ainda não foi determinado.

A meta-análise de Behringer, Vom Heede, Matthews e Mester (2011), através de vários estudos realizados nas últimas décadas, demonstraram que o treino da força é uma forma eficaz e segura de aumentar a força muscular em crianças e adolescentes, desde que adequadamente prescrito e supervisionado. Para os autores, as crianças e não atletas desenvolvem maiores adaptações no desempenho motor devido a maiores efeitos de aprendizagem.

O estudo levado a cabo por Faigenbaum et al. (2014), um programa “FIT” de 8 semanas foi realizado duas vezes por semana durante os primeiros 15 minutos de cada aula de educação física, em circuito de exercícios de força e habilidades. O programa “FIT” foi considerado seguro, eficaz e valioso para crianças, pois proporcionou oportunidades para os participantes melhorarem a aptidão cardiorrespiratória e muscular.

A revisão sistemática e meta-análise de Smith et al. (2014), avaliou de forma abrangente a gama de benefícios potenciais da aptidão física e muscular entre crianças e adolescentes. As conclusões do estudo apoiam as atuais diretrizes de atividade física, que recomendam que os programas para jovens escolares e comunitários devem incluir atividades que desenvolvam a força muscular, a resistência muscular local, a potência muscular, além de outros componentes da aptidão física relacionados com a saúde.

Segundo Marques, Ferro e Carreiro da Costa (2011), a Educação Física (EF) escolar tem potencial para promover a aptidão cardiorrespiratória nos alunos, contudo, para que se possam atingir alguns dos seus objetivos, nomeadamente relacionados com a saúde, a carga horária semanal da disciplina de EF deve ser apropriada, através de três aulas de 45 minutos em dias não consecutivos.

Sabendo que o contexto escolar na ESBF não permitiria ter o proposto por Marques et al. (2011), a entrevista semiestruturada tornou-se prioritária para recolher todas as informações pertinentes sobre o trabalho da condição física feito pelos professores com os seus alunos nas escolas Básica da Pontinha e na ESBF, por forma a que fosse criado um programa de desenvolvimento das capacidades motoras da força e resistência, de encontro às necessidades da maioria dos alunos.

4.3 – Métodos

Entrevista

Por forma a melhorar a intervenção, saber opiniões, crenças, sensibilidades e práticas utilizadas pelos diferentes professores, foram estudados os métodos de trabalho na área da aptidão física dos diferentes professores do GEF, através da realização de entrevistas semiestruturadas.

Guazi (2021), refere que as diretrizes para uso da técnica de entrevista semiestruturada devem passar por 6 etapas: elaboração e testagem do roteiro da entrevista; contato inicial com os participantes; realização das entrevistas; transcrição das entrevistas; análise dos dados; e o relato metodológico. Citando Gil (2008),

“a entrevista é uma técnica especialmente útil para investigar o comportamento e a subjetividade humana. Por meio da entrevista, é possível, por exemplo, coletar dados a respeito do que as pessoas fazem, como fazem e os motivos pelos quais fazem o que fazem; é possível investigar o que as pessoas sentem e as circunstâncias sob as quais sentem o que sentem; é possível identificar tendências de se comportar de determinada forma, entre tantas outras possibilidades.” (Guazi, 2021, p.2).

A entrevista semiestruturada com os professores do GEF foi agendada de acordo com a disponibilidade demonstrada pelos professores na semana de 26 de Fevereiro a 1 de Março.

DeJonckheere e Vaughn (2019), defendem que numa entrevista semiestruturada, o entrevistador deve: priorizar a escuta, usar linguagem clara, expressar empatia relativamente às respostas e por fim agradecer ao participante por ajudá-lo a compreender a sua experiência.

Foram inicialmente recolhidos dados aos professores do GEF da ESBF, tais como: idade, género e anos de lecionação de EF nos ensinos básico e/ou secundário.

De carácter individual, autorizado a gravação áudio pelos professores, as entrevistas foram realizadas na sala de professores de EF na ESBF e na sala de professores de EF na Escola Básica da Pontinha.

Para Bell (2010, p.141) a vantagem de uma entrevista permite simplificar a sua análise subsequente, sendo facilitada a quantidade de informação recolhida através de conteúdo específico.

Respeitando a metodologia de uma entrevista semiestruturada, recolheu-se informação aos professores, com base no guião de 7 perguntas (Apêndice 18):

1. O que pensa do trabalho da condição física nas aulas de EF?
2. Como costuma trabalhar a condição física nas aulas de EF?
3. Qual a sua melhor experiência na leção do trabalho da condição física?
4. Como gere o trabalho da condição física nas aulas de EF em dias consecutivos?
5. Qual/quais a/s diferença/s no trabalho da condição física numa aula de EF com duração de 90 minutos para uma aula de EF com duração de 45 minutos?
6. De entre as demais capacidades motoras condicionais (Velocidade, força, resistência e flexibilidade), qual a que mais destaca? Que estratégias utiliza nas aulas de EF para promover o seu desenvolvimento?
7. Que relação estabelece entre o desenvolvimento da condição física com um estilo de ensino inclusivo, diferenciado e eclético na EF?

Programa de desenvolvimento da força e resistência

A relação do trabalho da condição física dos professores de EF da ESBF com a literatura revista, permitiu planear um programa de desenvolvimento específico para as capacidades motoras da força e da resistência, a ser realizado durante um período de 8 aulas consecutivas com os alunos da turma, na parte inicial das aulas de Educação Física.

O programa foi procedido de uma reavaliação (anexo 4), através de uma bateria de testes (vaivém, extensões de braços, abdominais, saltos vertical e horizontal),

Foi durante a 3ª etapa de leção, mais precisamente, entre os dias 19 de Fevereiro 2024 a 12 de Março 2024, que se realizou o programa elaborado e planeado. Com uma duração de 4 semanas consecutivas, durante os primeiros 15 minutos da aula, tendo a finalidade de vir a desenvolver as capacidades motoras da força (superior, média e inferior) e da resistência (principalmente anaeróbica) nos alunos da turma.

Através de um programa de treino HIIT, com períodos de trabalho/descanso na proporção de 2-1 (20s de trabalho e 10s de descanso) agrupados em séries de quatro minutos de duração, com um minuto de descanso entre cada série.

Foram realizadas 3 séries com a seguinte ordem/descrição de exercícios: extensões de braços; agachamento com pesos (3kg); burpees; prancha frontal; saltos horizontais (pés juntos); saltos verticais engrupados (tocar com joelhos ao peito); saltar à corda e abdominais.

A diferenciação esteve presente durante o programa, face às dificuldades de alguns alunos alcançarem determinados objetivos imediatos. Foram propostos objetivos mínimos por série para cada aluno em exercícios específicos, variando: entre 3 a 5 repetições para burpees; 5 a 8 repetições para extensões de braços; 8 a 12 para abdominais, saltos verticais e agachamentos; ida e volta no trajeto em saltos horizontais; manter 20 segundos prancha frontal e saltos à corda sem interrupções.

Era importante apurar os resultados obtidos no programa de condição física e nas respostas dos professores à entrevista semiestruturada, para perceber se iam de encontro às necessidades diferenciadas no trabalho da condição física dos alunos, bem como, na autonomia, gestão e promoção do seu trabalho.

Sucedeu-se a análise dos resultados obtidos durante o programa de condição física aos alunos da turma, bem como, foram averiguadas as respostas dos professores à entrevista semiestruturada, comparativamente com os estudos científicos anteriormente mencionados, por forma a perceber se estes convergiam ou divergiam entre eles.

4.4 – Apresentação e discussão dos resultados

Entrevista

Os resultados às questões abertas das entrevistas, de acordo com Bell (2010, p.204), permitiram uma ideia geral dos assuntos em causa, onde foram redigidas as respostas em folhas separadas (Anexos 30 a 44) através da técnica de transcrição completa. Feito um resumo às respostas dos professores, foi possível constatar que:

1. *“O que pensa do trabalho da condição física nas aulas de EF?”*, foi de forma unânime respondido pelos professores que a CF é importante/fundamental para o desenvolvimento dos alunos, indo de encontro ao descrito na literatura (Jacinto et al., 2001; Marques et al., 2011; Faigenbaum et al., 2014; Smith et al., 2014).
2. *“Como costuma trabalhar a condição física nas aulas de EF?”*, as respostas obtidas foram mais diversificadas, sendo que a maior parte dos professores trabalha a CF no início da aula, sob a forma de aquecimento ou na parte principal sob a forma de estações.

3. *“Qual a sua melhor experiência na lecionação do trabalho da condição física?”*, muitos professores referiram que foi nos últimos anos (após a pandemia do COVID-19) que realizaram um trabalho com melhor qualidade ao nível da CF.
4. *“Como gere o trabalho da condição física nas aulas de EF em dias consecutivos?”*, uns professores referem que trabalham grupos musculares diferentes em dias consecutivos, outros professores aplicam cargas diferentes nos mesmos grupos musculares em dias consecutivos, sendo essa carga maior no último dia.
5. *“Qual/quais a/s diferença/s no trabalho da condição física numa aula de EF com duração de 90 minutos para uma aula de EF com duração de 45 minutos?”*, muitos professores referiram que raramente fazem um trabalho específico de CF numa aula de 45 minutos, a não ser uma aula específica de CF ou uma situação de avaliação, preferindo trabalhar a CF em aulas de 90 minutos. Para Marques et al. (2011), ambas podem proporcionar níveis de atividade física nos alunos, mas é conveniente que as aulas passem a ser de 45 minutos, distribuídos ao longo da semana, de preferência em dias não consecutivos, como recomenda Jacinto et al. (2001), divergindo de certa forma das respostas dos professores entrevistados.
6. *“De entre as demais capacidades motoras condicionais (Velocidade, força, resistência e flexibilidade), qual a que mais destaca? Que estratégias utiliza nas aulas de EF para promover o seu desenvolvimento?”*, a maioria dos professores destacou a resistência como a capacidade física prioritária. Algumas estratégias descritas pelos professores para promover melhorias na resistência, passaram por diminuir tempos de espera nas filas, através do trabalho por estações ou com a constituição de grupos de alunos mais reduzidos. Segundo os dados da meta-análise de Behringer et al. (2011), o treino da resistência é eficaz para melhorar as habilidades relacionadas com o desempenho motor (saltar, correr e arremessar) durante a infância e juventude, indo ao encontro das respostas fornecidas pelos professores, ao destacar a resistência das demais capacidades motoras.
7. *“Que relação estabelece entre o desenvolvimento da condição física com um estilo de ensino inclusivo, diferenciado e eclético na EF?”*, parte da amostra defendeu que é fundamental estabelecer objetivos realistas e que consigam ser alcançáveis, devendo ser

adaptados às características individuais dos alunos, indo de encontro ao que Leitão (2010, p.233) descreve:

“Promover a participação e a inclusão em Educação Física é reconhecer a responsabilidade do próprio professor na remoção das barreiras que impedem ou limitam essa participação, adaptando estratégias e atividades, respeitando e valorizando as diferenças, reconhecendo que essas barreiras nas suas próprias perceções e atitudes, na sua inflexibilidade para modificar e adaptar as práticas atuais.”

Programa de desenvolvimento da força e resistência

Procurou-se verificar, se existiram ou não melhorias significativas aos alunos da turma, no desenvolvimento das capacidades motoras da força (superior, média, inferior) e da resistência, após a implementação do projeto. Para tal, compararam-se os resultados da avaliação intermédia (tabela 4), realizada antes da implementação do programa de CF com os da avaliação final (tabela 5), logo após a finalização do programa, descritos nas etapas 3 e 4 da área de lecionação, respetivamente.

Os resultados gerais da turma, evidenciados entre a avaliação intermédia e a avaliação final (AF) sobre as capacidades motoras da força (superior, média e inferior) e resistência, após aplicação do programa de CF, foram:

- a. Na força superior, a turma passou de um total de 8 alunos FSZ (4 ♂ e 4 ♀) para um total de 6 alunos FSZ (3 ♂ e 3 ♀);
- b. Na força média, a turma de um total de 2 alunos FSZ (2 ♀) para nenhum aluno FZS;
- c. Na força inferior, a turma tinha um total de 7 alunos FSZ (4 ♂ e 3 ♀) a pelo menos um teste (horizontal ou vertical), passando para um total de 4 alunos FSZ (3 ♂ e 1 ♀) a pelo menos um teste.
- d. Na resistência, a turma manteve-se num total de 7 alunos FSZ (2 ♂ e 5 ♀).

Fazendo uma análise a cinco testes (extensões de braços, abdominais, salto horizontal, salto vertical e vaivém) e considerando crítico um aluno que tenha 3 ou mais testes numa situação FZS, os resultados individuais da turma, evidenciados entre a avaliação intermédia e a AF sobre as capacidades motoras da força (superior, média e inferior) e resistência, após aplicação do programa de CF, foram:

- a) O aluno nº 4 (♀) passou de um total de 3 testes FZS para um total de 2 testes FSZ;
- b) O aluno nº 6 (♀) passou de um total de 4 testes FZS para um total de 2 testes FSZ;

- c) O aluno nº16 (♂) manteve-se num total de 4 testes FSZ;
- d) O aluno nº17 (♂) passou de um total de 2 testes FZS para um total de 3 testes FSZ;
- e) O aluno nº15 (♀) passou de um total de 3 testes FZS para um total de 1 teste FZS, sendo que o aluno não realizou um dos testes por motivos clínicos.

No que se refere à discussão dos resultados e corroborando o estudo de Faigenbaum et al. (2015), resultaram ganhos significativamente maiores da aptidão física através do programa 'FIT' de 15 minutos, do que os ganhos na aptidão física normalmente alcançados com a EF tradicional, verificando-se melhorias entre as quais na capacidade aeróbica e nas extensões.

Os resultados, também foram de encontro ao estudo realizado por Mello (2020), revelando adaptações positivas sobre as valências físicas de força explosiva de membros inferiores, resistência muscular abdominal e resistência muscular de membros superiores.

Relativamente às diferenças de género, de acordo com o estudo verificado por Hands et al. (2009), os rapazes superam as raparigas na força e resistência, assim como as raparigas mostram melhores desempenhos em tarefas motoras finas (flexibilidade e equilíbrio), mas ao serem avaliados através do critério do programa FITescola, onde os valores referência diferem em relação à faixa etária e ao género, os resultados foram semelhantes para ambos os géneros nos testes de aptidão física aplicados.

4.5 – Conclusão do seminário

Partindo dos resultados obtidos, destaco, como pontos mais fortes do projeto:

- a. as melhorias nos resultados na força superior, força média e resistência na maioria dos alunos, apesar de alguns ainda não atingirem a meta da ZS;
- b. a sua aplicabilidade em qualquer espaço de aula do roulement;
- c. a fiabilidade e versatilidade em aulas com duração de 45 minutos ou 90 minutos;
- d. eficácia na criação de hábitos de trabalhar a condição física autonomamente.

Como pontos menos fortes do projeto, destaco:

- e. ligeiras melhorias nos resultados da força inferior;
- f. entraves há realização do projeto, face às condições climatéricas ou ao calendário escolar;
- g. possível irrelevância para alunos atletas ou com perfil atlético nas capacidades da força e resistência.

Fazendo um balanço geral do que à área de seminário diz respeito, destaco que:

O seminário permitiu-me conhecer melhor os aspetos ligados à área da aptidão física e saúde, principalmente no desenvolvimento das capacidades motoras da força e da resistência.

O seminário contribuiu para melhorar a minha performance no trabalho específico da condição física enquanto futuro professor.

O seminário proporcionou-me melhorias nos aspetos de comunicação e intervenção, através da partilha de experiência e informação dos professores do GEF aquando da realização das entrevistas.

O seminário fez-me sentir realizado e determinado em contribuir para melhorar os aspetos ligados à condição física dos alunos da ESBF.

Conclusão

O relatório ao longo do seu decurso espelhou o processo do estágio pedagógico, nomeadamente na definição dos objetivos, na planificação e nos resultados descritos nos balanços ao longo das etapas. Neste capítulo irei apenas mencionar o que na minha opinião foram os momentos mais relevantes do estágio.

Deve-se proceder a uma análise básica da escola em que o projeto são os instrumentos de autonomia (Projeto Educativo, Regulamento Interno e o Plano de Atividades). Os aspetos mais interessantes em cada área são cruzados por uma análise do que a escola tem de características especiais, podendo ser percebido através de diálogo com os professores daquela escola ou antigos alunos que realizaram lá o estágio. Perceber que características e projetos é que a escola tem, que dinâmicas especiais é que tem, que dificuldades é que tem e quais são as características do funcionamento da escola, ou seja, fazer a análise da perspetiva de várias pessoas sobre a identidade e características daquela escola.

Para a lecionação temos a polivalência de espaços, que é fundamental para fazer o plano por etapas (mesmo que a escola funcione por blocos) e os critérios de avaliação. Nas primeiras aulas devem criar-se hábitos e rotinas nos alunos, garantindo uma gestão mais eficiente, com o aumento do tempo de prática, do tempo útil e do tempo potencial de aprendizagem dos alunos.

As aprendizagens essenciais ao longo do ano, nas áreas das atividades físicas, aptidão física e conhecimentos, só mostram realmente ser apreendidas e desenvolvidas, através de objetivos realistas, alcançáveis e diferenciados, numa progressão contínua de aprendizagem dos alunos.

O trabalho autónomo e cooperativo entre os alunos deve ser solicitado e desenvolvido, para garantir uma maior disponibilidade do professor no apoio aos alunos com mais dificuldades. Os objetivos do professor não devem ser arbitrários, mas virados para o desempenho e necessidades individuais dos alunos, influenciando-os a ganhar autonomia e a adotar uma consciência dos seus estilos de vida ativos e saudáveis, por exemplo, através do trabalho da condição física, como demonstrado no projeto específico da área de lecionação.

A realização do professor a tempo inteiro ao trazer melhorias nos processos de instrução e comunicação, através da colaboração com outros professores de Educação Física e na lecionação a outras turmas, respetivamente, aumenta a autoconfiança e autoestima do professor, sugerindo-se mais do que uma realização, ou tantas quanto a escola e a disponibilidade do professor estagiário o permitam.

Na direção de turma é importante saber se temos ou não protocolos de trabalho de Diretor de Turma na relação com os pais e na relação de alunos com dificuldades, devido há falta da resolução de problemas e de antecipação de soluções para os problemas. Para se ter um conhecimento mais profundo sobre os alunos da turma, melhorias na gestão de recursos humanos, nos aspetos sociais e na comunicação com pais e professores de outras disciplinas, é necessário existir um trabalho colaborativo com a diretora de turma, nas reuniões com os Encarregados de Educação, nas Assembleias de Turma e nas reuniões do Conselho de Turma.

A saída de campo deve privilegiar atividades outdoor, que por norma os alunos não realizam com frequência, que vão de encontro ao currículo dos alunos, mas também que sejam economicamente acessíveis à maioria dos alunos. Esta pode trazer benefícios sociais, físicos, psicológicos, afetivos, bem como, de engrandecer de responsabilidade e civismo os alunos, pela proteção e preservação pela natureza.

No projeto específico da área de direção de turma, procurou-se dar relevo a um dos problemas atuais vivenciados nas escolas, o bullying. É importante detetar e corrigir precocemente esse tipo de comportamentos, alertando e conscientizando os alunos para o fazerem junto das entidades competentes. A falta de resolução pode trazer consequências graves ao nível da aprendizagem, do desenvolvimento e da integração social, quer das vítimas quer dos infratores.

No Desporto Escolar o professor estagiário deve relacionar aquilo que são os pontos fortes com as possibilidades que tem no grupo/equipa. É necessário caracterizar quais são as principais dificuldades do grupo, promover essas aprendizagens, garantindo oportunidades para todos. Este fator levou a que o projeto específico da área de desporto escolar, fosse intervencionado e promovido, através da aprendizagem cooperativa e inclusiva durante as sessões de treino de basquetebol.

No seminário temos de identificar os problemas que sejam consensuais (preocupações comuns) do Grupo de Educação Física e aprofundar esses problemas e convicções, de modo a dar um contributo que resulte da síntese das várias posições dos vários professores desse problema comum. A técnica de entrevista é um método eficaz para saber opinião subjetiva dos professores acerca de um determinado tema, como por exemplo, do trabalho da condição física. Sabendo os problemas comuns, como as respostas às entrevistas, deve-se aprofundar essa convicção, onde no projeto seminário, passou por elaborar e aplicar um programa de condição física. Na sua planificação, foi fundamental ter conhecimento científico válido e específico sobre uma

determinada amostra, bem como, o método escolhido face às condições de aplicabilidade do programa.

Resumindo, no plano organizacional do estágio, a construção de um envolvimento de aprendizagem potenciador da participação e do sucesso, passa por dimensões tão diversas como a definição de uma política forte e precisa referente à inclusão, uma organização e gestão escolar assente na participação ativa e colaborativa de toda a comunidade educativa, abordagens curriculares estruturadas e flexíveis, o apoio de uma liderança democrática e partilhada, a multiplicidade de apoios e serviços, a planificação cooperativa de atividades e a organização de parcerias pedagógicas, a valorização pessoal e social dos agentes educativos, a construção dum sentido de comunidade.

Do ponto de vista dos comportamentos do professor podemos falar de dimensões como: procurar conhecer, compreender e apreciar cada vez melhor os alunos; reconhecer e elogiar os seus esforços e desempenhos; ouvir atentamente os alunos, as suas necessidades e expetativas, envolvendo-os nas decisões a tomar, respeitando os alunos; e fazer concessões sempre que tal for adequado, apoiar, negociar, ajudar a desenvolver o sentido de pertença a um coletivo, a uma turma, a uma escola.

O estágio pedagógico, permitiu-me avaliar e refletir sobre as competências fundamentais de um professor para o ensino da Educação Física, as quais se devem complementar, atualizar e desenvolver no futuro através da formação contínua de professores.

Bibliografia

- Almeida, M. (2013). Basquetebol baseado em evidências. *Revista de Educação Física/Journal of Physical Education*, 82(157), 22-29.
- Behringer, M., Vom Heede, A., Matthews, M., & Mester, J. (2011). Effects of strength training on motor performance skills in children and adolescents: a meta-analysis. *Pediatric exercise science*, 23(2), 186-206.
- Belem, I., & Both, J. (2023). Preocupações pedagógicas de estudantes em formação inicial e sua relação com os estágios curriculares supervisionados: uma revisão sistemática. *Caderno de Educação Física e Esporte*, 21(1), 1-8.
- Bell, J. (2010). *Como realizar um projecto de investigação: um guia para a pesquisa em ciências sociais e da educação*. 5ª ed. Lisboa: Gradiva Publicações SA.
- Bom, L., & Brás, J. (2003). Estágio Para “Dar Aulas” ou para “Ser Professor”? Será o Estágio uma Praxe? *Revista Horizonte*, 18(108), 15-24.
- Brasil, D., Ribeiro, A., & Scaglia, A. (2019). O basquete 3x3 como facilitador para o desenvolvimento positivo de jovens. *E-balonmano. com: Journal of Sports Science/Revista de Ciencias del Deporte*, 15(3), 187-196.
- Cardoso, I., Batista, P., & Graça, A. (2016). A identidade do professor de Educação Física: Um processo simultaneamente biográfico e relacional. *Movimento*, 22(2), 523-538.
- Carreiro da Costa, F. (1996). Condições e factores de ensino-aprendizagem e condutas motoras significativas: uma análise a partir da investigação realizada em Portugal. *Boletim Sociedade Portuguesa de Educação Física*, (14), 7-32.
- Carvalho, C., & Carvalho, A. (2006). Não se deve identificar força explosiva com potência muscular, ainda que existam algumas relações entre ambas. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 6(2), 241-248.
- Carvalho, L. (1994). Avaliação das aprendizagens em Educação Física. *Boletim Sociedade portuguesa de educação física*, 10/11, 135-151.
- Carvalhosa, S., Moleiro, C., & Sales, C. (2009). A situação do bullying nas escolas portuguesas. *Revista Interações*, 5(13), 125-146.

Cid, M. (2017). Avaliar para incluir e melhorar as aprendizagens: práticas, obstáculos e possibilidades. In J. Almeida & E. Chaleta (Orgs.), *Formação docente em inclusão e direitos humanos no Brasil e em Portugal* (pp. 187-212). Alagoas: EDUFAL.

Cohen, E., & Lotan, R. (2014). *Designing groupwork: strategies for the heterogeneous classroom third edition*. New York: Teachers College Press.

Comédias Henriques, J. (2012). A Avaliação Autêntica em Educação Física - O Problema dos Jogos Desportivos Colectivos. Tese apresentada ao Instituto da Educação na Universidade Lusófona para obtenção do grau de doutor, orientada por Maria do Carmo Clímaco, Lisboa.

DeJonckheere, M., & Vaughn, L. (2019). Semistructured interviewing in primary care research: a balance of relationship and rigour. *Family medicine and community health*, 7(2), 1-8.

Direção Geral da Educação (2017). *Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória*, 1-30. Consultado a 7 de Outubro de 2023 em https://dge.mec.pt/sites/default/files/Curriculo/Projeto_Autonomia_e_Flexibilidade/perfil_dos_alunos.pdf

Direção Geral da Educação (2023). *Regulamento Geral de Funcionamento do Desporto Escolar 2023-2024*, 1-24. Consultado a 25 de Novembro de 2024 em <https://desportoescolar.dge.medu.pt/sites/default/files/RepositorioDocumentos/2023/regulamento-geral-de-funcionamento-do-desporto-escolar20232024.pdf>

Faigenbaum, A., Bush, J., McLoone, R., Kreckel, M., Farrell, A., Ratamess, N., & Kang, J. (2015). Benefits of strength and skill-based training during primary school physical education. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 29(5), 1255-1262.

Faria, L. (2005). Desenvolvimento do auto-conceito físico nas crianças e nos adolescentes. *Análise psicológica*, 23(4), 361-371.

Federação Portuguesa de Basquetebol e Coordenação Escolar do Desporto Escolar (2023). *Projeto Complementar Basquetebol 3x3 nas Escolas. Princípios orientadores, regulamento da atividade e regras específicas*, 1-8. Consultado a 10 de Fevereiro de 2024 em <https://www.fpb.pt/wp-content/uploads/2023/11/Basquetebol-3x3-nas-Escolas-2023-2024-Principios-Orientadores-Regulamento-e-Regras.pdf>

- Fernández, D., Rodríguez, R., & Sánchez, Á. (2017). Efecto de un programa HIIT versus entrenamiento continuo extensivo en individuos inexpertos. *Apunts. Educación física y deportes*, 4(130), 84-94.
- Ferreira, V., Rowe, J., & Oliveira, L. (2010). Percepção do professor sobre o fenómeno bullying no ambiente escolar. *Unoesc & Ciência*, 1(1), 57-64.
- Galatti, L., Serrano, P., Seoane, A., & Paes, R. (2012). Pedagogia do esporte e basquetebol: aspectos metodológicos para o desenvolvimento motor e técnico do atleta em formação. *Arquivos em Movimento, Rio de Janeiro*, 8(2), 79-93.
- Galindo, V., & Tenório, J. (2019). Atividade física de aventura na natureza (AFAN) nas aulas de educação física do Ensino Fundamental I: uma perspectiva cultural. *SALUSVITA*, 38(4), 1019-1038.
- Gil, A. (2008). *Métodos e técnicas de pesquisa social*. 6. ed. São Paulo: Editora Atlas SA.
- Gonçalves, B., Guerra, J., Pomar, C., & Folgado, H. (2017). Desenvolvimento do Nível de Jogo em Alunos do 3º ciclo nas Modalidades de Futebol e Basquetebol: A Eficácia de um Programa de Intervenção com Base em Exercícios de Trabalho Cooperativo. *Gymnasium*, 2(1), 1-7.
- Guazi, T. (2021). Diretrizes para o uso de entrevistas semiestruturadas em investigações científicas. *Revista Educação, Pesquisa e Inclusão*, 2, 1-20.
- Hands, B., Larkin, D., Parker, H., Straker, L., & Perry, M. (2009). The relationship among physical activity, motor competence and health-related fitness in 14-year-old adolescents. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, 19(5), 655-663.
- Heacox, D. (2006). *Diferenciação Curricular na Sala de Aula: Como Efetuar Alterações Curriculares para Todos os Alunos*. Porto: Porto Editora.
- Jacinto, J., Comédias, J., Mira, J. & Carvalho, L. (2001). *Programa de educação física - Reajustamento*. Lisboa: Ministério da Educação.
- Kaittani, D., Kouli, O., Derri, V., & Kioumourtzoglou, E. (2017). Interdisciplinary teaching in physical education. *Arab Journal of Nutrition and Exercise (AJNE)*, 2(2), 91-101.
- Kleinubing, N., Saraiva, M., & Francischi, V. (2013). A dança no ensino médio: reflexões sobre estereótipos de gênero e movimento. *Revista da Educação Física/UEM*, 24, 71-82.

- Lima, M. S. L., & Pimenta, S. G. (2006). Estágio e Docência: Diferentes Concepções. *Póiesis Pedagógica*, 3(3 e 4), 5–24
- Leitão, F. (2010). *Valores educativos: cooperação e inclusão*. Salamanca: Luso-Espanhola de Ediciones.
- Marques, A., Ferro, N., & Carreiro da Costa, F. (2011). Análise comparativa da intensidade das aulas de Educação Física de 45 vs 90 minutos. *Gymnasium-Revista de Educação Física, Desporto e Saúde*, 2(1), 55-72.
- Martins, G., Gomes, C., Brocardo, J., Pedroso, J., Carrillo, J., Silva, L., Encarnação, M., Horta, M., Calçada, M., Nery, R., & Rodrigues, S. (2017). *Perfil dos alunos à saída da escolaridade obrigatória*. Lisboa: Ministério da Educação e Ciência.
- Martins, J., Gomes, L., & Carreiro da Costa, F. (2017). Técnicas de ensino para uma educação física de qualidade. In R. Catunda & A. Marques (Eds.), *Educação física escolar: referenciais para um ensino de qualidade* (pp. 53-82). Belo Horizonte: Casa da Educação Física.
- Martins, J., Marques, A., Peralta, M., Palmeira, A., & Carreiro da Costa, F. (2017). Correlates of physical activity in young people: a narrative review of reviews: implications for physical education based on a socio-ecological approach. *Retos*, 31, 292-299.
- Melim, F., & Pereira, B. (2015). A influência da Educação Física no bullying escolar: A solução ou parte do problema? *Revista Ibero americana de Educación*, 67(1), 65-84.
- Mello, F. (2020). Efeitos do treinamento funcional de alta intensidade sobre as valências físicas de adolescentes entre 12 e 15 anos. *Revista Brasileira de Reabilitação e Atividade Física*, 9(1), 27-41.
- Monteiro, J. (1996). Caracterização das Instalações da Educação Física Escolar. *Boletim Sociedade Portuguesa de Educação Física*, 13, 67-88
- Onofre, M. (1995). Prioridades de formação didáctica em Educação Física. *Boletim Sociedade Portuguesa de Educação Física*, 12, 75-97.
- Onofre, M. (2017). A qualidade da educação física como essência da promoção de uma cidadania ativa e saudável. *Retos*, 31, 328-333.
- Oliveira, F., Barroso, J., & Junior, O. (2008). A Corrida de Orientação enquanto conteúdo da Educação Física escolar. *Lecturas: Educación Física y Deportes*, 13(119).

Ordem dos Psicólogos Portugueses (2022). *Vamos falar sobre Bullying*, 1-33. Consultado a 27 de Janeiro de 2024 em https://www.ordemdospsicologos.pt/ficheiros/documentos/opp_vamosfalarsobrebullying_documento.pdf

Pehkonen, M. (2010). Quality of the teaching process as an explanatory variable in learning gymnastics skills in school physical education. *Science of gymnastics journal*, 2(2), 29-40.

Picanço, A. (2012). A Relação entre Escola e Família: as suas implicações no processo de ensino-aprendizagem. Relatório de Mestrado apresentado na Escola Superior de Educação João de Deus, para a obtenção do Título de Mestre em Supervisão Pedagógica, sob a orientação do Professor Doutor José Maria de Almeida, Lisboa.

Siedentop, D. (1976). *Developing teaching skills in physical education*. Boston: Houghton Mifflin.

Smith, J., Eather, N., Morgan, P., Plotnikoff, R., Faigenbaum, A., & Lubans, D. (2014). The health benefits of muscular fitness for children and adolescents: a systematic review and meta-analysis. *Sports medicine*, 44, 1209-1223.

Tavares, F., & Casanova, F. (2013). A atividade decisional do jogador nos jogos desportivos coletivos. In F. Tavares (ed). *Jogos desportivos coletivos: ensinar a jogar* (pp. 55-72). Porto: Editora Faculdade de Desporto da Universidade do Porto

Twohig-Bennett, C., & Jones, A. (2018). The health benefits of the great outdoors: A systematic review and meta-analysis of greenspace exposure and health outcomes. *Environmental research*, 166, 628-637.

Vujko, A., & Plavša, J. (2011). Opportunities for development of paintball as part of sports recreational and anti-stress tourism in Fruška Gora Mountain (Serbia). *Geo. Journal of Tourism and Geosites*, 4, 95-106.

Apêndices

Apêndice 1 - Questionário individual

	Professor: André Fino	Turma: 9º6	Data: 18/09/2023	Ano Letivo: 2023/2024
Questionário				
Nome -			Nº	Idade -
1- Gostas da disciplina de Educação Física – Sim ☐ Não ☐ 2- Qual/quais as matérias de EF que mais gostas? E que menos gostas? R: 3- Que matérias gostarias de aprender/melhorar? R: 4- Que colegas de turma gostarias de ter na tua equipa/grupo? R: 5- Tens ou tiveste algum problema de saúde (lesão, alergia, outro...) que te impossibilite de realizar determinados movimentos ou atividades físicas? R: 6- Praticas algum desporto fora do contexto escolar? Sim ☐ Não ☐ 7- Se respondeste Sim na pergunta 6, qual/quais o/os desporto/s em causa? Com que frequência durante a semana? R: 8- O que costumavas fazer normalmente durante os tempos livres? R:				

Apêndice 2 – Grelha de observação para avaliação da matéria de andebol

		Professor: André Fino	Turma: 9º6 (21 alunos)	Ano Letivo: 2023/2024
Nº Aluno		Critérios de êxito – Nível Introdução		
Cumpre	Não cumpre			
		Desmarca-se oferecendo linhas de passe		
		Recebe a bola, controlando-a e enquadra-se ofensivamente com o alvo		
		Boa pega de bola		
		Opta por passe, com armação do braço, a um jogador em posição mais ofensiva ou por drible em progressão para finalizar		
		Finaliza em remate em salto		
		Assume atitude defensiva, procurando enquadra-se com a bola, procurando impedir o golo		
		Inicia o contra-ataque		
		Critérios de êxito – Nível Elementar		
		Desmarcar rapidamente após posse de bola, oferecendo linhas de passe ofensivas		
		Inicia ou participa no contra-ataque		
		Exploração horizontal (lado) e vertical (remates em suspensão) do defesa (ultrapassar o adversário direto)		
		Circulação de bola com compensação ofensiva (ataque tenta vencer a defesa – circular a bola, circulando uns com os outros)		
		Marcação vigilante e controle		

Apêndice 3 – Grelha de observação para avaliação da matéria de basquetebol

		Professor: André Fino	Turma: 9º6 (21 alunos)	Ano Letivo: 2023/2024
Nº Aluno		CrITÉRIOS de êxito – NÍVEL Introdução		
Cumpre	Não cumpre			
		Receção da bola com as duas mãos e enquadra-se ofensivamente		
		Lançamento na passada ou parado a curta distância		
		Drible para progredir no campo ou ultrapassar para passar		
		Passe com segurança a um companheiro desmarcado + ofensiva		
		Desmarca-se oportunamente, criando linhas de passe ofensivas		
		Assume atitude defensiva coloca-se entre este e o cesto		
		Participa no ressalto tentando recuperar a posse da bola		
		CrITÉRIOS de êxito – NÍVEL Elementar		
		Desmarca-se em movimentos para o cesto e para a bola		
		Passada e corta para o cesto		
		Oferece linha de primeiro passe ofensivas		
		Progride em drible, pelo corredor central, para finalizar ou passar		
		Liberta-se do defensor para finalizar ou passar		
		Aclara, em corte para o cesto		
		Reposição		
		Participação no ressalto (defensiva e ofensiva)		
		Marcação		

Apêndice 4 – Grelha de observação para avaliação da matéria de futebol

		Professor: André Fino	Turma: 9º6 (21 alunos)	Ano Letivo: 2023/2024
Nº Aluno		Critérios de êxito – Nível Introdução		
Cumpre	Não cumpre			
		Recebe a bola, controlando-a e enquadra-se ofensivamente		
		Remata, se tem a baliza ao seu alcance		
		Passa a um companheiro desmarcado		
		Conduz a bola na direção da baliza, para rematar ou passar		
		Desmarca-se criando linhas de passe procurando o espaço livre		
		Aclara o espaço de penetração do jogador com bola		
		Marca o adversário		
		Critérios de êxito – Nível Elementar		
		Recebe a bola e enquadra-se ofensivamente		
		Simula e/ou finta para se libertar da marcação		
		Passa a um companheiro desmarcado, combinando o passe à sua própria desmarcação		
		Conduz a bola em progressão/ penetração para rematar ou passar		
		Desmarca-se, com fintas/mudanças de direção, oferecendo linhas de passe, garantindo largura e profundidade		
		Aclara o espaço de penetração do jogador com bola e dos colegas desmarcados para a baliza		
		Marca o adversário para dificultar a ação ofensiva		

Apêndice 5 – Grelha de observação para avaliação da matéria de voleibol

		Professor: André Fino	Turma: 9º6 (21 alunos)	Ano Letivo: 2023/2024
Nº Aluno		Critérios de êxito – Nível Introdução		
Cumpre	Não cumpre			
		Passe com as duas mãos em toque de dedos ou antebraço		
		Recebe a bola com as duas mãos em toque de dedos ou antebraço		
		Enquadra com a trajetória da bola		
		Serviço por baixo colocado		
		Posicionamento para o ponto de queda da bola		
		Critérios de êxito – Nível Elementar		
		Serviço por baixo ou por cima para zona de difícil receção		
		Receção em manchete ou em passe, (preferencialmente para a posição 3), para dar continuidade ao jogo		
		Passe para a finalização		
		Finalizar em passe colocado ou em remate apoiado para zona de difícil receção		
		Desloca-se e posiciona-se para defesa baixa		

Apêndice 6 – Grelha de observação para avaliação da matéria de atletismo

 Agrupamento de Escolas BRAAMCAMP FREIRE Pontinha		Professor: André Fino	Turma: 9º6 (21 alunos)	Ano Letivo: 2023/2024
Nº Aluno		Critérios de êxito – Nível Introdução		
Cumpre	Não cumpre			
		Estafetas	Recebe o testemunho em movimento na zona de transmissão, com controlo visual	
			Entrega-o com segurança e sem acentuada desaceleração	
			Critérios de êxito – Nível Elementar	
			Recebe o testemunho, em movimento, na zona de transmissão, sem controlo visual	
			Entrega-o, após sinal sonoro, com segurança e sem acentuada desaceleração	
		Barreiras	Critérios de êxito – Nível Introdução	
			Realiza uma corrida, transpondo pequenos obstáculos, combinando com fluidez e coordenação global, a corrida, a impulsão, o voo e a receção.	
			Critérios de êxito – Nível Elementar	
			‘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.	
		Lançamento do Peso	Critérios de êxito – Nível Introdução	
			Lança de lado e sem balanço.	
			Peso apoiado metacarpos e nos dedos, junto ao pescoço	
			Flexão da perna do lado do peso e inclinação do tronco sobre essa perna	
			Empurra o peso para a frente e para cima	
			Com extensão da perna e braço do lançamento e avanço da bacia; cotovelo afastado em relação ao tronco	
			Critérios de êxito – Nível Elementar	
			De costas (duplo apoio) e sem balanço	
			Roda e avança a bacia do lado do peso com extensão total (das pernas e do braço do lançamento)	
			Empurrar o engenho para a frente e para cima, mantendo o cotovelo afastado em relação ao tronco	
		Salto em Altura	Critérios de êxito – Nível Introdução	
			Técnica de tesoura com as pernas em extensão e receção em equilíbrio.	
			Critérios de êxito – Nível Elementar	
			Corrida de balanço em J; Elevação da coxa da perna livre (com rotação da bacia);	
			Fica de costas para a fasquia e arqueia o corpo no momento da transposição;	
			Cai no colchão de costas	

Apêndice 7 – Grelha de observação para avaliação da matéria de ginástica de solo

		Professor: André Fino	Turma: 9º6 (21 alunos)	Ano Letivo: 2023/2024
Nº Aluno		CrITÉRIOS de êxito		
Cumpre	Não cumpre	Realiza e aprecia uma sequência de habilidades no solo (5), que combine, com fluidez, destrezas gÍmnicas, de acordo com as exigências técnicas indicadas:		
		NÍvel Introdução	Rolamento à frente terminando com os pés juntos	
			Rolamento à frente no plano inclinado com as pernas afastadas em extensão	
			Rolamento à retaguarda com as pernas afastadas em extensão	
			Rolamento à retaguarda em saída com os pés juntos	
			Passagem por pino no plinto seguido de cambalhota	
			Roda na cabeça do plinto	
			Posições de flexibilidade à sua escolha, com acentuada amplitude (ponte, espargata frontal e lateral, rã, etc.).	
			Subida para pino	
		NÍvel Elementar	CrITÉRIOS de êxito	
			Realiza e aprecia uma sequência de habilidades no solo (5), que combine, com fluidez, destrezas gÍmnicas, de acordo com as exigências técnicas indicadas:	
			Rolamento à frente com as pernas unidas ou afastadas	
			Rolamento à frente saltada	
			Rolamento à retaguarda terminando em equilíbrio com as pernas unidas e estendidas	
			Pino cambalhota	
			Avião	
			Posições de flexibilidade de acentuada amplitude (ponte, espargatas)	
			Rondada	
			Cambalhota atrás para pino	

Apêndice 8 – Grelha de observação para avaliação da matéria de ginástica de aparelhos

 Agrupamento de Escolas BRAAMCAMP FREIRE Pontinha		Professor: André Fino		Turma: 9º6 (21 alunos)		Ano Letivo: 2023/2024	
Nº Aluno		Critérios de êxito - Minitrampolim					
Cumpre	Não cumpre	No minitrampolim (MT), com chamada com elevação rápida dos braços e receção equilibrada no colchão de queda, realiza os seguintes saltos:					
		MT - NI Nível	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.				
		MT - NE Nível Elementar	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) 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.				
Critérios de êxito – Plinto							
No plinto, após corrida de balanço, chamada a pés juntos no trampolim (reuther ou sueco) e chegando ao solo em condições de equilíbrio para adotar a posição de sentido, realiza os seguintes saltos:							
		NI	Salto ao eixo (boque/plinto transversal)				
			Salto entre-mãos (boque/plinto transversal)				
			Rolamento à frente (plinto longitudinal)				
		NE	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 (no momento de apoio das mãos).				
			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.				

Apêndice 9 – Grelha de observação para avaliação da matéria de badminton

		Professor: André Fino	Turma: 9º6 (21 alunos)	Ano 2023/2024	Letivo:
Nº Aluno		Critérios de êxito – Nível Introdução			
Cumpre	Não cumpre				
		Mantém uma posição base com os joelhos ligeiramente fletidos e com a perna direita avançada, regressando à posição inicial após cada batimento, em condições favoráveis à execução de novo batimento.			
		Desloca-se com oportunidade, para conseguir o posicionamento correto dos apoios e uma atitude corporal que favoreçam o batimento equilibrado e com amplitude de movimento, antecipando-se à queda do volante.			
		Diferencia os tipos de pega da raqueta (de direita e de esquerda) e utiliza-os de acordo com a trajetória do volante.			
		Coloca o volante ao alcance do companheiro, executando corretamente o 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.			
		Coloca o volante ao alcance do companheiro, executando corretamente o Lob na devolução do volante com trajetórias abaixo da cintura - batendo o volante num movimento contínuo, avançando a perna do lado da raqueta (em afundo).			
Critérios de êxito – Nível Elementar					
Em situação de jogo singulares, num campo de Badminton, desloca-se e posiciona-se corretamente, para devolver o volante (evitando que este caia no chão), utilizando diferentes tipos de batimentos:					
		Serviço, curto e comprido (na área de serviço e na diagonal), tanto para o lado esquerdo como para o direito, colocando corretamente os apoios e dando continuidade ao movimento do braço após o batimento.			
		Em amorti (à direita e à esquerda), controlando a força do batimento de forma a colocar o volante junto à rede.			
		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.			

Apêndice 10 – Grelha de observação para avaliação da matéria de danças sociais

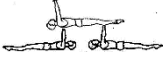
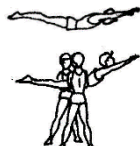
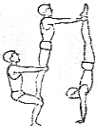
		Professor: André Fino	Turma: 9º6 (21 alunos)	Ano 2023/2024	Letivo:
Nº Aluno		Critérios de êxito – Nível Introdução			
Cumpre	Não cumpre	Dança o merengue, em situação de Line Dance com a organização espacial definida, e em situação de dança a pares, iniciando no 1º tempo do compasso e fazendo coincidir cada passo a um tempo, realizando sequências de passos que combinem:			
		Passos no lugar e progredindo à frente e atrás;			
		Passos laterais à direita e à esquerda alternados com junção de apoios;			
		Passos cruzados pela frente ou por trás;			
		Passos à frente e atrás com o mesmo apoio, alternados com transferências de peso do outro apoio no lugar;			
		Voltas à direita e à esquerda;			
		Critérios de êxito – Nível Elementar			
		Dança a rumba quadrada, iniciando no 1º tempo do compasso e respeitando a estrutura rítmica: Lento (1º e 2º tempos do compasso), Rápido (3º tempo do compasso), Rápido (4º tempo do compasso), realizando os seguintes passos/figuras:			
		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 Rápido;			
		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;			
		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.			

Apêndice 11 – Grelha de observação para avaliação da matéria de danças tradicionais

		Professor: André Fino	Turma: 9º6 (21 alunos)	Ano 2023/2024	Letivo:
Nº Aluno		Critérios de êxito – Nível Introdução			
Cumpre	Não cumpre	Dança o Regadinho (‘passo de passeio’, ‘passo saltado’, ‘passo saltitado’ e ‘passo corrido’) respeitando as diferentes posturas e posições assumidas e executando os passos em sincronia com a música, demonstrando as seguintes qualidades:			
		A ‘Maria’ a ‘gingar’ a bacia no ‘passo de passeio’;			
		Inicia o ‘passo saltado cruzado’ com a perna direita a cruzar pela frente e juntando-se os pés ao oitavo tempo, enquanto os membros superiores oscilam em oposição aos membros inferiores;			
		Realiza o ‘passo saltitado’ com impulsão e receção no mesmo pé, e as trocas com o braço dado em oposição.			
		Critérios de êxito – Nível Elementar			
		Dança o Malhão Minhoto (‘passo serrado’ e ‘passo de malhão’) respeitando as diferentes posturas e posições assumidas e executando os passos em sincronia com a música, demonstrando as seguintes qualidades:			
		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.			

Apêndice 12 – Grelha de observação para avaliação da matéria de ginástica acrobática

	Professor: André Fino	Turma: 9º6 (21 alunos)	Ano Letivo: 2023/2024
Acro Pares Nível Introdução			
	O base em posição de deitado dorsal com os membros superiores em elevação, segura o volante pela parte anterior das suas pernas que, em prancha facial, apoia as mãos na parte anterior das pernas do base, mantendo o corpo em extensão.		
	O base sentado, com pernas afastadas e estendidas, segura pelas ancas o volante que executa um pino, com apoio das mãos entre as coxas do base, mantendo o alinhamento dos segmentos. O desmonte deve ser controlado e com os braços em elevação superior.		
	O base 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.		
	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.		
	Com o base de 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.		
Acro Pares Nível Elementar			
	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.		
	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 gêmeos. O desmonte é realizado em salto, após pega das mãos, para a frente do base.		
	Com o base em posição de deitado dorsal, o volante apoiado nas mãos do base (braços em extensão), realiza um pino de ombros, mantendo os braços estendidos e pernas alinhadas (com os braços do base).		

Acro Trios Nível Introdução	
	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.
	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.
	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.
	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.
Acro Trios Nível Elementar	
	Um base em posição de deitado dorsal com os membros inferiores em elevação, segurando o base intermédio, ao nível das omoplatas, que se encontra de costas para este, com os pés apoiados no chão e com a bacia elevada, mantendo assim o corpo em extensão. Por sua vez o volante executa prancha facial, apoiado pela bacia nos pés do base e as mãos nas mãos do base intermédio.
	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.

CrITÉrios de avaliação:

Combina numa coreografia (com música e sem exceder os 2 minutos), a par ou a trio utilizando diversas direções e sentidos, afundos, piruetas, rolamentos, passo-troca-passo, tesouras (saltos), posições de equilíbrio e outras destrezas gímnicas.

Música – Marshmello, Manuel Turizo – El Merengue

Apêndice 13 – Resultados da avaliação inicial das atividades físicas da turma 9º6

Nº	Basquetebol	Voleibol	Andebol	Futebol	Solo	Acrobática	Aparelhos	Velocidade	Barreiras	L. Peso	S. Altura	Estafetas	Dança	Badminton	Orientação
2	I	I	I	I	I	I	I	I	E	E	E	I	I	E	I
3	I	I	I	I	I	I	I	I	E	E	I	I	E	E	I
4	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	E	I	I
5	I	I	I	I	I	I	I	E	E	E	I	I	E	E	I
6	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I
7	I	I	I	I	I	I	I	E	E	I	I	I	I	I	I
8	I	I	E	E	I	I	E	E	E	E	E	I	I	E	I
9	I	I	E	E	I	I	I	E	E	I	E	I	I	E	I
10	I	I	I	I	I	I	I	E	I	E	I	I	E	I	I
11	I	I	I	I	I	I	I	E	E	I	I	I	E	I	I
12	I	I	I	I	I	I	I	E	I	I	I	I	E	I	I
13	I	I	E	I	I	I	I	I	I	E	I	I	I	I	I
14	I	I	I	E	I	I	I	E	E	E	E	I	E	E	I
15	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	E	I	I
16	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I
17	I	I	E	E	I	I	I	E	E	I	E	I	E	E	I
18	I	I	I	I	I	I	I	E	I	I	E	I	I	I	I
19	I	I	I	I	I	I	I	E	I	E	I	I	I	I	I
20	I	I	E	I	I	I	I	E	E	I	I	I	I	I	I
21	I	E	E	E	I	I	E	E	E	E	E	I	E	E	I
22	I	I	I	E	I	I	I	E	E	I	E	I	I	I	I

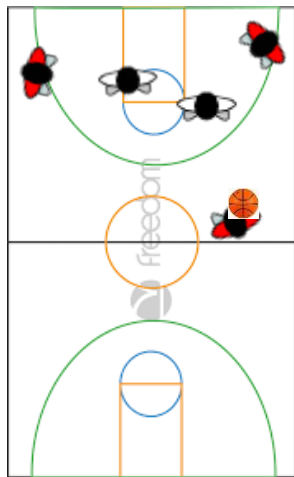
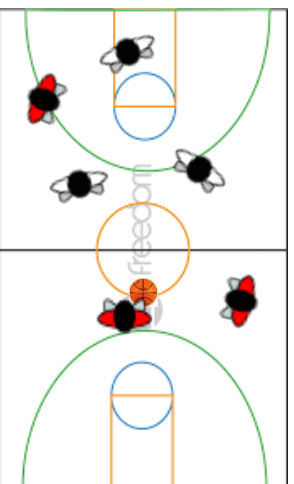
Apêndice 14 – Resultados da avaliação inicial da aptidão física da turma 9º6

Nº do Aluno na Turma	 Data de nascimento	Idade	Género	Aptidão Física											
				Estatura	Peso	Vai-e-vem	Velocidade 40 m	Força Média	Força Superior	Impulsão Horizontal	Impulsão Vertical	Flexibilidade Ombros		Senta e Alcança	
												E	D	E	D
2	21-09-2008	15	M	1,60	47,0	48	7,56	50	13	180	50	s	s	20	22
3	13-11-2008	14	F	1,65	58,0	20	7,91	23	9	135	31	s	s	29	26
4	10-09-2009	14	F	1,64	56,0	17	7,81	14	0	130	20	n	n	17	19
5	18-02-2009	14	F	1,61	47,0	33	6,37	21	4	160	18	s	s	36	37
6	13-08-2009	14	F	1,70	57,0	12	9,82	14	0	117	24	s	s	23	22
7	29-04-2009	14	F	1,67	70,0	20	7,41	31	7	155	32	s	s	32	32
8	02-02-2009	14	M	1,66	48,0	77	6,72	60	11	170	35	s	s	19	18
9	30-12-2008	14	M	1,65	68,0	52	6,28	43	17	175	35	s	s	14	14
10	02-02-2009	14	F	1,51	50,0	30	6,68	19	9	145	37	s	s	25	29
11	09-01-2009	14	F	1,64	66,0	26	6,37	2	9	177	35	s	s	40	35
12	20-05-2009	14	F	1,61	42,0	23	7,31	40	8	153	40	s	s	22	22
13	25-01-2007	16	M	1,61	65,0	38	6,40	66	19	167	42	s	s	20	23
14	02-09-2009	14	M	1,67	78,0	42	6,22	29	10	170	41	s	s	32	28
15	16-11-2008	14	F	1,63	68,0	6	9,31	1	5	137	25	s	s	25	22
16	04-08-2008	15	M	1,80	84,0	14	7,12	13	0	120	25	s	s	24	24
17	30-12-2008	14	M	1,68	58,0	34	6,02	34	2	163	28	s	s	6	4
18	05-10-2007	16	F	1,65	50,0	14	6,78	13	0	176	34	s	s	22	24
19	24-10-2008	15	M	1,68	54,0	49	5,85	12	5	150	29	n	n	18	19
20	21-02-2009	14	M	1,72	63,0	30	6,62	34	11	185	40	s	s	22	21
21	27-03-2009	14	M	1,51	40,0	86	6,53	75	23	185	36	s	s	31	30
22	21-11-2008	14	M	1,79	55,0	77	5,40	47	25	210	40	n	n	13	7

Apêndice 15 – Unidade didática 2ª Etapa

3ª Unidade Didática – Etapa das Prioridades	
Local: ESBF (GG; C1; SG e C2)	Duração: 8 aulas de (45` + 90`)
Objetivo: Planear e implementar uma unidade didática à turma 9º6 com base nas matérias que evidenciaram maiores dificuldades na avaliação inicial relativa à 1ª Etapa prognóstica.	
Matérias Prioritárias: 1. <u>Aptidão Física</u> 1.1. <i>Força Inferior;</i> 1.2. <i>Força Média;</i> 1.3. <i>Força Superior;</i> 1.4. <i>Resistência (Aptidão Aeróbia)</i> 2. <u>Atividades Físicas</u> 2.1. <i>Ginástica - Ginástica Solo – Nível Introdução</i> 2.2. <i>Jogos Desportivos Coletivos – Basquetebol - Nível Introdução</i> 2.3. <i>Jogos Desportivos Coletivos – Voleibol - Nível Introdução</i> 2.4. <i>Atletismo – Estafetas – Nível Introdução</i> 3. <u>Conhecimentos</u> 3.1. <i>Critérios de êxito (o aluno sabe se tem ou não sucesso na realização da tarefa)</i> 3.2. <i>Principais regras (colocar o aluno como árbitro em situação de jogo, confronto ou exercício)</i> 3.3. <i>Relacionar a aptidão física e saúde, identificando os fatores associados a um estilo de vida saudável.</i>	

Parte Inicial – Dança (GG e SG), Estafetas (C1 e C2) ou Aquecimento dinâmico																										
Submatérias/Exercícios e Critérios Êxito	Situação Aprendizagem e Objetivos da UD																									
Dança Rumba Quadrada (4 aulas) Passo base (quadrado) Passo progressivo Volta Contravolta	<table> <tr> <td>O=O</td><td></td><td>O=O</td></tr> <tr> <td>X=O</td><td></td><td>X=O</td></tr> <tr> <td></td><td>O=O</td><td></td></tr> <tr> <td>O=O</td><td></td><td>O=O</td></tr> <tr> <td>X=O</td><td></td><td>X=O</td></tr> <tr> <td></td><td>O=O</td><td></td></tr> <tr> <td>O=O</td><td></td><td>O=O</td></tr> <tr> <td>X=O</td><td></td><td>X=O</td></tr> </table>	O=O		O=O	X=O		X=O		O=O		O=O		O=O	X=O		X=O		O=O		O=O		O=O	X=O		X=O	O professor realiza o passo do homem e depois o da mulher, junta os alunos aos pares com pega fechada e realiza-se o passo base (quadrado) e progressivo para a frente e para trás, com música.
O=O		O=O																								
X=O		X=O																								
	O=O																									
O=O		O=O																								
X=O		X=O																								
	O=O																									
O=O		O=O																								
X=O		X=O																								
Atletismo Estafetas (4 aulas) Técnica de corrida Modos de transmissão Zonas de transmissão Competição																										

Parte Principal (Grupos heterogêneos entre 6 a 8 alunos nos JDC e a pares na Ginástica) – Basquetebol (C1;C2 e GG); Ginástica Solo (SG e GG) e Voleibol (C1;C2 e GG)		
Submatérias/Exercícios e Critérios Êxito	Situação Aprendizagem e Objetivos da UD	
Basquetebol • Vagas 2x1 (Aulas 1 e 2) • Vagas 3x2 (Aulas 3 e 4) • Exercício de “Jogo dos 6” Aulas (5 e 6) Ataque em vagas com situações de superioridade numérica 2x1 ou 3x2. No jogo dos 6, após ser feito o lançamento: se for certeiro permite que o aluno continue a atacar conjuntamente com o aluno que estava em espera; se o lançamento não entrar passa a atacar o aluno de entre os três que ganhar o ressalto conjuntamente com o aluno que estava em espera. Se a bola sair ou for ganha pelo defesa, este passa a atacar conjuntamente com o aluno que estava em espera. Defende o aluno dos dois, aquele que tido mais ataques. • Jogo Formal 3x3 (Todas) 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: Lança na passada ou parado de curta distância, se tem situação de lançamento (cesto ao seu alcance, em vantagem ou livre do defesa); Dribla, se tem espaço livre à sua frente, para progredir no campo de jogo e/ou para ultrapassar o seu adversário direto, aproximando a bola do cesto, para lançamento ou passe a um jogador (preferencialmente em posição mais ofensiva); Passa com segurança a um companheiro desmarcado, de preferência em posição mais ofensiva. Desmarca-se oportunamente, criando linhas de passe ofensivas (à frente da linha da bola), mantendo uma ocupação equilibrada do espaço. Quando a sua equipa perde a posse da bola, assume de imediato uma atitude defensiva marcando o seu adversário direto, colocando-se entre este e o cesto (defesa individual). Participa no ressalto, sempre que há lançamento, tentando recuperar a posse da bola. Ginástica Solo (4 aulas) Cambalhota à frente no colchão, terminando a pés juntos, mantendo a mesma direção durante o enrolamento. Cambalhota à frente num plano inclinado, terminando com as pernas afastadas e em extensão.	  Cooperar com os companheiros, quer nos exercícios quer no jogo, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem e aceitando as opções e falhas dos seus colegas. Aceitar as decisões da arbitragem e trata com igual cordialidade e respeito os companheiros e os adversários, evitando ações que ponham em risco a sua integridade física, mesmo que isso implique desvantagem no jogo. Conhecer o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as regras: a) formas de jogar a bola, b) início e recomeço do jogo, c) bola fora, d) passos, e) dribles, f) bola presa e g) faltas pessoais, adequando as suas ações a esse conhecimento. Realizar com oportunidade e correção global, no jogo e em exercícios critério as ações: a) receção, b) passe (de peito e picado), c) paragens e rotações sobre um apoio, d) lançamento na passada e parado e e)	

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.

Cambalhota à retaguarda, com repulsão dos braços na fase final e saída com os **pés juntos** na direção do ponto de partida.

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.

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.

Roda, com apoio alternado das mãos na cabeça do plinto (transversal), passando as pernas o mais alto possível, com receção equilibrada do outro lado em apoio alternado dos pés.

Posições de flexibilidade variadas (afastamento lateral e frontal das pernas em pé e no chão, com máxima inclinação do tronco).

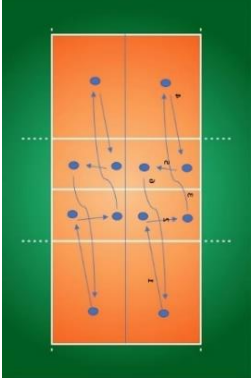
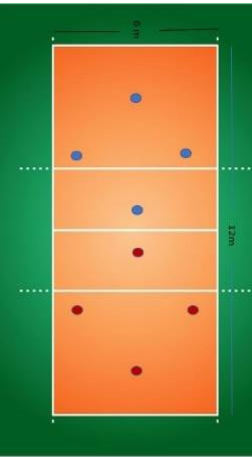


drible de progressão, e, em exercício critério f) mudança de direção e de mão pela frente.

Cooperar com os companheiros nas ajudas e correções que favoreçam a melhoria das suas prestações, garantindo condições de segurança pessoal e dos companheiros.

Colaborar na preparação, arrumação e preservação do material

Elaborar, realizar e apreciar uma sequência de habilidades no solo (em colchões), que combine, com fluidez, destrezas gímnicas, de acordo com os critérios de êxito indicados.

Parte Final - Jogo Formal e Aptidão Física		
Submatérias/Exercícios e Critérios Êxito	Situação Aprendizagem e Objetivos da UD	
Voleibol • Serviço/Receção/Ataque Aulas (1 e 2) • Dinâmica dos 3 toques Aulas (3 e 4) • Situação de jogo 3+3 Aulas (5 e 6) Progressões pedagógicas: 1 Bola posta em jogo com passe com as duas mãos “à padeiro”; ataque em passe; 2 Bola posta em jogo através de serviço em toque dedos; ataque em passe; 3 Bola posta em jogo com serviço por baixo ou por cima tipo ténis, ataque em passe; 4 Bola posta em jogo com serviço, ataque em remate em apoio. • Jogo Formal 3x3 (Todas) • Jogo Formal 4x4 (Todas) Serviço por baixo ou por cima, para zona de fácil receção; Ataque em toque de dedos ou remate em apoio para dificultar a defesa da equipa adversária.	 	No passe o aluno deve apresentar uma posição equilibrada com o peso do corpo distribuído pelos dois apoios; colocar-se por baixo da bola com o olhar dirigido para a bola; afastar os pés ligeiramente à largura dos ombros e com um pé ligeiramente mais à frente que o outro; realizar uma flexão/extensão em simultâneo dos membros inferiores e superiores; colocar as mãos acima e à frente da testa com os dedos afastados com os polegares e indicadores a formar um triângulo. Para realizar o remate a perna contrária à mão de batimento está ligeiramente mais avançada; extensão das pernas e impulsão na vertical, rodando o tronco atrás e “armando” o braço de batimento; rotação violenta do tronco à frente e batimento com a bola com o braço em extensão, acima e à frente da cabeça com a mão aberta, rígida e dedos unidos; batimento da bola de cima para baixo. Para realizar a manchete corretamente o aluno deve colocar-se numa posição equilibrada com o peso do corpo distribuído pelos dois pés, sendo que mais sobre a parte anterior dos pés; deve afastar os pés sensivelmente à largura dos ombros, fletir os membros inferiores e inclinar ligeiramente o tronco à frente; as mãos devem estar sobrepostas e os polegares unidos; a face interna dos antebraços unidas e voltadas para cima; elevar os membros superiores no momento do contacto da bola com os antebraços e realizar a flexão/extensão dos membros inferiores.

Apêndice 16 – Resultados da avaliação final das atividades físicas da turma 9º6

Nº	Basquetebol	Voleibol	Andebol	Futebol	Solo	Acrobática	Aparelhos	Velocidade	Barreiras	L. Peso	S. Altura	Estafetas	Dança	Badminton	Orientação
2	I+	I	I+	I+	E	I	E	I	E	E	E	I+	I	E	A
3	I+	I+	I+	I	E	E	E	I+	E	E	I	E	E	E	E
4	I	I	I	I	I	E	I+	I	I	E	I	E	E	E	E
5	I+	I+	I+	I	E	E	E	A	E	E	I+	E	E	E	E
6	I	I	I	I	I	I	I+	I	I	E	I	I	I+	E	E
7	E	I+	I+	I	I	E	I+	E	E	E	I	E	E	E	E
8	E	E	E	A	E	E	E	E	E	E	E	E	I+	A	A
9	I+	I+	E	A	I	I	I+	E	E	E	E	I	I	E	A
10	I+	E	I+	I+	E	E	E	A	I+	E	I+	E	E	E	A
11	I+	I+	I+	I+	E+	E	E	A	E	E	I+	E	E	E	E
12	I	I	I	I	E	E	E	E	I+	E	I+	I	E	E	E
13	E	E	A	E	I+	E	I+	I	E	E	E	I+	I	E	A
14	E	E	E	E+	I+	E	E	E	E	E	E	I+	E	E	A
15	I	I+	I	I	I+	E	I	I	I	E	I	I+	E	E	A
16	I+	I	I	I	I	I	I	I	I+	E	I	I+	I	E	E
17	E	E	E	E+	I	I	I+	E	E	E	E	E	I+	E	A
18	I+	I	I+	I+	I	I	I+	E	I+	E	I+	I	I	E	A
19	I+	I+	E	I+	I+	E	I+	E	I+	E	E	E	I+	E	A
20	E	I	I+	I+	I	I	I+	E	E	E	E	E	I+	E	A
21	E	E	A	A	E+	E	E	E	E	E	E	E	E	A	A
22	I+	I	I+	E	I	I	I+	A	E	E	E	I	I	E	A

Apêndice 17 – Resultados da avaliação final da aptidão física da turma 9º6

Nº do Aluno na Turma	 Data de nascimento	Idade	Género	Aptidão Física											
				Estatura	Peso	Vai-e-vem	Velocidade 40 m	Força Média	Força Superior	Impulsão Horizontal	Impulsão Vertical	Flexibilidade Ombros		Senta e Alcança	
												E	D	E	D
2	21-09-2008	15	M	1,61	47,0	73	6,13	73	19	176	47	s	s	25	26
3	13-11-2008	15	F	1,65	60,0	31	7,31	30	21	127	28	s	s	33	33
4	10-09-2009	14	F	1,64	51,0	30	7,69	20	2	115	21	n	s	22	22
5	18-02-2009	15	F	1,61	51,0	48	6,25	25	15	164	39	s	s	36	35
6	13-08-2009	14	F	1,70	61,0	15	8,09	20	6	122	29	s	s	31	32
7	29-04-2009	15	F	1,68	69,0	28	7,63	38	10	144	31	s	s	36	34
8	02-02-2009	15	M	1,67	52,0	68	6,22	80	25	180	35	s	s	25	27
9	30-12-2008	15	M	1,66	73,0	75	6,21	80	24	180	36	s	s	20	13
10	02-02-2009	15	F	1,51	51,0	36	6,31	30	19	179	34	n	s	31	33
11	09-01-2009	15	F	1,64	70,0	28	6,54	36	13	180	35	s	s	37	41
12	20-05-2009	15	F	1,61	44,0	26	6,85	35	15	165	36	s	s	31	32
13	25-01-2007	17	M	1,61	62,0	65	5,63	80	31	180	42	s	s	20	31
14	02-09-2009	14	M	1,69	77,0	68	5,90	57	20	194	39	s	s	39	35
15	16-11-2008	15	F	1,63	63,0	9	9,54	21	11		25	s	s	28	28
16	04-08-2008	15	M	1,80	87,0	20	6,75	30	8	130	25	s	s	25	20
17	30-12-2008	15	M	1,70	60,0	56	6,66	80	13	151	28	s	s	9	9
18	05-10-2007	16	F	1,65	54,0	20	6,72	22	10	170	33	s	s	24	30
19	24-10-2008	15	M	1,69	64,0	52	6,00	50	16	184	35	n	s	23	29
20	21-02-2009	15	M	1,73	68,0	28	6,09	60	17	198	39	s	s	31	33
21	27-03-2009	15	M	1,51	42,0	86	6,06	80	33	190	32	s	s	34	33
22	21-11-2008	15	M	1,79	56,0	89	5,28	80	30	208	40	s	s	22	22

Apêndice 18 – Guião da entrevista semiestruturada

Entrevista Semiestruturada	
	Professor: André Fino Tema: “O trabalho da condição física dos professores do GEF nas aulas de EF.”
Amostra – 15 professores (6 professores da Básica da Pontinha e 9 na ESBF)	
Questões	
1 -	O que pensa do trabalho da condição física nas aulas de EF?
2 -	Como costuma trabalhar a condição física nas aulas de EF?
3 -	Qual a sua melhor experiência na lecionação do trabalho da condição física?
4 -	Como gere o trabalho da condição física nas aulas de EF em dias consecutivos?
5 -	Qual/quais a/s diferença/s no trabalho da condição física numa aula de EF com duração de 90 minutos para uma aula de EF com duração de 45 minutos?
6 -	De entre as demais capacidades motoras condicionais (Velocidade, força, resistência e flexibilidade), qual a que mais destaca? Que estratégias utiliza nas aulas de EF para promover o seu desenvolvimento?
7 -	Que relação estabelece entre o desenvolvimento da condição física com um estilo de ensino inclusivo, diferenciado e eclético na EF?

Anexo 1 – Roulement – Rotação pelos espaços aula ESBF

SEMANA Nº				2ª FEIRA				3ª FEIRA				4ª FEIRA				5ª FEIRA				6ª FEIRA				
1	5	9	13	17	GG	C1	SG	C2	GG	C1	SG	C2	GG	C1	SG	C2	GG	C1	SG	C2	GG	C1	SG	C2
2	6	10	14	18	C1	SG	C2	GG	C1	SG	C2	GG	C1	SG	C2	GG	C1	SG	C2	GG	C1	SG	C2	GG
3	7	11	15	19	SG	C2	GG	C1	SG	C2	GG	C1	SG	C2	GG	C1	SG	C2	GG	C1	SG	C2	GG	C1
4	8	12	16	20	C2	GG	C1	SG	C2	GG	C1	SG	C2	GG	C1	SG	C2	GG	C1	SG	C2	GG	C1	SG
08:15 — 09:00				10ª2	12ª3	AB	11ª1	8ª4	10ª5	9ª9	10ª4	9ª5	2ªTAP	10ª6	8ª3	12ª5	12ª6	11ª1	3ªTAE	10ª2	9ª4	10ª4	11ª6	
09:00 — 09:45				10ª2	12ª3	AB	11ª1	8ª4	10ª5	9ª9	10ª4	9ª5	2ªTAP	10ª6	8ª3	12ª5	12ª6	11ª1	3ªTAE	10ª2	9ª2	10ª4	11ª6	
10:05 — 10:50				12ª6	12ª2		8ª8	8ª6	10ª1	11ª2	12ª1	12ª5	2ªTC	11ª2	8ª10	9ª1	10ª1	12ª3	AB	9ª3	3ªTD	2ªTAE	9ª8	
10:50 — 11:35				12ª6	12ª2		8ª8	8ª6	10ª1	11ª2	12ª1	12ª5	2ªTC	11ª2	8ª10	9ª1	10ª1	12ª3	AB	9ª3	3ªTD	2ªTAE	9ª8	
11:45 — 12:30				3ªTDE	10ª6		11ª4	8ª5	3ªTC	10ª3	11ª3A	12ª4	3ªTDE	11ª5	9ª7	8ª2	10ª5	10ª3	3ªTDA	1ªTAE	11ª5	12ª1	12ª4	
12:30 — 13:15				3ªTDE	10ª6		11ª4	8ª5	3ªTC	10ª3	11ª3A	12ª4	3ªTDE	11ª5	9ª7	8ª6	10ª5	10ª3	3ªTDA	1ªTAE	11ª5	12ª1	12ª4	
13:15 — 13:40																								
13:40 — 14:25																								
14:30 — 15:15																								
15:15 — 16:00				9ª6	9ª11			8ª7	9ª6	9ª11		8ª2	3ªTDA	9ª10	8ª1	8ª5	PIEF	9ª2	8ª9	PIEF	9ª9		9ª1	
16:10 — 16:55				1ªTAP	9ª4			8ª9	2ªTIAT	9ª11		8ª2	3ªTDA			8ª7	PIEF	9ª2	8ª8	PIEF			9ª5	
16:55 — 17:40				1ªTAP	9ª4			8ª9	2ªTIAT				3ªTDA				PIEF	9ª2	8ª10	3ªTDA			11ª4	
17:45 — 18:30																	PIEF	9ª2	8ª1	3ªTDA				

MARIA SOUSA	OE	HUMBERTO LOPES	MF FÁTIMA AMARO	SÉRGIO MENDONÇA	PAULO MARTINS	PATRICIA ALFARILLOS
ROMEIRO JUNIOR	OE	NUNO CARDOSO	EDUARDO OLIVEIRA	LEONOR CHAMBL	JOSE ROSÁRIO	
BRUNO VAZ	10ª3	CARLA GONÇALVES	MARIANA CORREIA	NUNO CARPELHO	LUNA RODRIGUES	ANA SOFIA LOPES
	9ª6	ANDRÉ FINO	CAROLINA DUQUE	FRANCISCO ALVES		

OE - Orientadores de Estágio

Anexo 2 – Horário semanal turma 9º6 da ESBF

Horas	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
08:15 - 09:00	PORT 66	Apoio Francês 134	PORT 136	FQ t1 122 FQ t2 122	ING 123
09:00 - 09:45	Coadjuvação 66 PORT 66	PORT 134	PORT 136	FQ t1 122 FQ t2 122	ING 123
10:05 - 10:50	HIST 125	C-NAT t1 134 C-NAT t2 134	C-NAT t2 65 FQ t1 153	MATEM 122	Atendimento Encarregados de Educação Sem sala GEO 123
10:50 - 11:35	HIST 125	C-NAT t1 134 C-NAT t2 134	C-NAT t1 65 FQ t2 153	MATEM 122	GEO 123
11:45 - 12:30	ED-VI 74	MATEM 134 Coadjuvação 134	Diretor de Turma Sem sala EdArt 71	FRAN 122	MATEM 123
12:30 - 13:15	ED-VI 74		ApDT Sem sala EdArt 71	FRAN 122	MATEM 123
13:40 - 14:25		C.D. 134			
14:30 - 15:15	ING 136	E.FIS Gimno1	Apoio FQ 124	Apoio Port 117	Apoio Geog 118
15:15 - 16:00	E.FIS Gimno2	E.FIS Gimno1	Apoio CN 65	Apoio Mat 117	Apoio Hist 119
16:10 - 16:55	Apoio Ing 119				

Anexo 3 – Ficha MAGIC (Adaptado de Siedentop, D.)

Metas:								
1ª Etapa	Nº Aula	Professor(a)	Data			Espaço		
Partes da Aula	Domínios	Critérios	Avaliação					
			1	2	3	4	5	
Parte Inicial	Tempo	Tempo de Informação						
		Tempo de Transição						
		Tempo de Prática						
	Gestão	Material pronto no início da aula						
		Colocação do professor e dos alunos						
		Tempo na formação de grupos						
		Verificação das condições de segurança						
	Instrução	Linguagem simples, clara e objetiva						
		Apresentação dos objetivos/critérios da aula						
	Clima	Capta e mantém a atenção dos alunos						
		Dinamismo no aquecimento						
Parte Fundamental	Gestão	Aproveitamento do equipamento						
		Aproveitamento dos tempos de espera						
		Tempo do grupo em cada tarefa						
		Segurança nas atividades						
		Comportamentos de desvio						
	Instrução	Pertinência das tarefas						
		Execuções incorretas						
		Desvio à tarefa						
		Incentivos aos não executantes/mais dificuldades						
		Diversificação de estratégias						
		Relação com a totalidade dos alunos						
		Utilização de feedback adequado						
		Ciclo de feedback						
	Clima	Autonomia dos alunos						
		Estratégias de incentivo						
		Tipo de castigos utilizados						
		Formas de valorização das prestações						
	Avaliação	Fornece feedback (individuais/grupo)						
		Valorização de melhorias						
Parte Final	Gestão	Colocação do professor e dos alunos						
		Arrumação do material						
	Instrução	Balanço da aula/introdução da aula seguinte						
	Clima	Valorizar desempenhos e comportamentos positivos						
		Motivar os alunos para as próximas aulas						

Anexo 4 – Avaliação intermédia capacidades motoras (Força e Resistência)

 Agrupamento de Escolas BRAAMCAMP FREIRE Pontinha						Professor: André Fino		Turma: 9º6		
Nº Aluno	Dados Avaliação Inicial					Dados Avaliação Intermédia				
	S.Vert.	S.Hori.	Flexões	Abs	Vaivém	S.Vert.	S.Hori.	Flexões	Abs	Vaivém
2	50	180	13	50	48	36	165	19	73	51
3	31	135	9	23	20	26	115	20	29	23
4	20	130	0	14	17	20	110	1	9	29
5	18	160	4	21	33	34	150	10	22	-
6	24	117	0	14	12	24	95	1	13	13
7	32	155	7	31	20	28	135	4	38	22
8	35	170	11	60	77	31	180	21	80	74
9	35	175	17	43	52	27	175	24	80	48
10	37	145	9	19	30	29	170	19	24	37
11	35	177	9	2	26	34	180	11	30	23
12	40	153	8	40	23	33	165	15	30	27
13	42	167	19	66	38	36	180	26	65	53
14	41	170	10	29	42	36	175	16	57	42
15	25	137	5	1	6	-	-	5	21	7
16	25	120	0	13	14	25	130	5	24	24
17	28	163	2	34	34	28	140	8	45	39
18	34	176	0	13	14	33	170	10	22	18
19	29	150	5	12	49	32	140	3	38	47
20	40	185	11	34	30	33	165	12	33	37
21	36	185	23	75	86	32	190	30	80	80
22	40	210	25	47	77	36	210	32	49	80

Zona Saudável

Fora de Zona Saudável

Em Zona Atlética

Anexo 5 – Ficha de heteroavaliação de ginástica acrobática

Nome aluno a avaliar –						
Nome avaliador (Juiz) –						
	Notas Juiz	5	4	3	2	1
	Elementos	Excelente (2 pontos)	Muito Bom (1,5 pontos)	Bom (1 pontos)	Suficiente (0,5 pontos)	Fraco (0 pontos)
Dança	Coreografia					
	Ritmo					
Ginástica Solo	Exercício – 1					
	Exercício – 2					
	Exercício – 3					
Ginástica Acrobática (Monte e desmonte da figura)	Correção					
	Fluidez					
	Ritmo					
	Equilíbrio					
	Sincronização					
Classificação	Subtotal					
Nota Final						

Anexo 6 – Plano aula turma 11º2 em PTI

		Professor: André Fino	Turma: 11º2 (20 alunos)
Ano Letivo: 2023/2024		Data: 12/12/2023	Hora: 10h05 até às 11h25
Local: C1		Material da Aula: 5 bolas andebol, 5 bolas futebol, 4 cones, 1 conjunto marcas, 4 coletes (A), 4 colete (V)	
Objetivos: Melhorar as capacidades técnico-táticas das matérias de andebol e futebol, tomada de decisão e capacidade de finalização em situação de superioridade.			
Parte	Situação de aprendizagem	Organização	Tempo
Parte Inicial	Corrida à volta do campo e mobilidade articular;	Geral	2´
	Específico Andebol – 1x1+1 em sistema rotacional, com defesa passiva e finalização com remate em suspensão (exploração vertical) e/ou remate em salto (exploração horizontal);	Parcial por vagas	8´ 20´
	Específico Futebol – 1x1+GR em sistema rotacional com defesa passiva.	Parcial por vagas	8´
Parte Principal	Andebol – Exercício de 2x1+1 por vagas, onde os atacantes devem tirar partido da superioridade para finalizar com remate em salto. O defesa caso recupere a bola deve passar/lançar a bola para os colegas que se encontram no meio campo ofensivo (junto aos cones).	Parcial por vagas	20´
	Futebol - Exercício de 2x1+GR por vagas, onde os atacantes devem tirar partido da superioridade para finalizar. O defesa caso recupere a bola deve passar a bola para os colegas que se encontram no meio campo ofensivo (junto aos cones).	Parcial por vagas	20´
	Nota: Os atacantes devem alternar se possível a situação de finalização. O defesa troca de posição com o GR no final de cada vaga.		40´
Parte Final	Jogo formal de andebol (4+1x4+1) com as principais regras feito em vagas em estilo holandês. Nota: Se forem formadas 3 equipas, em ½ campo uma equipa ataca outra defende, uma outra fica no outro ½ campo a trabalhar condição física (prancha; polichinelos, flexões, burpees, etc.) A equipa que está no ataque, terá de finalizar com sucesso para iniciar novo ataque para o outro meio campo contra a equipa que estava a trabalhar a condição física. A equipa que está a defender, bastar-lhe-á conquistar a posse de bola para puder atacar a equipa do outro lado do campo. No caso de se formarem 4 equipas (subdivisão de 2 equipas), cada equipa deverá realizar o processo de defesa e terminará com um ataque, independentemente de sofrer golo (processo defensivo) ou de marcar golo (processo ofensivo).	Geral por vagas	20´

Anexo 7 – Plano aula turma 12º4 em PTI

		Professor: André Fino	Turma: 12º4 (23 alunos)
Ano Letivo: 2023/2024		Data: 12/12/2023	Hora: 11h45 até às 13h05
Local: C2		Material da Aula: Barreiras, 6 raquetas de ténis de mesa, 3 bolas de ténis de mesa, 1 Peso 2/3kg, 1 Peso 3/4kg 9 arcos cones, 1 conjunto marcas, 3 coletes (A), 3 colete (V)	
Objetivos: Melhorar os aspetos técnicos de corrida e passagem de obstáculos, lançamentos e formas de arremesso.			
Parte	Situação de aprendizagem	Organização	Tempo
Parte Inicial	Corrida à volta do campo e mobilidade articular;	Geral (23)	5´
Parte Principal	Barreiras - estrutura rítmica de 3 passos (4 apoios entre barreiras). 1- Modelar a corrida: Identificar o comprimento de passo ideal. (5,5/6/7) 2- Na pista ideal para cada um em velocidade 3- Na pista ideal para cada um em velocidade, colocar outro colega ao lado a fazer velocidade	Parcial por vagas (6)	12´
	Lançamentos com peso 2/3 Kg e 3/4 Kg + Condição Física 1- Lançamento com pés paralelos (3 tentativas); 2- Lançamento Frontal com pés destacados (3 tentativas); 3- Lançamento partindo de uma posição lateral (3 tentativas); 4- 10 agachamentos 5- 5 flexões no banco 6- 10 Abdominal bicicleta no banco	Parcial por vagas (3+3)	50´ 12´
	Ténis de mesa - Situação de jogo em cooperação (1+1) fazendo um determinado nº de passagens de rede (10 por cada nível); - Jogo 1x1	Parcial por vagas (6)	12´
	Jogo do galo 2 equipas jogam uma contra a outra com o objetivo de colocar 3 coletes em linha.	Parcial por vagas (6)	12´
	Nota: As rotações efetuam-se após 12` com a seguinte ordem (Ténis de mesa, jogo do galo, barreiras, lançamento para ténis de mesa).	Parcial por vagas (3+3)	12´
Parte Final	Jogo do queimado (futebol) - Jogo efetuado por duas equipas, uma em que inicia o exercício com um pontapé na bola e cujo objetivo passa por correr à volta do campo passando ou colocando-se dentro das diferentes bases (6) sem o capitão da equipa adversária (dentro de um arco) receba a bola transportada pelos colegas de equipa. Se a bola for agarrada pelo capitão e o jogador se encontrar a correr fora das bases fica queimado (perdeu). Após todos de uma equipa rematarem a bola, invertem-se os papéis. Ganha a equipa com mais pontos.	Geral por vagas (16)	25´

Anexo 8 – Evento multidisciplinar “EASTER EGG HUNT”



EASTER EGG HUNT

2023/24 Inglês/Ed.Física/Ed.Visual



HARD QUESTIONS	EASY QUESTIONS
1. If you could have dinner with any historical figure, who would it be and why?	2. Can you name three English words that rhyme with "cat"? Three words that rhyme with "cat" could be: bat, sat, mat, net, pet, rat, vet.
3. If you could travel to any country in the world, where would you go and what would you want to experience there?	4. Create a sentence using the first letter of your name (e.g., "Samantha sings sweetly.") Example sentence: "Playful Peter paints pictures."
5. If you could possess any superpower, what would it be and how would you use it?	6. How many words can you make out of the letters in the word "elephant"? Words from "elephant": plant, nap, pale, then, pet, tale, pan, net, lean, leap, pat, hat, plane, plea, lane, pen, heat, neat, tape, late, plan, tale, panel, etc.
7. Who is your role model and what qualities do they possess that you admire?	8. Describe your favorite food using as many adjectives as you can. Example: "My favorite food is pizza. It's cheesy, hot, delicious, savory, and satisfying."
9. If you could witness any event in history, what would it be and why?	10. What does the idiom "piece of cake" mean, and can you use it in a sentence? "Piece of cake" means something is very easy. Example: "Don't worry about the test, it'll be a piece of cake."
EXTRA QUESTION Invent a new English word and give its definition, then use it in a sentence. Fabulastic = fabulous and fantastic Ex: "You look fabulastic today"	



EASTER EGG HUNT

2023/24



Inglês/Ed.Física/Ed.Visual

Tarefas/Questões Dificuldade Reduzida	Tarefas/Questões Dificuldade Elevada
1) A uma distância de 5 metros, cada um dos elementos deve lançar, deixando o seu objeto (saco de areia) dentro o arco.	2) Numa distância de aproximadamente 20 metros, os alunos deverão transportar à máxima velocidade os objetos de dentro de um arco para o outro. Nota: cada aluno apenas poderá transportar um objeto de cada vez. A prova deverá ser concluída num período inferior a 60 segundos.
3) Dos seguintes alimentos, qual deles é a melhor fonte de proteína: A – Batata; B – Ovo; C – Tomate; D – Chocolate Por cada resposta errada 10 s parados.	4) Corrida de sacos num percurso de ida e volta, com distância total de 10 metros (5+5), apenas realizará um membro do grupo de cada vez. A prova deverá ser realizada por TODOS os elementos do grupo num período inferior a 60 segundos.
5) O teste do vaivém realizado nas aulas de Educação Física permite avaliar qual das capacidades motoras: A – Flexibilidade; B – Velocidade; C – Força; D – Resistência. Por cada resposta errada 10 s parados.	6) Quais são as recomendações de atividade física para os alunos na faixa etária entre os 5 e os 17 anos (segundo a OMS e Biddle, Sallis e Cavill, 1998): A – 3 vezes por semana 60 min AFMV; B – 1 vez por semana 120 min AFMV; C – 2 vezes por semana 90 min AFMV; D – 3 vezes por semana 45 min AFMV. Por cada resposta errada, permanecem 10 segundos parados
7) Quais as 3 áreas em que o aluno é avaliado na disciplina de Educação Física: A – Futebol, atletismo e ginástica; B – Correr, lançar e saltar; C – Atividades físicas, aptidão física e conhecimentos; D – Resistência, força e velocidade. Por cada resposta errada 10 s parados.	8) Programa FIT (30;20;10) – O grupo deve realizar a seguinte sequência: 30 segundos prancha frontal; 20 abdominais; 10 Flexões. Nota: cada elemento faz apenas um dos exercícios pela ordem descrita, sendo que TODOS devem participar.
9) Jogo da bola andante (circuito em 8) – A equipa forma uma fila, através de uma linha onde o aluno da frente agarra uma bola. O aluno que está na retaguarda tem de passar a bola, através de entrega de mão em mão, ao colega que se encontra imediatamente à frente, passando depois para a frente da fila e assim sucessivamente, até realizar o circuito em forma de 8 sobre as 2 mesas de ténis de mesa.	10) Saltar à corda – No lugar o grupo deve realizar um total de 30 saltos à corda, sendo que TODOS os elementos devem ter participação ativa na tarefa (Ex. 10 saltos cada membro do grupo). A prova deverá ser realizada por TODOS os elementos do grupo num período inferior a 60 segundos.
EXTRA QUESTÃO/TAREFA Num período de 30 segundos todos os elementos do grupo devem realizar 15 JUMPING JACKS (Polichinelos) em simultâneo.	



EASTER EGG HUNT

2023/24



Inglês/Ed.Física/Ed.Visual

Percurso:

Ponto de Partida e Chegada: Escadas perto do ginásio

Pit Stop 1: Escadas de caracol	Mariana Almeida 9º6
Pit Stop 2: Corredor por cima da cantina/bar	Beatriz Assunção 9º8
Pit Stop 3: Cantina/Bar	Matilde Mendes 9º9
Pit Stop 4: PIEF	Iara Tavares 9º6
Pit Stop 5: Biblioteca	Maria Moreira 9º8
Pit Stop 6: Direção	Virgília Boaventura 9º8
Pit Stop 7: Reprografia	Soraia Correia 9º9
Pit Stop 8: Gym	Carolina Marques 9º6
Pit Stop 9: Mesas ping pong	Susana Pinto 9º7
Pit Stop 10: Portaria	Rita Gonçalves 9º7

Auxiliares:

Beatriz Garcia e Beatriz Rachado 9º6 (Registos, confirmação e cronómetro)



EASTER EGG HUNT

2023/24



Inglês/Ed.Física/Ed.Visual

EQUIPAS					
TEAM 1	9º6 Pedro Alves Lucas Matos Mateus Santos	T E A M 5	9º8 Ricardo Pandas Martim Dias João Silvestre	TEAM 8	9º9 Prabhjot Pabyal Yameen Karovalia Izhan Karovalia
TEAM 2	9º6 Mamadou Diallo Henrique Silvestre Philip Singha	T E A M 6	9º8 Isaac Oliveira Luana Neves Bruna Lourenço	TEAM 9	9º9 Diego Cabral Desejado Morais Maria Cabaço
TEAM 3	9º7 Bernardo Santos Ivan Lérias Luís Martins	T E A M 7	9º8 José Marques Lucas Correia Bárbara Neves	TEAM 10	9º9 Ricardo Marujo Rafael Barbosa Vicente Kavunets
TEAM 4	9º7 Bruno Raimundo Guilherme Tomé Kelson Santiago	Suplentes 9º6: <i>António Nascimento</i> <i>Rúben Tavares</i> <i>Henrique Ferreira</i> 9º7: <i>Diogo Capela</i> <i>Guilherme Dias</i> <i>Ferdynand Valverde</i>			

Anexo 9 – Programa do evento da saída de campo

Saída de Campo

3 de maio – Parque Aventura Emboscada



Educação Física

Informação aos Encarregados de Educação

Com base no programa da disciplina de **Educação Física**, a saída de campo tem como objetivo promover atividades práticas de **Orientação, Peddy-papper e Paintball**, proporcionando aos alunos contacto com atividades que não podem ser realizadas na escola, assim como o contacto com a Natureza.

· **Realizar um percurso de Orientação/Peddy-paper** O peddy-paper é uma prova pedestre de orientação para equipas, que consiste num percurso ao qual estão associadas perguntas ou tarefas correspondentes aos diferentes pontos intermédios (ou postos) e que podem determinar a passagem à parte seguinte do percurso. É uma atividade lúdica geralmente ligada à aquisição de conhecimentos sobre um determinado tema ou local.

- **Realizar uma aventura de Paintball**, Paintball é um desporto de combate com duas finalidades: recreação e competição. E exige muita estratégia para cumprir os objetivos de capturar a bandeira e levá-la até a própria base. É uma missão de resgate e de invasão. Jogo de equipa e comunicação vai ser fundamental.

No dia 3 maio (sexta-feira), a partida do autocarro será às 8:15 da Escola Secundária Braamcamp Freire. Os alunos devem utilizar vestuário adequado à prática da atividade e devem levar alimentação (almoço e água). O custo associado à saída de campo é de 28€ referente ao aluguer do espaço.

O pagamento poderá ser realizado de duas formas (entregar ao respetivo professor o valor em numerário):

- a) Pagamento Total dos 28€ até ao dia 5 de Março de 2024.
- b) Pagamento por Prestações: será efetuado até ao dia 29 dos meses de Fevereiro, Março e Abril. Pagamentos no valor de 10 Euros (Fevereiro e Março) e de 8 euros (Abril).

A saída de campo será guiada pelo professor Nuno Cardoso e pelos respetivos professores estagiários de cada turma.

Pontinha, 19 de fevereiro de 2024

*O professor **Nuno Cardoso***

Anexo 10 – Autorização de participação no evento da saída de campo



Informação / Convocatória

Saída de Campo

Exm^o Senhor(a) Encarregado de Educação:

Vimos, por este meio, convocar o seu educando _____, nº __, Ano/Turma __, para participar na Saída de Campo, a realizar no Parque Aventura Emboscada, em Monsanto no dia **3/maio/2024 (sexta-feira)**, entre as 8:15 e as 17:30 horas, com o valor de 28 euros.

É necessário levar:

- Equipamento confortável (roupa e calçado),
- Almoço e água

Meio de transporte utilizado: Autocarro Carris Saída da escola - 8:15 horas

Previsão de chegada à escola: 17:30 horas

Pontinha, 19/02/2024

O Prof. de Educação Física

(Nuno Cardoso)

(Cortar pelo destacável)

Declaro que autorizo o meu educando _____, nº __, Ano/Turma __, para participar na Saída de Campo, a realizar no dia **3 de maio 2024**, entre as 8:15 e as 17:30 horas, no Parque Aventura Emboscada, em Monsanto com o valor de 28 euros.

Telefone de contacto _____ Data ____/____/2024

O Encarregado de Educação _____

Entregar esta autorização ao professor de Educação Física.

Anexo 11 – Mapa da saída de campo



Anexo 12 – Quiz de 10 perguntas da saída de campo

Quiz da atividade de Orientação – Saída Campo

1. Dos seguintes alimentos, qual deles é a melhor fonte de proteína:
 - A. Batata;
 - B. Ovo;**
 - C. Tomate;
 - D. Chocolate.

2. O teste do vaivém realizado nas aulas de Educação Física permite avaliar qual das capacidades motoras:
 - A. Flexibilidade;
 - B. Velocidade;
 - C. Força;
 - D. Resistência.**

3. Quais são as recomendações de atividade física para os alunos na faixa etária entre os 5 e os 17 anos (segundo a OMS e Biddle, Sallis e Cavill, 1998):
 - A. 3 vezes por semana 60 min AFMV;**
 - B. 1 vez por semana 120 min AFMV;
 - C. 2 vezes por semana 90 min AFMV;
 - D. 3 vezes por semana 45 min AFMV.

4. Quais as 3 áreas em que o aluno é avaliado na disciplina de Educação Física:
 - A. Futebol, atletismo e ginástica;
 - B. Correr, lançar e saltar;
 - C. Atividades físicas, aptidão física e conhecimentos;**
 - D. Resistência, força e velocidade.

5. Qual das seguintes doenças não está relacionada ao sedentarismo:
 - A. Colesterol alto;
 - B. Diabetes;
 - C. Malária;**
 - D. Hipertensão.

6. A frase “Nenhum de nós é tão bom quanto todos nós juntos”, aplica-se a que valor:
- A. Exclusão;
 - B. Cooperação;**
 - C. Competição;
 - D. Individualismo.
7. Qual a diferença entre atividade física e exercício físico?
- A. Não existe diferença, pois trata-se da mesma coisa;
 - B. Atividade física é algo planeado enquanto exercício físico é qualquer movimento que consuma energia;
 - C. Exercício físico é algo planeado enquanto atividade física é qualquer movimento que consuma energia;**
 - D. A atividade física requer mais tempo que o exercício físico.
8. Indique a opção incorreta: A prática regular de atividade física...
- A. melhora a auto-estima;
 - B. diminui o stress;
 - C. promove a sensação de bem estar;
 - D. aumenta o estado de ansiedade e depressão.**
9. O conceito de qualidade de vida define-se por:
- A. Ter uma vida ativa, saudável, prazerosa e harmoniosa;**
 - B. Ter só um bom convívio social;
 - C. Praticar apenas atividade física;
 - D. Ter uma boa habitação.
10. A nossa alimentação deve ser:
- A. Desequilibrada, variada e completa;
 - B. Equilibrada, constante e completa;
 - C. Desequilibrada, constante e completa;
 - D. Equilibrada, variada e completa.**

Anexo 13 – Cartaz de divulgação do DE Basquetebol Juvenil

DESporto ESCOLAR



Basquetebol

Masculino - Sub 18

2ª Feira das 13:30 às 14:20

4ª Feira das 13:30 às 14:20

Professor Responsável Núcleo - Sérgio Mendonça

Professor Estagiário - André Fino



ESCOLA SECUNDÁRIA
BRAAMCAMP FREIRE

Anexo 14 – Resultados da AI dos alunos inscritos no DE de basquetebol juvenil

Avaliação Inicial Alunos Desporto Escolar – Basquetebol Juvenis Masculinos				
		Professor: André Fino	Hora: 13h30 até às 14h15	Ano Letivo: 2023/2024
Número	Nome	Data Nascimento		Nível (I; E; A)
1	Ackila Cândido	06-03-2006		E
2	Adriano Tati	19-03-2010		I
3	André Monteiro	02-07-2006		E
4	António Fernandes	19-07-2006		A
5	Artur Gomes	22-09-2007		I
6	Bruna Silva (Fem.)	16-11-2009		E
7	Chalsan Esguerra (Fem.)	10-01-2006		I
8	Daniela Tibúrcio (Fem.)	13-02-2006		I
9	Duarte Ferreira	11-10-2007		A
10	Francislândio Santiago	13-06-2006		A
11	Gabriel Lopes	24-08-2008		I
12	Halley Jorge	01-11-2008		E
13	Henrique Palmela	20-08-2009		E
14	Hortêncio Firmino	23-11-2006		E
15	Hugo Bernardino (Jun.)	19-10-2004		E
16	Israel Silva	04-08-2009		E
17	João Conte	29-03-2008		E
18	Leonardo Barreiros	03-09-2008		I
19	Leonel Jorge (NEE)	27-09-2006		I
20	Martim Alves	03-12-2008		E
21	Mateus Lago	09-12-2007		E
22	Mateus Silva	29-04-2010		A
23	Ordinis Santos	22-02-2010		E
24	Pablo Miranda	19-03-2008		E
25	Rafael Cruz	24-08-2008		E
26	Rafael Varela (NEE)	11-12-2006		I
27	Renato Veiga	27-12-2008		I
28	Revilino Varela	01-11-2006		A
29	Ricardo Kouyate	03-07-2008		A
30	Rodrigo André	28-04-2010		E

Anexo 15 – Calendarização anual do DE de basquetebol juvenil

Calendário DE Basquetebol (2023/2024) - organizado em semestres														
		seg	qua	seg	qua	seg	qua	seg	qua	seg	qua	Total	T.Final	
2023	Setembro													
	Outubro	2	4	9	11	16	18	23	25	30		9		
	Novembro		1	6	8	13	15	20	22	27	29	8		
	Dezembro			4	6	11	13	18	20	25	27	6		
2024	Janeiro	1	3	8	J1	15	17	22	24	29	31	6	58	
	Fevereiro			5	7/J2	12	14	19	21	26	28	7		
	Março			4	J3	11	13	18	J4	25	27	5		
	Abril	1	3	8	10	15	17	22	24	29		7		
	Maio		1	6	8	13	15	20	22	27	29	8		
	Junho			3	5	10	12	17				2		
	1º semestre													
	2º semestre													
	Reuniões Intercalares-Avaliação 1º/2º Semestre													
	Interrupções letivas													
	Feriado													
Reuniões intercalares 1º semestre: 16 e 17 de novembro														
Reuniões avaliação 1º semestre: 22 e 24 de janeiro														
Reuniões intercalares 2º semestre: 26 e 27 de março														
Nota: Durante as reuniões de avaliação e intercalares não decorrerão atividades letivas														
Termo das atividades letivas: 9º, 11º e 12º anos - 4 de junho														
5º, 6º, 7º, 8º e 10º anos - 14 de junho														

Anexo 16 – AI da área de aptidão física da turma 8º1

Nº do Aluno na Turma	Fotos da Turma 8º1 Recolha de Dados 	Data de nascimento	Idade	Gênero	Aptidão Física															
					Estatura	Peso	Vai-e-vem	Corrida 1 milha	Velocidade 20 m	Velocidade 40 m	Agilidade 4 x 10 m	Força Média	Força Superior	Impulsão Horizontal	Impulsão Vertical	Extensão do Tronco	Flexibilidade Ombros		Senta e Alcança	
																	E	D	E	D
1	Dário Santos	12-09-2009	14	M	1,75	55,5	61					0	15	187	34					
2	David Bento	08-10-2009	14	M	1,62	61,0	78					38	25	202	38					
3	Diego Vasconcelos	06-01-2010	14	M	1,70	53,0	42					8	9	171	50					
4	Diogo Rodrigues	29-08-2010	13	M	1,57	50,0	17					16	0	140	21					
5	Diogo Loução	01-01-2009	15	M	1,61	52,0	33					18	8	165	26					
6	Francisco Pimenta	07-09-2010	13	M	1,63	58,0	81					40	23	170	33					
7	Gonçalo Borrego	14-09-2010	13	M	1,60	54,0	44					21	11	135	36					
8	Gonçalo Nogueira	26-06-2010	13	M	1,65	68,0	42					13	9	165	31					
9	Guilherme Abade	12-10-2008	15	M	1,70	62,0	76					65	13	218	49					
10	Helena Marques	31-05-2010	13	F	1,71	69,0	20					8	8	130	30					
11	Isadora Maciel	22-10-2010	13	F	1,66	51,0	31					21	10	137	36					
12	João Eusebio(Tiago)	15-03-2010	13	M	1,83	69,0	40					16	0	120	30					
13	Lara Andrade	13-12-2009	14	F	1,59	42,0	51					54	23	171	37					
14	Manuel Rodrigues	29-08-2008	15	M	1,71	59,0	34					26	3	193	44					
15	Margarida Ribeiro	11-05-2010	13	F	1,65	58,0	32					16	21	180	33					
16	Maria Alexandre	14-09-2010	13	F	1,63	48,0	30					15	14	177	33					
17	Mariana Dias	09-11-2009	14	F	1,70	108,0	28					23	2	161						
18	Mariana Antunes	11-12-2009	14	F	1,68	51,0	46					25	8	176	44					
19	Martim Rodrigues	05-10-2009	14	M	1,73	62,0	56					6	7	163	39					
20	Rute Canhão	12-07-2010	13	F	1,74	64,0	26					28	13	165	35					
21	Guilherme Silva	07-08-2010	13	M	1,55	48,0	28					13	6	149	35					

Anexo 17 – AI da área de aptidão física da turma 8º2

Nº do Aluno na Turma	Fotos da Turma 8º2 Recolha de Dados 	Data de nascimento	Idade	Gênero	Aptidão Física															
					Estatura	Peso	Vai-e-vem	Corrida 1 milha	Velocidade 20 m	Velocidade 40 m	Agilidade 4 x 10 m	Força Média	Força Superior	Impulsão Horizontal	Impulsão Vertical	Extensão do Tronco	Flexibilidade Ombros		Senta e Alcança	
																	E	D	E	D
1	Amadou Bah	18-06-2010	13	M	1,60	75,0	18						7	1	133	26				
2	Beatriz Mota	28-05-2009	14	F	1,57	64,0	27						22	3	152	27				
3	Catia Candé	16-01-2009	15	F	1,61	42,0	26						14	10	145	30				
4	Christiary Varela	06-06-2010	13	F	1,55	60,0	25						15	15		30				
5	Daniel Silva	23-01-2009	15	M	1,83	51,0	50						28	1	174	42				
6	Daniela Gomes	08-10-2009	14	F	1,66	50,0	30						11	0	137	30				
7	Debora Mateus	01-04-2010	13	F	1,63	67,0	26						16	0	135	26				
8	Edi Rodrigues	15-12-2009	14	M	1,55	64,0	50						11	1		31				
9	Gabriella Silva	17-05-2010	13	F	1,67	55,0	40						22	4	155	31				
10	Henrique Palmela	20-08-2009	14	M	1,68	57,0	54						14	12	152	40				
11	Hilário Figueiredo	05-07-2009	14	M	1,54	62,0							19	11	156	33				
12	Jenilson Monteiro	28-09-2007	16	M	1,69	52,0	88						34	8	230	48				
13	Lara Alves	01-02-2010	14	F	1,57	57,0	18						3	3	110	23				
14	Maria Souza	07-02-2009	14	F	1,75	89,0	19						16	2	124	30				
15	Martim Alves	22-03-2009	14	M	1,67	84,0	36						8	5	127	36				
16	Martim Silva	24-09-2010	13	M	1,68	58,0	32						10	3	148	35				
17	Rian Santos	14-08-2010	13	M	1,54	52,0	26						22	19	135	41				
18	Simão Teixeira	03-07-2009	14	M	1,68	48,0	36						39	15	198	44				
19	Pablo Miranda	19-03-2008	15	M	1,73	54,0	58						4	21	218	49				
20	Iara Soier	25-07-2007	16	F	1,70	70,0	24						11	0	125	26				
21	Tiago Matos	02-04-2010	13	M	1,57	47,0							8	12		32				

Anexo 18 – AI da área de aptidão física da turma 8º3

Nº do Aluno na Turma	Fotos da Turma	8º3	Recolha de Dados	Data de nascimento	Idade	Género	Aptidão Física															
							Estatura	Peso	Vai-e-vem	Corrida 1 milha	Velocidade 20 m	Velocidade 40 m	Agilidade 4 x 10 m	Força Média	Força Superior	Impulsão Horizontal	Impulsão Vertical	Extensão do Tronco	Flexibilidade Ombros		Senta e Alcança	
																			E	D	E	D
1	Bruna Silva	16-11-2009	14	F	1,65	72,0	34							14	1	130	33					
2	David Costa	10-07-2010	13	M	1,68	56,0	52							28	3	175	35					
3	Dayanne Baldé	03-02-2010	14	F	1,67	79,0	18							0	0	175	33					
4	Diana Barroso	26-08-2009	14	F	1,62	89,0								0	0	137	23					
5	Guilherme Ferreira	20-06-2009	14	M	1,68	60,0	40							37	24	209	50					
6	Iara Cabral	19-09-2010	13	F	1,54	48,0	26							4	8	125	27					
7	Inês Tavares	29-11-2010	13	F	1,46	45,0	26							18	11	142	40					
8	Inês Leal	17-08-2010	13	F	1,58	58,0								0	0							
9	Iriê Busatto	13-05-2010	13	M	1,61	56,0	18							20	15	156	30					
10	Isabela Santana	06-09-2010	13	F	1,62	68,0	30							5	0							
11	Isadora Porto	28-09-2009	14	F	1,55	56,0	30							4	11	177	37					
12	Iúri Neves	22-09-2009	14	M	1,58	64,0	32									139	38					
13	Joana Afonso	07-03-2010	13	F	1,58	43,0								22	4	150	31					
14	João Morgado	24-08-2010	13	M	1,58	65,0	40							9	13	135	32					
15	João Meirelles	29-04-2010	13	M	1,68	68,0	50							44	15	170	46					
16	Leonor Ascensão	25-05-2010	13	F	1,48	60,0	17							0	0	123	21					
17	Meury Sacramento	11-06-2008	15	F	1,63	54,0	30							17	10							
18	Nicolle Silva	02-12-2009	14	F	1,67	55,0	38							20	9	167	36					
19	Núria Fernandes	05-09-2008	15	F	1,59	49,0	44															
20	Pedro Costa	01-04-2010	13	M	1,67	49,0	86							46	24							
21	Santiago Afonso	19-01-2010	14	M	1,56	53,0	64							27	25	143	40					
22	Sara Pereira	15-12-2009	14	F	1,59	73	25									123	25					
23	Tomás Diogo	11-08-2009	14	M	1,67	58	45							19	1	137	30					

Anexo 19 – AI da área de aptidão física da turma 8º7

Nº do Aluno na Turma	Fotos da Turma	8º7	Recolha de Dados	Data de nascimento	Idade	Género	Aptidão Física															
							Estatura	Peso	Vai-e-vem	Corrida 1 milha	Velocidade 20 m	Velocidade 40 m	Agilidade 4 x 10 m	Força Média	Força Superior	Impulsão Horizontal	Impulsão Vertical	Extensão do Tronco	Flexibilidade Ombros		Senta e Alcança	
																			E	D	E	D
1	Abi Cancelá	29-06-2009	14	F	1,60	48,0	38							18	6	181	36					
2	Beatriz Teixeira	14-06-2010	13	F	1,53	54,0	28							22	8	142	30					
3	Beatriz Sousa	04-08-2010	13	F	1,59	47,0	38							23	7	171	37					
4	Carolina Vicente	10-07-2009	14	F	1,53	47,0	24							16	0	111	24					
5	Cristiano Marques	09-05-2009	14	M	1,67	63,0	78															
6	David Santos	13-02-2009	14	M	1,62	41,0	46							22	32	205	43					
7	Fernanda Souza	27-06-2010	13	F	1,72	53,0	30							24	0	125	30					
8	Fredy Silva	15-04-2010	13	M	1,56	48,0	54							21	16	186	35					
9	Lara Pinto	29-11-2009	14	F	1,53	49,0	30							14	0	141	34					
10	Leandro Rebelo	06-01-2007	17	M	1,62	77,0	47							7	6	150	27					
11	Lucas Sousa	04-12-2009	14	M	1,63	44,0	36							9	15	177	36					
12	Maria Oliveira	10-12-2010	13	F	1,57	41,0	33							3	0	150	30					
13	Maria Ramalho	30-09-2009	14	F	1,52	56,0	34							3	1	118	19					
14	Maria Capaz	23-04-2009	14	F	1,63	77,0	18									117						
15	Maria Gonçalves	14-08-2009	14	F	1,52	45,0	26							1	0	153	30					
16	Pedro Andrade	14-10-2009	14	M	1,73	65,0	34							12	0	180	31					
17	Rafaela Almeida	05-10-2009	14	F	1,67	64,0	25							15	0	138	29					
18	Raquel Pires	10-03-2010	13	F	1,57	44,0	20							24	0	140	30					
19	Rodrigo Charepe	19-02-2010	13	M	1,48	35,0	67							20	21	150	34					
20	Rodrigo Oliveira	03-03-2010	13	M	1,78	74,0	58							31	18	155	34					
21	Samardeep Kumar	14-09-2008	15	M	1,80	87,0	24															

Anexo 20 – AI da área de aptidão física da turma 8º8

Nº do Aluno na Turma	Fotos da Turma 8º8 Recolha de Dados 	Data de nascimento	Idade	Gênero	Aptidão Física															
					Estatura	Peso	Vai-e-vem	Corrida 1 milha	Velocidade 20 m	Velocidade 40 m	Agilidade 4 x 10 m	Força Média	Força Superior	Impulsão Horizontal	Impulsão Vertical	Extensão do Tronco	Flexibilidade Ombros		Senta e Alcança	
																	E	D	E	D
1	Ariana Ribeiro	11-02-2010	13	F	1,56	58,0	25					12	1		24					
2	Beatriz Ferreira	01-08-2009	14	F			14					13	0		26					
3	Daniela Batista	13-08-2009	14	F	1,67	58,0	26					18	0	122	40					
4	Kennedy Sanhá	23-10-2009	14	M	1,64	75,0						14	0		28					
5	Leonor Soares	11-02-2010	13	F	1,58	76,0	12							105						
6	Luís Ferreira	31-05-2009	14	M	1,61	58,0	64					17	15	180	42					
7	Madalena Barros	29-09-2009	14	F	1,51	43,0	33					33	9	133	25					
8	Miguel Miranda	01-10-2010	13	M	1,50	37,0	65					22	15	166	36					
9	Patrick Moniz	23-10-2009	14	M	1,61	44,0	43					34	6	166	29					
10	Quévin Tavares	27-05-2008	15	M	1,62	47,0						22	15		47					
11	Rafael Carmo	23-01-2010	14	M	1,66	46,0	43					10	6	140	44					
12	Rodrigo Alves	28-09-2009	14	M	1,60	48,0	17					14	10	115	25					
13	Rodrigo Santos	23-09-2008	15	M			46					22	5		32					
14	Ruben Monteiro	08-11-2007	16	M	1,72	53,0	74					32	17	218	50					
15	Samuel Silva	21-08-2010	13	M	1,59	50,0	40					7	3	147	40					
16	Silvino Mateus	27-04-2007	16	M	1,65	40,0						6	5	145	31					
17	Tomás Cabral	26-11-2009	14	M	1,74	66,0	42					22	12	160	41					
18	Vitoria Santos	10-09-2009	14	F	1,56	48,0	28					0	8	151	36					
19	Celina Soares	25-10-2010	13	F	1,60	48,0	32					13	13	166	30					

Anexo 21 – AI da área de aptidão física da turma 8º9

Nº do Aluno na Turma	Fotos da Turma 8º9 Recolha de Dados 	Data de nascimento	Idade	Género	Aptidão Física															
					Estatura	Peso	Vai-e-vem	Corrida 1 milha	Velocidade 20 m	Velocidade 40 m	Agilidade 4 x 10 m	Força Média	Força Superior	Impulsão Horizontal	Impulsão Vertical	Extensão do Tronco	Flexibilidade Ombros		Senta e Alcança	
																	E	D	E	D
1	Alexandre Almeida	06-05-2007	16	M	1,69	89,0							1	6	127	43				
2	Ana Pinto	15-10-2010	13	F	1,55	58,0	30						22	6	152	36				
3	Andreia Pascariu	23-03-2010	13	F	1,56	61,0	25						12	2	125	23				
4	Beatriz Caetano	03-06-2010	13	F	1,47	39,0	50						25	21	172	40				
5	Daniel Matos	06-09-2010	13	M	1,69	80,0	34						8	2	98	20				
6	Daniela Polido	16-12-2009	14	F	1,56	48,0	42						6	13	125	40				
7	Eloisa Rodrigues	28-11-2009	14	F	1,61	59,0	36						11	9	186	41				
8	Francis Singha	10-09-2010	13	M	1,64	64,0	28								165					
9	Julia Hariri	21-08-2009	14	F	1,60	71,0							6	1	114	24				
10	Lara Félix	26-11-2009	14	F	1,51	49,0	26						5	16	134	30				
11	Leonor Morais	29-07-2010	13	F	1,57	50,0	26						17	0	119	27				
12	Leticia Vicente	29-12-2009	14	F	1,56	49,0	30						9	0	142	21				
13	Maria Azevedo	16-10-2010	13	F	1,58	56,0	24						18	0	139	25				
14	Mariana Jaló	17-06-2010	13	F	1,57	45,0	24													
15	Mark Bilyi	16-10-2008	15	M	1,80	61,0	63						32	23	194	43				
16	Naiara Mate	14-04-2010	13	F	1,59	45,0	44								131					
17	Rafael Lima	18-09-2009	14	M	1,57	60,0	38						31	16	188	34				
18	Ricardo Zapku	20-08-2010	13	M	1,78	65,0	32						31	4	163	36				
19	Telmo Segurado	06-10-2009	14	M	1,63	64,0	36						14	12	144	30				
20	Tiago Mateus	25-02-2010	13	M	1,67	45,0	66						13	29	176	40				
21	Viviana Andrade	15-11-2009	14	F	1,53	54,0	26						24	7	143	28				

Anexo 22 – AI da área de aptidão física da turma 8º10

Nº do Aluno na Turma	Fotos da Turma 8º10 Recolha de Dados 	Data de nascimento	Idade	Gênero	Aptidão Física															
					Estatura	Peso	Vai-e-vem	Corrida 1 milha	Velocidade 20 m	Velocidade 40 m	Agilidade 4 x 10 m	Força Média	Força Superior	Impulsão Horizontal	Impulsão Vertical	Extensão do Tronco	Flexibilidade Ombros		Senta e Alcança	
																	E	D	E	D
1	Afsha Zeriya	25-07-2009	14	F	1,71	86,0														
2	Braima Baldé	01-01-2009	15	M	1,56	55,0	70					25	16		27					
3	Carolina Simões	21-09-2010	13	F	1,46	51,0														
4	Carolina Proença	17-02-2010	13	F			28					11	0	134	33					
5	Crimuel Garcês	29-01-2010	14	M			68					22	23	155	34					
6	David Chalapko	19-06-2006	17	M																
7	Guilherme Oliveira	06-03-2010	13	M			54							175	35					
8	Guranmol Kaur	15-02-2010	13	F			15					5	0	104	18					
9	Inês Santos	21-01-2010	14	F			32					49	6	135	27					
10	Israel Silva	04-08-2009	14	M			48					23	10	184	42					
11	Iúry Vieira	03-06-2010	13	M			38					18	17	185	40					
12	Khadija Shahid	19-07-2010	13	F			18					22	0	143	32					
13	Khushi	16-06-2010	13	F			20					17	0	132	25					
14	Laura Tanasciuc	15-03-2010	13	F			32					35	16	166	30					
15	Leandro Silva	22-03-2010	13	M			22							128	25					
16	Lukenia Costa	03-10-2010	13	F			22					15	0	125	26					
17	Maria Fernandes	07-12-2009	14	F			20					10	0		32					
18	Moisés Seidi	08-02-2009	14	M			50							210	53					
19	Nádia Rodrigues	28-01-2009	15	F			26					20	0		28					
20	Nailah Pussick	09-07-2008	15	F			16					11	0	119	26					
21	Erley Lima	16-01-2010	14	F			28					13	8	182	45					
22	Isabela Vieira	22-03-2010	13	F																

Anexo 23 – AI da área de aptidão física da turma 9º5

Nº do Aluno na Turma	Fotos da Turma 9º5 Recolha de Dados 	Data de nascimento	Idade	Gênero	Aptidão Física															
					Estatura	Peso	Vai-e-vem	Corrida 1 milha	Velocidade 20 m	Velocidade 40 m	Agilidade 4 x 10 m	Força Média	Força Superior	Impulsão Horizontal	Impulsão Vertical	Extensão do Tronco	Flexibilidade Ombros		Senta e Alcança	
																	E	D	E	D
1	AILENE FORTES	19-05-2008	15	F	1,46	50,0	21					28	7	130	25					
2	ALCINO FIRMINO	30-09-2008	15	M	1,75	58,0	96					80	16	260	65					
3	ANA CLARA MENDES	09-05-2008	15	F	1,62	76,0	30					27	3	120	30					
4	DENIS ALEXANDRU	01-09-2009	14	M	1,78	60,0	73					80	26	205	35					
5	DIOGO OLIVEIRA	24-08-2009	14	M	1,64	50,0	36					50	11	165	35					
6	DUARTE SEMEDO	17-01-2009	15	M	1,74	79,0	53					80	16	180	35					
7	EDMILSON CORREIA	04-11-2006	17	M	1,76	65,0	53					80	16	240	55					
8	EULÁLIA SILVA	14-12-2009	14	F	1,52	60,0	13					80	8	135	25					
9	FILOMENO CÓ	20-08-2006	17	M	1,79	85,0	52					80	15	265	40					
10	GERTRUDES CALVA	26-04-2008	15	F	1,69	59,0	38					80	7	160	25					
11	IARA SILVA	14-04-2008	15	F	1,58	63,0	14					33	3	125	20					
12	INÊS FERREIRA	24-03-2008	15	F	1,49	55,0	44					40	25	150	25					
13	ÍRIS SANTOS	26-06-2009	14	F	1,63	72,0	27					80	15	130	20					
14	ÍRIS SILVA	14-04-2008	15	F	1,53	44,0	20					40	12	105	20					
15	ISADORA PINTO	08-10-2009	14	F	1,50	42,0	48					80	25	210	30					
16	KAUANI SIMPLICIO	31-07-2006	17	F	1,60	43,0	17					37	10	125	20					
17	KEITY SOUZA	13-10-2008	15	F	1,66	97,0	8					25	3	120	25					
18	LEONOR PEREIRA	29-04-2009	14	F	1,50	53,0	42					80	29	195	25					
19	MARA TAVARES	30-04-2009	14	F	1,65	82,0	20					24	0	125	25					
20	M ^a . FÁTIMA SILVA	25-12-2008	15	F	1,54	62,0	12					25	3	145	25					
21	PEDRO SOARES	14-01-2009	15	M	1,75	65,0	80					80	14	195	40					
22	POLLYANA DIAS	05-10-2009	14	F	1,57	114	7					33	8	115	20					
23	TIAGO PEREIRA	08-05-2008	15	M	1,77	95	28					30	7	170	35					
24	WILLIAM VIEGAS	08-03-2009	14	M	1,76	61	71					80	15	210	40					
25	BEATRIZ SANTANA	20-04-2009	14	F	1,51	46	17					38	4	180	25					

Anexo 24 – AI da área de aptidão física da turma 9º6

Nº do Aluno na Turma	Fotos da Turma 9º6 Recolha de Dados 	Data de nascimento	Idade	Gênero	Aptidão Física															
					Estatura	Peso	Vai-e-vem	Corrida 1 milha	Velocidade 20 m	Velocidade 40 m	Agilidade 4 x 10 m	Força Média	Força Superior	Impulsão Horizontal	Impulsão Vertical	Extensão do Tronco	Flexibilidade Ombros		Senta e Alcança	
																	E	D	E	D
1	António Mendonça	21-09-2008	15	M	1,60	47,0	48					50	13	180	50					
2	Beatriz Garcia	13-11-2008	14	F	1,65	58,0	20					23	9	135	31					
3	Beatriz Rachado	10-09-2009	14	F	1,64	56,0	17					14	0	130	20					
4	Carolina Marques	18-02-2009	14	F	1,61	47,0	33					21	4	160	18					
5	Daniela Tavares	13-08-2009	14	F	1,70	57,0	12					14	0	117	24					
6	Diana Rangem	29-04-2009	14	F	1,67	70,0	20					31	7	155	32					
7	Henrique Silvestre	02-02-2009	14	M	1,66	48,0	77					60	11	170	35					
8	Henrique Ferreira	30-12-2008	14	M	1,65	68,0	52					43	17	175	35					
9	Iara Mendonça	02-02-2009	14	F	1,51	50,0	30					19	9	145	37					
10	Iara Tavares	09-01-2009	14	F	1,64	66,0	26					2	9	177	35					
11	Lara Duarte	20-05-2009	14	F	1,61	42,0	23					40	8	153	40					
12	Lucas Matos	25-01-2007	16	M	1,61	65,0	38					66	19	167	42					
13	Mamadou Diallo	02-09-2009	14	M	1,67	78,0	42					29	10	170	41					
14	Mariana Almeida	16-11-2008	14	F	1,63	68,0	6					1	5	137	25					
15	Mário Graciano	04-08-2008	15	M	1,80	84,0	14					13	0	120	25					
16	Mateus Santos	30-12-2008	14	M	1,68	58,0	34					34	2	163	28					
17	Matilde Soares	05-10-2007	16	F	1,65	50,0	14					13	0	176	34					
18	Pedro Alves	24-10-2008	15	M	1,68	54,0	49					12	5	150	29					
19	Philip Singha	21-02-2009	14	M	1,72	63,0	30					34	11	185	40					
20	Rúben Tavares	27-03-2009	14	M	1,51	40,0	86					75	23	185	36					
21	Tiago Pereira	21-11-2008	14	M	1,79	55,0	77					47	25	210	40					
22	Ana Moura	05-10-2009	14	F	1,6	57	15					12	7	105	33					

Anexo 25 – AI da área de aptidão física da turma 9º7

Nº do Aluno na Turma	Fotos da Turma 9º7 Recolha de Dados 	Data de nascimento	Idade	Género	Aptidão Física															
					Estatura	Peso	Vai-e-vem	Corrida 1 milha	Velocidade 20 m	Velocidade 40 m	Agilidade 4 x 10 m	Força Média	Força Superior	Impulsão Horizontal	Impulsão Vertical	Extensão do Tronco	Flexibilidade Ombros		Senta e Alcança	
																	E	D	E	D
1	Beatriz Matos	01-02-2007	17	F	1,65	74,0	14					14		130	20					
2	Bernardo	27-03-2008	15	M	1,76	99,0	13					13		145	30					
3	Bruno	16-05-2009	14	M	1,65	42,0	40					30	26	140	50					
4	Carolina Moreno	08-02-2009	14	F	1,47	42,0	8					17	1	120	20					
5	Carolina Duarte	01-03-2009	14	M	1,60	50,0						33	15	140	35					
6	Diogo Capela	03-11-2007	16	M	1,75	65,0	40					30	7	190	45					
7	Ferdynand	16-01-2008	16	M	1,75	82,0						40	8	155	40					
8	Filipa Sousa	30-03-2009	14	F	1,68	51,0						21	2	120	30					
9	Guilherme Dias	13-05-2009	14	M	1,76	65,0	30					31	7	185	45					
10	Guilherme Tomé	25-06-2007	16	M	1,59	44,0	40					55	20	190	30					
11	Ivan Lérias	19-10-2008	15	M	1,66	51,0	40					36	15	165	30					
12	Kelson	30-12-2008	15	M	1,74	54,0	40					65	16	200	40					
13	Leonor	18-10-2009	14	F	1,60	46,0	12					24	8	140	30					
14	Luis	12-07-2009	14	M	1,60	48,0	32					25	8	162	30					
15	Márcio	02-06-2009	14	M	1,73	61,0	35					17	16	210	40					
16	Matilde	10-01-2009	15	F	1,62	70,0						25	1	150	20					
17	Miriam	16-09-2007	16	F	1,54	42,0						29	3	170	35					
18	Rita	20-11-2008	15	F	1,56	45,0	16					23	12	152	30					
19	Rui Pinto	24-10-2008	15	M	1,73	96,0						23	2	110	30					
20	Sara	02-08-2009	14	F	1,66	63,0	12					20	2	121						
21	Suzana	24-10-2008	15	F	1,70	89,0	10					25	1	120	25					
22	Núria	15-05-2009	14	F	1,64	54								110	35					

Anexo 26 – AI da área de aptidão física da turma 9º8

Nº do Aluno na Turma	Fotos da Turma 9º8 Recolha de Dados 	Data de nascimento	Idade	Género	Aptidão Física																	
					Estatura	Peso	Vai-e-vem	Corrida 1 milha	Velocidade 20 m	Velocidade 40 m	Agilidade 4 x 10 m	Força Média	Força Superior	Impulsão Horizontal	Impulsão Vertical	Extensão do Tronco	Flexibilidade Ombros		Senta e Alcança			
																	E	D	E	D		
1	Bárbara Neves	31-10-2008	15	F	1,73	87,0							23	3	112	22						
2	Beatriz Assunção	01-01-2009	15	F	1,58	64,0	19						20	7	150	21						
3	Bruna Lourenço	09-02-2009	14	F	1,58	58,0	13								138	31						
4	Carolina Marcelo	29-01-2009	15	F	1,60	51,0	20						21	2	140	28						
5	Filipa Domingos	26-05-2009	14	F	1,50	57,0	16						24	0	139	28						
6	Inês Lopes	02-04-2009	14	F	1,63	61,5	7						27	1	140	26						
7	Isaac Oliveira	19-02-2006	17	M	1,72	114,0	15						2	0	151	35						
8	João Silvestre	20-10-2008	15	M	1,65	61,0	30						51	10	167	37						
9	José Marques	24-01-2008	16	M	1,78	65,0	56						80	18	207	36						
10	Luana Neves	25-08-2009	14	F	1,73	56,0	46						40	15	180	40						
11	Lucas Correia	04-12-2008	15	M	1,73	59,0	42						43	10	162	45						
12	Maria Moreira	14-12-2008	15	F	1,57	45,0	20						30	9	170	35						
13	Mariana Freire	15-05-2009	14	F	1,62	60,0	16						28	0	121	34						
14	Martim Dias	09-12-2008	15	M	1,59	60,5	51						49	16	209	45						
15	Ricardo Pandas	25-11-2007	16	M	1,68	53,5	60						75	26	230	48						
16	Svetlana Menezes	22-06-2009	14	F	1,51	39,5	29						25	20	165	31						
17	Tiago Pires	08-01-2008	16	M	1,58	43,0	10						25	16	105	6						
18	Victor Lopes	08-09-2008	15	M	1,75	111,0	18						21	3	120	24						
19	Virgília Boaventura	22-08-2009	14	F	1,72	67,0	60						45	20	176	31						

Anexo 27 – AI da área de aptidão física da turma 9º9

Nº do Aluno na Turma	Fotos da Turma 9º9 Recolha de Dados 	Data de nascimento	Idade	Gênero	Aptidão Física															
					Estatura	Peso	Vai-e-vem	Corrida 1 milha	Velocidade 20 m	Velocidade 40 m	Agilidade 4 x 10 m	Força Média	Força Superior	Impulsão Horizontal	Impulsão Vertical	Extensão do Tronco	Flexibilidade Ombros		Senta e Alcança	
																	E	D	E	D
1	Anderson Fortes	28-04-2009	14	M	1,65	51,5	52					20	16	197						
2	Arpita	14-01-2010	14	F	1,65	52,5														
3	Danylo Smirnov	18-12-2008	15	M	1,74	49,5	50					60	17	148						
4	Décio Turé	21-08-2008	15	M	1,72	66,0	19					38	18	206						
5	Desejado Moraes	14-04-2009	14	M	1,73	65,0	65					17	9	191						
6	Diego Cabral	26-04-2009	14	M	1,65	54,0	54					25	3	173						
7	Harmanpreet Kaur	21-02-2009	14	F	1,70	49,0								120						
8	Himanya Dutta	17-03-2008	15	F	1,52	49,0								112						
9	Izhan Karovalia	19-08-2009	14	M	1,72	55,0	23					80	14	138						
10	José Santos	19-11-2006	17	M	1,75	92,0	21					26	3	121						
11	Maria Cabaço	22-05-2009	14	F	1,58	42,5	50					80	18	165						
12	Mariana Cabral	12-09-2009	14	F	1,61	50,5	32					33	5	142						
13	Matilde Mendes	05-04-2009	14	F	1,67	53,5	26					40	7	155						
14	Murilo Aguilár	27-05-2009	14	M	1,65	52,0						40	8	194						
15	Oliver Bravo	08-12-2009	14	M	1,68	76,0	18					43	13	144						
16	Prabhjot Pabyal	08-09-2009	14	M	1,69	45,0	46					30	12	204						
17	Rafael Barbosa	01-12-2009	14	M	1,60	61,0	52					80	30	180						
18	Ricardo Marujo	14-08-2009	14	M	1,72	73,0	23					55	14	152						
19	Sabeen Amrin	22-10-2008	15	F	1,63	65,0	13					30	0	116						
20	Soraia Correia	15-06-2007	16	F	1,61	45,5						23	6	162						
21	Veronika Ohurtsova	06-04-2008	15	F	1,59	55,0						27	10	143						
22	Vicente Kavunets	16-03-2008	15	M	1,74	64,5	50					54	26	220						
23	Yameen Karovalia	19-08-2009	14	M	1,71	52	26					80	23	176						

Anexo 28 – AI da área de aptidão física da turma 9º10

Nº do Aluno na Turma	Fotos da Turma 9º10 Recolha de Dados 	Data de nascimento	Idade	Género	Aptidão Física															
					Estatura	Peso	Vai-e-vem	Corrida 1 milha	Velocidade 20 m	Velocidade 40 m	Agilidade 4 x 10 m	Força Média	Força Superior	Impulsão Horizontal	Impulsão Vertical	Extensão do Tronco	Flexibilidade Ombros		Senta e Alcança	
																	E	D	E	D
1	Alexandra Partan	08-02-2009	14	F	1,59	52,0	4					1	1	55	11					
2	Anderson Aguiar	09-07-2009	14	M	1,71	61,0	45					65	22	220	50					
3	Artur Gomes	22-09-2007	16	M	1,65	54,0	56					39	10	184	40					
4	Beatriz Valério	13-11-2008	15	F	1,52	49,0						1	3	105	25					
5	Daniel Brito	08-09-2009	14	M	1,69	55,0	85					40	23	163	35					
6	Denisa Petca	27-11-2007	16	F	1,67	69,0	7					20	2	108	26					
7	Fabrizio Moreira	07-07-2009	14	M	1,76	72,0	48					63	9	185	35					
8	Gabriella Silva	12-12-2006	17	F	1,55	55,0	7					25	2	140	19					
9	Jackson Santos	18-09-2008	15	M	1,65	56,0	81					33	15	223	45					
10	Jai Krishan	12-11-2007	16	M	1,71	50,0	22					59	16	2	34					
11	João Rafael Silva	10-06-2008	15	M	1,65	56,0	26					23	10	148	15					
12	João Victor Silva	26-12-2007	16	M	1,73	76,0	40					32	14	149	35					
13	Jony Fernandes	15-04-2006	17	M	1,79	75,0	12					78	8	215	33					
14	Kavita Choudhary	03-07-2008	15	F	1,60	46,0	9					24	3	118	22					
15	Lara Almeida	17-04-2009	14	F	1,61	70,0	38					13	1	90	15					
16	Ligia Jesus	18-12-2007	16	F	1,54	42,0	7					16	9	90	17					
17	Pila Claopad	13-08-2008	15	F	1,59	49,0	30					21	5	153	30					
18	Revilino Varela	01-11-2006	17	M	1,81	104,0	24					31	7	163	47					
19	Telmo Diogo	19-08-2009	14	M	1,60	50,0	73					77	5	145	35					
20	Valéria Colmenares	12-04-2008	15	F	1,53	57,0	11					20	5	142	5					
21	Nazira Begum	04-02-2009	14	F	1,62	57,0	9					19	2	65	20					
22	Baati Abderrahim	04-03-2008	15	F	1,81	71	58					25	3	170	28					

Anexo 29 – AI da área de aptidão física da turma 9º11

Nº do Aluno na Turma	Fotos da Turma 9º11 Recolha de Dados 	Data de nascimento	Idade	Género	Aptidão Física															
					Estatura	Peso	Vai-e-vem	Corrida 1 milha	Velocidade 20 m	Velocidade 40 m	Agilidade 4 x 10 m	Força Média	Força Superior	Impulsão Horizontal	Impulsão Vertical	Extensão do Tronco	Flexibilidade Ombros		Senta e Alcança	
																	E	D	E	D
1	Adja Indi	06-02-2007	16	M	1,78	73,0	60					45	24	204	45					
2	Bruno Baptista	25-05-2008	15	M	1,71	72,0	23					80	14	198	30					
3	Bruno Ferreira	25-01-2008	16	M	1,83	62,0	60					78	20	213	35					
4	Elilenna Gonçalves	05-06-2009	14	F	1,66	56,0	18					23	1	197	35					
5	Anthony Costa	28-11-2008	15	M	1,79	72,0	20					61	5	175	40					
6	Guilherme Motta	05-11-2007	16	M	1,66	86,0	21					20	17	145	28					
7	Inês Rebelo	07-11-2007	16	F	1,58	68,0	10					22	2	129	24					
8	João Borba	05-07-2007	16	M	1,75	68,0	23					65	13	179	35					
9	Margarida Bastos	31-07-2005	18	F	1,70	71,0	30					15	2		25					
10	Martim Carvalho	01-09-2008	15	M	1,67	62,0	50					80	3	208	30					
11	Nádia Choudhry	05-07-2008	15	F	1,51	39,0														
12	Renata Oliveira	12-07-2009	14	F	1,62	48,0	27					33	5	160	29					
13	Rui Reis	28-06-2006	17	M	1,75	60,0	52					25	17	202	40					
14	Sara Kochetova	26-11-2007	16	F	1,58	42,0	26					30	16		10					
15	Sophia Borges	14-04-2009	14	F	1,62	85,0	16					32	2	130	15					
16	Thallyta Silva	26-04-2006	17	F	1,62	83,0						2	0	135	31					
17	Tiago Fidalgo	28-09-2007	16	M	1,67	100,0	23					37	11	160	25					
18	Ericsson Ferreira	29-09-2007	16	M	1,67	56,0	51					19	13	219	40					
19	Inaie Barbosa	08-06-2007	16	F	1,65	60,0	6					28	2	112	25					
20	Leandro Fernandes	08-06-2007	16	M	1,83	68,0	69					80	17	213	45					

Anexo 30 – Entrevista Semiestruturada - Amostra A

Entrevista Semiestruturada		
		Professor: André Fino
		Tema: “O trabalho da condição física dos professores do GEF nas aulas de EF.”
Amostra A – 52 anos – 25 anos lecionação – Lusófona e Mestrado em treino desportivo FMH		
Questões		
1	O que pensa do trabalho da condição física nas aulas de EF? Extremamente importante uma vez que existindo o FITescola, o programa FITescola, em que desenvolvemos os vários testes indicados pela área disciplinar, faz parte da avaliação dos alunos, portanto a partir desse momento, todo o interesse em desenvolver a condição física durante as aulas, portanto é extremamente importante que ela aconteça em praticamente todas elas.	
2	Como costuma trabalhar a condição física nas aulas de EF? A condição física está inerente aos próprios jogos que se fazem, às atividades que se fazem, dentro da normalidade das atividades, o basquetebol, o futebol, está inerente que essas atividades são implícitas que aconteçam durante a aula de educação física. De qualquer modo de uma maneira mais personalizada ou mais adaptada à realidade dos alunos a condição física pode ser feita de duas maneiras: ou geral em que é igual para todos; ou uma vez que através dos testes de condição física do FITescola, temos a noção do que é que os alunos precisam, a indicação mais correta eventualmente, não sendo para todos igual, a receita igual para todos pode ser individualizada. Portanto isso pode ser feito de duas maneiras: aquilo que acontece muitas vezes é por estações, portanto ou há um grupo na turma que passa pela estação da condição física, é uma realidade, a maior parte dos professores acho que funciona assim, eu costumo misturar. Ou funciono assim com uma estação em que há atividade física, neste caso mais individualizada aos alunos, em que ponho vários exercícios, os alunos escolhem aqueles exercícios que se adaptam ao seu desenvolvimento e aquilo que é necessário para eles. A outra forma é quando há rotação entre as estações, portanto antes de acontecer a rotação, toda a gente faz igual, e aí já é diferente, ou seja, é a mesma receita para todos, portanto eu troco basquetebol, imagina que temos basquetebol, andebol e voleibol, quando os grupos rodam para as três estações, eu nesse meio, antes de rodar, dividem-se e fazem a condição física mais aplicada a todos de igual maneira.	
3	Qual a sua melhor experiência na lecionação do trabalho da condição física? Tem sido nos últimos anos, ou seja, desde que estou nesta escola e que se adotou de sobremaneira o trabalho dentro das aulas de educação física quase que obrigatório desenvolver a aptidão física, dessa lógica de trabalho que eu acabei de falar nós funcionamos muito em termos de desenvolvimento da aptidão física dos alunos. Portanto está inerente nas aulas praticamente, no meu plano, está sempre inerente esse tipo de trabalho. Agora a forma como é feita nos últimos	

	anos melhorou porque foi introduzida a música, portanto os alunos também se sentem mais motivados. Antigamente se calhar, desenvolvia a condição física de uma maneira mais militar, toda a gente vai para ali e pum, pum, pum. E agora com a música, com o Tabata, etc...., e outras componentes, os miúdos estão mais motivados e é mais fácil introduzir a condição física durante as aulas.
4	Como gere o trabalho da condição física nas aulas de EF em dias consecutivos? Há sempre a preocupação de se faço uma aplicação das aulas, tendo atenção o que se faz, atenção não é só tendo em a condição física. Eu promovo muito aquecimentos com, já com exercícios de condição física, sei lá, subir as escadas no C1. no aquecimento depois dou algum exercício, já promove qualquer coisa de condição física não específica naquilo que acabei de dizer há bocado, nas rotações e nas estações. Portanto a partir daí e tendo atenção isso, a minha preocupação é que não haja em dias consecutivos ou na mesma semana, um trabalho muito forte dos mesmos grupos musculares. Se trabalho força nas escadas no C1, se calhar, depois na outra aula a seguir, faço outro tipo de trabalho que não envolva esses grupos musculares, portanto, ter essa atenção para não haver sobrecarga. Embora a sobrecarga aqui é relativa, porque o peso normalmente do trabalho que eles fazem é com o peso do próprio corpo, portanto, não há muita carga em cima.
5	Qual/quais a/s diferença/s no trabalho da condição física numa aula de EF com duração de 90 minutos para uma aula de EF com duração de 45 minutos? Não consigo dar uma resposta concreta porque eu não tenho aulas de 45 minutos.... Se calhar a questão do tempo. Tem mais a ver com o tempo de aula, ou seja, conseguimos gerir melhor a condição física numa aula de 90, por aqueles pormenores eu te disse há bocado, que uma aula de 45. Uma aula de 45 é mais complicado gerir essa condição física porque há outras matérias, há outro tipo de trabalho. Se calhar essa condição física pode ser dada durante as atividades e aí é diferente, é diferente.
6	De entre as demais capacidades motoras condicionais (Velocidade, força, resistência e flexibilidade), qual a que mais destaca? Que estratégias utiliza nas aulas de EF para promover o seu desenvolvimento? Resistência e velocidade, estas duas normalmente são as mais “fáceis” de colocar nas aulas. A força implica outras variantes, como há bocadinho disse, usamos as escadas, uso muitas vezes o corredor em que os miúdos descem e têm que travar no final, portanto há aquela desaceleração que provoca algum tipo de força, porque tudo o resto é um trabalho de força com o próprio peso, portanto não há carga externa. As outras podemos utilizar recurso a halteres, etc. Dentro daquelas que eu dou mais prioridade na escola, sem dúvida que são a resistência e a velocidade. Por uma questão dos jogos desportivos coletivos, por uma questão de estarem aplicados e inerentes a qualquer atividade, portanto, velocidade de reação, velocidade de deslocamento com e sem bola, a resistência em todos praticamente. Por assim dizer dou mais prioridade a essas duas, não quer

	dizer que não dê à força de outra maneira, mas a velocidade e a resistência sem dúvida que são as prioridades.
7	Que relação estabelece entre o desenvolvimento da condição física com um estilo de ensino inclusivo, diferenciado e eclético na EF? Por tudo o que já falei. Primeiro porque a educação física deve ser o mais abrangente possível em tudo, quer nas matérias, quer no ensino da aptidão física e desenvolvimento das capacidades físicas. Portanto, em tudo isso a educação física é essencial e portanto, não descurando a parte importante que é os alunos terem todos a mesma forma e o mesmo acesso às atividades, todos a mesma forma e o mesmo acesso à condição física, todos a mesma forma diferenciada há parte da condição física no sentido de: nem todos são iguais e portanto há alunos que precisam mais de uma coisa do que outra e é importante que o professor faça essa diferenciação. Caso contrário corremos o risco da componente da condição física não ser devidamente adequada aos alunos, vou dar o exemplo, o aluno que já é bom na resistência não deve forçosamente fazer resistência nas aulas, terá de ter outras capacidades que deve desenvolver. Ao contrário dos outros que se calhar, temos vários alunos que na resistência, precisam muito da resistência para desenvolver nesta faixa etária e se acabamos por dar igual para todos, não vai favorecer aquele que já é bom, porque se já é bom por outras razões, porque faz desporto fora escola, porque já tem uma capacidade inata, etc...., esse não vai desenvolver. O outro se damos a mesma receita, se calhar não vai conseguir os objetivos, porque se calhar estamos a dar objetivos muito altos para a expectativa e para o nível do aluno. Portanto, resumindo, tem que ser na educação física forçosamente esse tipo de trabalho, diferenciado, eclético, inclusivo, etc...., a todos os alunos e em todas as práticas e não só na condição física mas em todas as práticas.

Anexo 31 – Entrevista Semiestruturada - Amostra B

Entrevista Semiestruturada		
		Professor: André Fino
		Tema: “O trabalho da condição física dos professores do GEF nas aulas de EF.”
Amostra B – 63 anos – 40 anos lecionação – ISEF		
Questões		
1	O que pensa do trabalho da condição física nas aulas de EF? Acho que é importantíssimo, já que aqueles praticamente só têm as aulas de educação física connosco, as aulas práticas e, portanto, é fundamental que eles tenham a condição física.	
2	Como costuma trabalhar a condição física nas aulas de EF? Eu tento trabalhar pelo menos todas as vezes que a gente tem, que a gente tem só duas vezes por semana, eu sei que é pouco, mas se a gente fizer e tento sempre fazer. Faço sempre resistência aeróbica, isso é sempre, depois tento fazer força, flexibilidade e dorsais.	
3	Qual a sua melhor experiência na lecionação do trabalho da condição física? Provavelmente os circuitos de força de condição física, onde tento misturar tudo, desde a força superior, à força inferior, à força média, agilidade e flexibilidade.	
4	Como gere o trabalho da condição física nas aulas de EF em dias consecutivos? Raramente isso acontece, pois é uma das indicações que a gente pede, para os horários para as aulas de educação física não serem em dias seguidos. Mas quando há, pelo menos na aula de 90, se for no básico, onde estive quase sempre ligado ao básico, na aula de 90 minutos era mais forte e na aula de 45 minutos era com menos intensidade.	
5	Qual/quais a/s diferença/s no trabalho da condição física numa aula de EF com duração de 90 minutos para uma aula de EF com duração de 45 minutos? Tem a ver só com a quantidade de trabalho. Nas aulas de 90 aumento e nas aulas de 45 minutos diminuo.	
6	De entre as demais capacidades motoras condicionais (Velocidade, força, resistência e flexibilidade), qual a que mais destaca? Que estratégias utiliza nas aulas de EF para promover o seu desenvolvimento? Tendo em vista com a análise que a gente faz dos resultados do fitnessgram, aqui há um défice claro na força superior e na resistência aeróbica, e aí é onde eu tento insistir mais que é mesmo é na resistência aeróbica e na força superior.... É tabatas e exercícios específicos. Específicos quer dizer, na resistência é por os miúdos a correr. Na força superior, flexões de braços, antebraços e com o peso do próprio corpo.	
7	Que relação estabelece entre o desenvolvimento da condição física com um estilo de ensino inclusivo, diferenciado e eclético na EF?	

	No princípio era em vagas que todos faziam a mesma coisa, depois a partir daí comecei a fazer por circuitos, por estações, para valorizar pelo menos a autonomia deles e para eles terem pelo menos uma estação onde trabalhem a condição física. Acha que essas alterações trouxeram benefícios? Trouxeram a nível dos anos superiores. O problema disso é que eles têm que ser educados para isso e a partir do momento em que eles consigam perceber aquilo. Eu perco tempo na organização, mas depois aquilo durante o resto do ano já decorre normalmente. Ou seja, perde mais tempo ali nas aulas iniciais? Sim que é para ganhar depois a seguir que é só... Criar hábitos e rotinas? Exatamente para criar hábitos e rotinas, para eles depois irem fazendo saltando a fase da explicação.
--	--

Anexo 32 – Entrevista Semiestruturada - Amostra C

Entrevista Semiestruturada		
		Professor: André Fino
		Tema: “O trabalho da condição física dos professores do GEF nas aulas de EF.”
Amostra C – 41 anos – 17 anos lecionação – FMH		
Questões		
1	O que pensa do trabalho da condição física nas aulas de EF? Acho que é importantíssimo e acho que tem que ser transversal a todas as modalidades e a todos os anos, tem que haver uma articulação horizontal e vertical de ano para ano no trabalho da condição física. Acho que é tão importante, aliás a aptidão física por exemplo nos profissionais vocês têm um módulo que é mesmo aptidão física é única e só dá nota no 12º, por exemplo, daí a importância não é. É a única que faz média com 10º, com 11º e 12º, mais nenhum módulo nos profissionais é assim. A condição física é a base e seja qual for a qualidade física, a flexibilidade para mim é tão importante de trabalhar como a força, como a resistência ou como a velocidade.	
2	Como costuma trabalhar a condição física nas aulas de EF? De várias maneiras, às vezes no início da aula no final do aquecimento, trabalho de circuito em massivo, em que todos fazem a mesma coisa também, e os tabatas já desde a pandemia. Desde que começou os tabatas, eu só conheci os tabatas no ano do covid, porque acho que era o que resultava melhor, mesmo nas aulas online, onde se faz de tudo um pouco, tanto posso trabalhar por estações a condição física como posso trabalhar em circuito, como posso trabalhar em massivo, faço de tudo um pouco. Por exemplo, quando dou ginástica eu gosto de dar muito condição física da ginástica em massivo, em que estão todos a fazer tudo ao mesmo tempo e estão a fazer condição física.	
3	Qual a sua melhor experiência na lecionação do trabalho da condição física? Mas nas escolas? Nas escolas ou no treino? Quando trabalhei em ginásio, porque o ginásio é o laboratório da sala muscular, onde tu podes mesmo potenciar o desenvolvimento da condição física em qualquer indivíduo é num ginásio, é onde tens as melhores condições, é um laboratório, o ginásio é o laboratório da sala muscular. Onde eu encontrei melhores condições para trabalhar condição física foi no ginásio, quando trabalhei nos ginásios... E a nível de lecionação? Na escola? Na escola, sim... Na escola onde fiquei o ano passado, na Mestre Domingos Saraiva.	

	Mas porque tinha todo o tipo de condições? Porque é a escola do homem máquina, é uma escola que tem um centro de formação de atletismo, e o atletismo basicamente é trabalhares as qualidades físicas. É 22 máquinas de cárdio, condições que até há ginásios que não têm, nem para trabalhar força, não é preciso dizer mais nada, está tudo dito. Vim de uma escola com 22 máquinas de cardio (risos), até pode estar a chover e os miúdos estão a trabalhar potência, capacidade aeróbia, etc....
4	Como gere o trabalho da condição física nas aulas de EF em dias consecutivos? Para já, uma aula de educação física não concordo que seja só para condição física. A não ser que seja vá nas três primeiras semanas de aulas, depois de eles virem de férias ou uma coisa assim. Acho que a condição física tem de ser uma parte da aula de educação física, não deves passar uma hora e meia a fazer só a condição física, é a minha opinião. Mas vamos imaginar que isso acontece e tens uma aula de hora e meia em que eles fazem uma hora de condição física, trabalham de tudo um pouco e no dia a seguir lhe vais aplicar a mesma carga. Então tentava alterar as qualidades físicas que eles trabalham numa e trabalham noutra, até para não afunilar os processos de adaptação e ser mais eclético e multifacetado, com impacto.
5	Qual/quais a/s diferença/s no trabalho da condição física numa aula de EF com duração de 90 minutos para uma aula de EF com duração de 45 minutos? Numa aula de 45 minutos eu posso por e simplesmente só dar condição física, numa aula de 90 minutos eu nunca faria isso, no máximo faria 45 minutos de condição física e mesmo assim já é esticar a corda, metade deles não aguentam, é a realidade, a não ser que seja assim uma turma muito boa, não é, mas tu se fizeres demais, normalmente a partir dos vinte/trinta minutos de condição física aquilo já está tudo, aqueles miúdos que estão mais introdutório e elementar, aquilo já está tudo com os “bofes de fora”, já estão a fazer compensação de O₂ e ainda nem sabem. E a nível de intensidades, trabalha igual? Depende, numa fase inicial aquilo, dificilmente tu consegues fazer diferenciação a nível de impacto, é igual para todos, mas ao longo do ano tu podes ir adaptando mais os exercícios e as intensidades para alunos de nível introdutório, elementar e avançado, nunca individualmente, é difícil, ok nós trabalharmos de forma individual, ah aquele aluno vai fazer 50 flexões, mas aquele só faz 38, aquele só faz 35, não epá, está no grupo dos que fazem mais de 30, está no grupo dos que fazem mais de trinta, eu divido sempre introdutório, elementar e avançado. Num ginásio não, num ginásio a gente temos possibilidades de trabalhar com uma, duas pessoas de cada vez e adaptamos exatamente tudo às necessidades e às capacidades de cada indivíduo.
6	De entre as demais capacidades motoras condicionais (Velocidade, força, resistência e flexibilidade), qual a que mais destaca? Que estratégias utiliza nas aulas de EF para promover o seu desenvolvimento?

	A resistência. Eu penso que a base de tudo é o trabalho aeróbio, a aptidão aeróbia. A aptidão aeróbia é a base de tudo, mas depois a parte neuromuscular também tem que ser trabalhada, e aí é que se calhar convém haver um bocadinho mais de planeamento especialmente se tu fizeres tudo seguido, dois dias seguidos, onde vais trabalhar essencialmente a condição física. Eu acho que deve estar presente o trabalho aeróbio em ambas, mas se calhar numa vai estar mais a força e a flexibilidade e na outra se calhar vai estar a velocidade, ou vice-versa, acho que não devemos estar sempre a trabalhar sempre as mesmas qualidades físicas especialmente quando são dias seguidos de treino na educação física. O que é que eu acho que é mais importante, vou-te dizer muito sinceramente, acho que é a combinação entre elas, daí achar, deve ter sido logo uma das questões que eu coloquei logo no início do ano em não se aplicar o teste da agilidade, porque o teste da agilidade, os 4x 10 metros é exatamente uma combinação das várias qualidades físicas, a destreza, mas são todas importantes. Nem eu mencionei aqui, o professor pode definir a agilidade como a capacidade motora mais importante. Eu acho que a base de tudo é o aeróbio. Neste caso a resistência? A base de tudo é o trabalho aeróbio, mais a nível até de capacidade e não de potência, porque isto aqui, potência aeróbia não é para todos, não é, pronto. Agora, capacidade, que é o que tu avalias, no vaivém, não é, tu no vaivém avalias a potência aeróbia, a tal capacidade máxima, para avaliar o consumo de oxigénio. Mas depois as outras também não deixam de ser importantes, são todas importantes, eu acho que as qualidades físicas, até uma certa idade, seja atleta seja aluno, as qualidades físicas têm de ser todas trabalhadas de uma forma equivalente, digamos assim, mas sempre para dar mais predominância à parte aeróbia. A partir de quando começa a existir alguma especialização, de certas idades, se calhar podemos, de acordo com os objetivos, especialmente quando é um atleta, podemos começar a trabalhar mais as qualidades físicas que ele realmente precisa, mas é só a partir de uma certa idade. Isso não se faz com miúdos de 10 ou 11 anos, miúdos com 10 ou 11 anos querem é ser felizes e têm de ser trabalhados tudo, velocidade, flexibilidade, eu acho que de todas a menos importante muito sinceramente é a força, é onde há mais problemas. Tu quando trabalhas velocidade, trabalhas força, trabalhas força explosiva na aceleração, quando trabalhas saltos estás a trabalhar força explosiva; há muitas formas de trabalhar força sem sobrecarga e sem nada, o problema da força acho que é a sobrecarga. As outras todas acho que são muito mais fáceis de trabalharmos em educação física, tanto a velocidade, como a flexibilidade, como a resistência e como a agilidade. Agora a sobrecarga de treino acho que são coisas muito, já é algo muito específico para treino.
7	Que relação estabelece entre o desenvolvimento da condição física com um estilo de ensino inclusivo, diferenciado e eclético na EF?

Então, fazendo o que eu te acabei de dizer, tentar trabalhar todas as qualidades físicas, todas as qualidades físicas devem ser trabalhadas, depois tens várias formas de integrar as qualidades físicas em atividades, mais lúdicas, menos lúdicas, mais militarizadas digamos assim, menos militarizadas. Tens formas de organizar as coisas e tornar aquilo até giro de se fazer, em que eles nem se apercebem que estão a trabalhar força, eles nem se apercebem que estão a trabalhar velocidade, porquê, porque preocupaste mais se calhar com o lúdico e com a cooperação entre eles, do que propriamente em trabalhar a condição física, mas depois também tem de haver aulas que são mesmo específicas para aquilo. Se eu quero que eles trabalhem a força abdominal, eu tenho mesmo de pô-los a fazer abdominais, não é só trabalhar o core ou posições de contrações isométrica, eu tenho de promover um combinado entre as contrações isométricas e as contrações onde existe movimento. Mas acho que tem que ser assim um pouco, temos de tentar integrar a condição física não só em situação de exercício analítico, mas também em situação de jogo, em atividades mais lúdicas, onde eles muitas vezes nem se apercebem que estão a trabalhar as qualidades físicas, mas estão.
--

Anexo 33 – Entrevista Semiestruturada - Amostra D

Entrevista Semiestruturada		
		Professor: André Fino
Tema: “O trabalho da condição física dos professores do GEF nas aulas de EF.”		
Amostra D – 52 anos – 23 anos lecionação – Lusófona e FMH (Dança)		
Questões		
1	O que pensa do trabalho da condição física nas aulas de EF? Podia existir mais materiais disponíveis para trabalhar, mas considero que ela acaba por ser um bocadinho penalizada por causa dos espaços exteriores, que acabam por não, muitas vezes não com o mau tempo, que é o caso de hoje, não ser possível dar aula prática. Considero que os miúdos não estão muito vocacionados para a condição física, em termos cardiovasculares, que é uma das capacidades motoras que deve prevalecer mais devido ao vaivém, não gostam muito de correr. Por mais que eu tenha estratégias poderia ainda existir outra estratégia a nível de material da escola que os pudesse seduzir.	
2	Como costuma trabalhar a condição física nas aulas de EF? Às vezes faço um aquecimento mais elaborado, outras vezes com trabalho específico das matérias, às vezes trabalho por estações, há várias formas de trabalhar a condição física.	
3	Qual a sua melhor experiência na lecionação do trabalho da condição física? A melhor experiência passa pelo aluno querer aprender e querer se predispor a trabalhar a condição física, essa é a minha melhor prestação. Porque por mais que eu faça a melhor invenção para os seduzir, se eles não estão para aí virados, eu não consigo, que é isso que acontece. A minha melhor prestação pode ser a coisa mais simples, mas se eles quiserem, eles trabalham condição física espetacularmente bem. Agora eu posso elaborar uma grande estratégia, quando eles não estão motivados, eu sou uma nulidade a trabalhar a condição física.	
4	Como gere o trabalho da condição física nas aulas de EF em dias consecutivos? Ah isso é um planeamento. Não sei se já teve essa experiência em ter de gerir... Tomara eu conseguir dar prática, quanto mais um planeamento de condição física (risos). Eu nem consigo fazer seguido uma matéria, quanto mais uma condição física planeada com miúdos desmotivados.	
5	Qual/quais a/s diferença/s no trabalho da condição física numa aula de EF com duração de 90 minutos para uma aula de EF com duração de 45 minutos? Completamente diferente, até as matérias normais, é tudo diferente, tudo diferente, é a única coisa que eu posso dizer. Uma aula de 90 dá para elaborar e colocar a condição física bem clara de como é trabalhar, que depois mete-se materiais, pode-se meter pesos, halteres para os motivar,	

	não ser só correr, não ser só fazer abdominais. Se colocar uma bola para fazer abdominais acaba por estar ali distraídos e um bocadinho sem pensar muito que está a doer aqui ou acolá, porque estão a pegar numa bola por exemplo. Numa aula de um segmento, tomara eles chegarem a horas à aula vestidos para conseguir fazer um aquecimento minimamente, quanto mais condição física ou matéria.
6	De entre as demais capacidades motoras condicionais (Velocidade, força, resistência e flexibilidade), qual a que mais destaca? Que estratégias utiliza nas aulas de EF para promover o seu desenvolvimento? São todas importantes, todas, aliás, estão todas contempladas no FITescola, são todas importantes para estar na zona saudável na aptidão física. A pior de todas, são duas claro, que é a aptidão aeróbia e a flexibilidade, então a flexibilidade é péssima. E eles trabalharem flexibilidade, eles não cumprem nada, não cumprem. Os que têm flexibilidade por sua própria genética é fácil, não é muito fácil, mas pronto, estão lá, alongam e não desistem. Agora os que não têm flexibilidade, quanto menos têm, menos trabalham e menos se esforçam e quando dão desistem logo, é extremamente difícil. E as turmas cada vez estão mais indisciplinadas, e trabalhar condição física, eles só querem é jogar. Por mais que eu tente incutir o trabalho da condição física, alguns compreendem, os que têm menos habilidades é difícil.
7	Que relação estabelece entre o desenvolvimento da condição física com um estilo de ensino inclusivo, diferenciado e eclético na EF? Eu vou dar a experiência que tive o ano passado com uma aluna com paralisia cerebral, que estava numa cadeira de rodas. Tentei fazer um trabalho inclusivo, é extremamente difícil, quando temos na turma, esta era uma turma mesmo inclusiva, porque tinha dois autistas, dois com paralisia cerebral e os outros ditos sem problemas associados, mas com outras manifestações comportamentais problemáticas também. Esta inclusividade na escola não existe, por mais que haja professores de educação especial a acompanhar, eles não têm a parte pedagógica que nos permite descansar e deixá-los com encargos de uma determinada tarefa. Eu senti muita dificuldade porque dei uma determinada tarefa para aquela professora de educação especial acompanhar essa aluna, mas no fundo eu estou a orientar os outros alunos, um exemplo simples, trabalhar por exemplo força, meti um elástico para a menina trabalhar a força, enquanto se calhar, estou com os outros todos a fazer outro trabalho de força, e eu noto que não consigo estar em dois lados ao mesmo tempo, já estou a ver asneiras ali daquele lado para corrigir, a professora de educação especial, também está a olhar, mas não sabe o que é que tem de corrigir, e depois enquanto eu vou ali já o outro fez asneiras e depois o outro já fez asneiras. A inclusividade é uma ilusão, porque deveria de haver um coadjuvante, que tive, mas esse coadjuvante acabou por problemas de saúde não estar presente em sala de aula e fiquei praticamente sozinha o ano inteiro, a lidar com a inclusão, sem recursos materiais e sem recursos humanos e, portanto, neste

	momento a minha experiência diz que isso é muito bonito no papel no decreto nº54, mas não, não é o que se passa dentro de uma sala de aula. E os materiais sou eu que os trago, porque muitas vezes não posso levar elástico para a rua, não posso levar determinados materiais dentro deste espaço que é usado só interior e não o posso usar lá fora, e então trouxe o material, pronto.
--	---

Anexo 34 – Entrevista Semiestruturada - Amostra E

Entrevista Semiestruturada		
	Professor: André Fino	Tema: “O trabalho da condição física dos professores do GEF nas aulas de EF.”
Amostra E – 42 anos – 15 anos lecionação – Lusófona		
Questões		
1	O que pensa do trabalho da condição física nas aulas de EF? Eu penso que cada vez mais, antigamente não se dava tanta importância a esse tipo de trabalho, esse trabalho era revisado dentro dos exercícios, dentro das matérias, só dentro dos exercícios. Acho que a evolução da educação física, e nós cada vez mais e com a vinda também dos estagiários, nós conseguimos ver que as diretrizes são essas. Cada vez mais treino a aptidão física de forma isolada, criando grupos, fazendo exercícios de treino intervalado, fora das matérias, sendo que dentro das matérias também se pode trabalhar que é uma das formas também que eu faço com as minhas turmas.	
2	Como costuma trabalhar a condição física nas aulas de EF? Ok, duas formas de trabalhar condição física/aptidão física nas minhas turmas. A primeira, dentro das matérias, criando exercícios com intensidade, muitas repetições, pouco tempo de pausa, em que os alunos estejam todos envolvidos. Posso dar um exemplo, trabalho por vagas no basquetebol, saírem três contra dois, sem haver pausas, durante 5/6 minutos, durante um período de tempo, e nesse momento não há pausas e o grupo está sempre a trabalhar. Outra das formas trabalhando de forma mais individual, mais individual ou de forma mais analítica, tirando um grupo, ou de forma grupal ou por estação, criando uma estação onde eles façam a condição física através de treino intervalado, tabata ou hiit, como se costuma dizer.	
3	Qual a sua melhor experiência na lecionação do trabalho da condição física? A melhor experiência que nós devemos ter é, os alunos numa primeira fase ninguém gosta de treinar a condição física, esse é o ideal, mas eles quando treinamos a condição física de forma de forma não integrada, ou seja, não sendo com a matéria e com música e acompanhada, nós começamos a ver que num primeiro momento eles não gostam, mas depois começam a entrar, também a música também nos ajuda, mas começam a entrar naquele ritmo e depois tornasse uma rotina, se nós continuarmos a fazer uma rotina e os próprios alunos gostam dessas rotinas.	
4	Como gere o trabalho da condição física nas aulas de EF em dias consecutivos? Eu por exemplo, com as minhas turmas tenho duas aulas por semana com eles, normalmente faço uma das aulas com a condição física dentro das matérias, quando dá para fazer, há exercícios depois, há exercícios não, há matérias que depois nós não conseguimos trabalhar isso, posso te dar um exemplo, por exemplo, o lançamento do peso, uma parte mais técnica em nós estamos	

	mais focados na técnica do lançamento, no remesso do peso e não tanto na parte da condição física. À matérias que são mais apropriadas para nós trabalharmos a condição física. Era o que? Como é que gere o trabalho da condição física em dias consecutivos? Um dos dias tento fazer com as matérias e no outro dia tento fazer o tal treino grupal, tipo tabata, tipo hiit, também para os alunos não ser uma forma de nós estarmos ali a massacrar.
5	Qual/quais a/s diferença/s no trabalho da condição física numa aula de EF com duração de 90 minutos para uma aula de EF com duração de 45 minutos? É difícil fazer essa gestão, principalmente numa aula de 45 minutos, eu vou ser muito sincero, na aula de 45 minutos é raro eu fazer a parte da condição física, porque se eu fizer a parte da condição física, quase não tenho tempo para fazer outra matéria, ou os grupos ou a rotação dos grupos, vai ser pouco tempo, é o tempo deles equiparem, deles chegarem, de eu preparar as coisas, eu deixo isso mais para as aulas de 90 minutos. Aí eu tenho tempo para preparar, tenho tempo para eles rodarem, tenho tempo para estar perto dos exercícios quando a condição física está dentro das matérias, normalmente é como eu faço, utilizo mais as aulas de 90 minutos e as de 45 minutos deixo para outro tipo de coisas.
6	De entre as demais capacidades motoras condicionais (Velocidade, força, resistência e flexibilidade), qual a que mais destaca? Que estratégias utiliza nas aulas de EF para promover o seu desenvolvimento? Em relação à velocidade, isso falei também com um dos teus colegas, eu penso que é a capacidade mais difícil de nós treinarmos aqui nas aulas de educação física. A coordenação, a força, a resistência, nós através dos exercícios das matérias, nós conseguimos chegar mais perto do que nós pretendemos, ou seja, de haver uma evolução dessas capacidades motoras. Em relação à velocidade é uma coisa muito específica, eu vou ser sincero, é uma das lacunas que eu tenho é de treinar a velocidade dentro das aulas de educação física. Às vezes temos de arranjar aqui estratégias, mas é uma das coisas que eu tenho mais dificuldade, é o treino da velocidade nas aulas de educação física.
7	Que relação estabelece entre o desenvolvimento da condição física com um estilo de ensino inclusivo, diferenciado e eclético na EF? Mas estás a falar em que? Como é que o professor consegue estabelecer/desenvolver a parte da condição física, sendo que estamos perante um ensino inclusivo... Para todos Diferenciado Sim E eclético, que é o que se pretende da EF. Como é que o professor faz essa gestão da condição física?

Essa gestão é dentro das matérias, não há, foi o que estás a dizer, é ser inclusivo, ser inclusivo para todos fazerem. Ser eclético, passando, passando por todas as matérias e nós conseguimos fazer um bocadinho em tudo. Eu tento arranjar estratégias, para dentro das matérias nós conseguirmos trabalhar as capacidades físicas, porque nós estamos quase sempre a treinar, agora depende da intensidade, depende do que nós pretendemos. Mas eu acho que funciona um bocadinho por aí, é nós, tendo as matérias, trabalhar a condição física dentro das matérias, se não conseguirmos, vamos passar, fazer um trabalho mais grupal, mais grupal ou mais por estações e conseguirmos especificamente treinar essa parte da condição física.
--

Anexo 35 – Entrevista Semiestruturada - Amostra F

Entrevista Semiestruturada	
	Professor: André Fino
Tema: “O trabalho da condição física dos professores do GEF nas aulas de EF.”	
Amostra F – 49 anos – 21 anos lecionação – Brasil	
Questões	
1	O que pensa do trabalho da condição física nas aulas de EF? Eu acho que é importante porque tem miúdos que não conseguem fazer nada sem trabalhar a condição física, muitos deles são preguiçosos, quando sabem que é uma parte de condição física ou dentro do ginásio ou fora, se esquivam muito e acabam por não querer fazer. Então quando vem com o teste do vaivém ou da milha, os seus dados são, são assustadores.
2	Como costuma trabalhar a condição física nas aulas de EF? Eu costumo trabalhar a parte da cárdio cá fora, com os testes, às vezes eu ponho a milha para treinar e o vaivém eu uso como teste. No ginásio faço o trabalho de força de resistência lá dentro e basicamente é isso pelo material que a gente tem consegue fazer isso, eu gosto de fazer mais cá dentro, não gosto de fazer cá fora, essa parte de, epá, com os colchões e essas coisas eu não gosto de fazer cá fora, eu particularmente.
3	Qual a sua melhor experiência na lecionação do trabalho da condição física? Eu não tive muito, boas experiências eu tive alunos que se aplicavam bastante, gostavam de se desafiar, muitos deles eram da área do futebol, gostavam muito de se desafiar e querer fazer os melhores em condição física. E acha que isso ajudou a ter ali algum sucesso na parte do desenvolvimento da condição física? Ah sim, sim, sim.
4	Como gere o trabalho da condição física nas aulas de EF em dias consecutivos? Eu não costumo dar em dia consecutivo. Mas não sei se já teve essa experiência? Nunca tive. Nunca tive em dias consecutivos. E se tivesse numa situação em que tivesse aulas... Podia experimentar se fosse uma turma boa. Mas como é que o professor ia gerir o trabalho da condição física, imagine que dava aulas à segunda e à terça-feira, como é que o professor geria as aulas de educação física de segunda e terça-feira? Eu vou falar por um lado o que eu costumo fazer um pouco fora da escola. Mesmo que seja um exemplo do treino ou assim, como é da área do basquetebol

	Sim, sim eu sou do basquetebol, exato. Eu no Sporting, eu ponho o treino forte mesmo é à segunda-feira como a gente joga ao sábado, ponho o treino forte à segunda-feira e depois eu na terça eu faço a parte da condição física mas nem tanto. Porque eu, quando jogo ao domingo eu consigo exagerar estes dois dias, quando jogo ao sábado ou sexta-feira, à terça-feira eu sempre tiro um pouco... Ou seja, o professor dá mais incremento à condição física após a competição? Sim. Depois vai diminuindo? Depois diminui, diminui.
5	Qual/quais a/s diferença/s no trabalho da condição física numa aula de EF com duração de 90 minutos para uma aula de EF com duração de 45 minutos? Em 90 minutos eu consigo trabalhar e ter uma parte de descanso, porque tem alunos que não fazem atividade nenhuma. Quando tem uma aula seguida de 45, eu não consigo fazer mais nada que eles vêm todos, sem capacidade de fazer aula, não consegue. Fiz aí o mountain climber e o burpee numa segunda feira numa aula, uma coisa simples com seis exercícios e depois fiz jogo lúdico, na terça feira o miúdo faltou porque estava com dores nas pernas, nunca tinha feito nada, para mim foi um absurdo.
6	De entre as demais capacidades motoras condicionais (Velocidade, força, resistência e flexibilidade), qual a que mais destaca? Que estratégias utiliza nas aulas de EF para promover o seu desenvolvimento? Bom, tem turmas que eu consigo trabalhar resistência e velocidade sem problema nenhum e tem turmas em que eu consigo trabalhar força. Essas turmas que eu tenho facilidade em trabalhar força, agora estou mudando um pouco mais para a velocidade e a resistência. E as que estavam com mais dificuldade na resistência e na velocidade eu mudei para a força, para ver se me dá um resultado agora no fim do ano um pouco melhor, porque eu sei se ficar insistindo na força e resistência na mesma turma, epá, mais valia não ter feito nada. Tenho feito isso com algumas turmas, teoricamente com as minhas melhorzitas, tem tido uma pequena melhoria, para já.
7	Que relação estabelece entre o desenvolvimento da condição física com um estilo de ensino inclusivo, diferenciado e eclético na EF? Para ser sincero nesta escola a gente trabalha bastante a condição física. Eu quando vim, vim mais preparado para as modalidades e os testes de condição física. Depois do que eu fui vendo aqui, estava-se partindo para outro lado, com a necessidade de trabalhar a condição física, que eu procurei mais exercícios e procurei situações onde eu consegui adaptar a cada aluno, porque nós temos dificuldade justamente nessa parte da condição física, mas temos muita dificuldade nas modalidades. Se eu não tiver eles com condição física para fazer as modalidades também ficam off, não consigo, não dá para fazer nenhuma adaptação. Por exemplo, num jogo de

basquetebol se não fizer um 3x3 e não saber onde é para se movimentar, ele fica parado lá no cesto, não defende ninguém e está ali como se estivesse a descansar, e no andebol a mesma coisa e no futebol quer ser o guarda-redes. Então tem de se fazer uma adaptação com isso, eu tento fazer, uma semana condição física e uma modalidade, depois volto para a ginástica, condição física/modalidade, para ver se consigo ter um resultado positivo. Mas não é fácil, tem miúdos que não fazem atividade, muitos deles.
--

Anexo 36 – Entrevista Semiestruturada - Amostra G

Entrevista Semiestruturada		
		Professor: André Fino
		Tema: “O trabalho da condição física dos professores do GEF nas aulas de EF.”
Amostra G – 55 anos – 30 anos lecionação – ISCE		
Questões		
1	O que pensa do trabalho da condição física nas aulas de EF? Considero que é uma parte fundamental da aula, quer dizer, da parte da educação física. Os miúdos sem condição física não conseguem depois fazer a outra parte que nós queremos, a parte mais técnica, portanto acho que é muito importante a parte da condição física.	
2	Como costuma trabalhar a condição física nas aulas de EF? Às vezes faço como aquecimento, outras vezes faço aulas específicas de condição física, portanto vou variando. Às vezes faço aulas, tipo circuitos só de condição física, vão passando por várias estações só de condição física. Outras vezes faço ao longo da aula, como aquecimento, pronto de variadas maneiras.	
3	Qual a sua melhor experiência na lecionação do trabalho da condição física? Por exemplo, quando eu trabalho a condição física por estações, quando faço aquele circuito de condição física, eu noto que obtenho muitos resultados dos miúdos, portanto, os miúdos fazem uma aula de 45 minutos e saem completamente esgotados, portanto e aí eu saí satisfeita porque vejo que nós pensamos que eles não conseguem e não têm essa condição física, mas quando os pomos à prova até chegamos à conclusão que eles têm. E nessas aulas eu fico muito satisfeita, gosto muito dessa experiência e gosto dos resultados, porque os miúdos conseguem responder quando nós os colocamos à prova, eles conseguem responder positivamente e, portanto, considero que é uma experiência positiva.	
4	Como gere o trabalho da condição física nas aulas de EF em dias consecutivos? Às vezes não é fácil em dias consecutivos, por isso é que nós pedimos sempre que as aulas não sejam em dias consecutivos, mas não temos tido muita sorte, porque há turmas em que se consegue fazer isso e há outras turmas em que temos em dias consecutivos. Tentamos dividir pelas duas aulas, pelos dois dias, fazer aulas mais ligeiras, se pretendemos trabalhar a condição física mais a fundo a outra parte da aula será mais ligeira. Se queremos fazer uma aula de condição física mais pesada vá, se calhar deixo para o segundo dia da semana, portanto no primeiro dia da semana uma parte menos intensa e no segundo dia uma parte intensa.	
5	Qual/quais a/s diferença/s no trabalho da condição física numa aula de EF com duração de 90 minutos para uma aula de EF com duração de 45 minutos?	

	No tipo de exercícios, é assim, eu normalmente na condição física trabalho sempre na aula de 45, porque acho que os miúdos não aguentam uma aula de 90 minutos só de condição física, portanto, mesmo nas aulas de 90 o que eu faço é, posso fazer 45 minutos de condição física e os outros 45 uma parte mais jogos coletivos, uma parte mais lúdica também para aliviar um bocadinho a parte tão intensa da condição física, tento conjugar mais ou menos uma coisa com a outra. É impossível fazer-se 90 minutos de condição física, acho eu, possível é, mas nós não estamos a falar de atletas de alta competição, estamos a falar de miúdos de 5º e 6º ano, torna-se muito pesado uma aula de condição física de 90 minutos acho que é quase impossível.
6	De entre as demais capacidades motoras condicionais (Velocidade, força, resistência e flexibilidade), qual a que mais destaca? Que estratégias utiliza nas aulas de EF para promover o seu desenvolvimento? Considero muito importante a coordenação motora, por exemplo, se os miúdos não têm muita coordenação motora, nota-se que têm dificuldade. Trabalho muito a força também, a velocidade, a flexibilidade noto que, pronto como está provado as miúdas têm mais flexibilidade que os rapazes, salvo raras exceções claro, e aí tento que os rapazes treinem a flexibilidade, porque a flexibilidade é uma coisa que se treina. Mas para mim eu diria, se tivesse que escolher, escolheria a coordenação motora, força e velocidade. Espera..., a resistência também. Não disseste aí a resistência, disseste? Ah ok, resistência é obvio, estava-me a esquecer da resistência claro, aliás para mim a resistência, ah não disseste nada (risos)... agora escapou-me porque é assim, a resistência é uma coisa que eu trabalho em todas as aulas, em todas as minhas aulas, portanto se calhar até mais do que a velocidade e a flexibilidade é a resistência. Resistência, coordenação, força e velocidade. A flexibilidade se calhar é aquela que eu trabalho menos, não é que eu considero que tenha menos importância, mas se calhar é a que trabalhamos menos.
7	Que relação estabelece entre o desenvolvimento da condição física com um estilo de ensino inclusivo, diferenciado e eclético na EF? Para já tento que todos façam, tento que todos os alunos mesmo os alunos que têm dificuldades ou condições específicas que cumpram e que façam essa parte da condição física também. Às vezes não é fácil eles acompanharem, não conseguem. Eu faço aulas para todos, se vejo que há alunos com mais dificuldades que não conseguem, tento adaptar os exercícios. Se há alunos que têm capacidades mais desenvolvidas, miúdos que treinam em clubes, que estão mais bem treinados em relação aos outros colegas, também não vou retrair-los, não vou fazer com que eles não se destaquem, ao fim ao cabo acabam por se destacar. Portanto as aulas acabam por ser adaptadas a cada miúdo e às suas dificuldades e às suas capacidades, não vou retrainer nem os mais desenvolvidos, mas também não vou deixar de integrar os menos desenvolvidos, tento adaptar-me o melhor possível.

Anexo 37 – Entrevista Semiestruturada - Amostra H

Entrevista Semiestruturada		
		Professor: André Fino
		Tema: “O trabalho da condição física dos professores do GEF nas aulas de EF.”
Amostra H – 52 anos – 24 anos lecionação – IPP (Porto)		
Questões		
1	O que pensa do trabalho da condição física nas aulas de EF? Primeiro, a condição física é essencial para que os miúdos consigam desenvolver as suas competências, quer técnicas, quer físicas da aula com mais facilidade. Até ao primeiro semestre sou eu que dou o aquecimento e faço sempre um bocado de condição física antes de começarmos o conteúdo da aula. Depois do 2º semestre começam a ser os miúdos que dão o aquecimento, que é um momento mais de avaliação, para verificar a autonomia deles, ver o que eles preparam extra-aula, alguns até trazem o aquecimento esquematizado por papel e isso tudo. Eles fazem o aquecimento efetivamente, mas depois eu dou novamente um bocado de condição física. Varia conforme a época do ano, se estamos no início do ano trabalham um pouco mais de resistência, depois trabalho um pouco mais da flexibilidade quando me estou a aproximar da ginástica, depois trabalho um bocado de força e a velocidade, depois vou trabalhando as várias competências físicas ao longo do ano. Tem sempre uma parte de condição física ao longo do ano.	
2	Como costuma trabalhar a condição física nas aulas de EF? Sempre na parte inicial da aula, para aí 10 minutos de condição física, seja força, velocidade, a flexibilidade, conforme o conteúdo que se esteja a trabalhar na altura.	
3	Qual a sua melhor experiência na lecionação do trabalho da condição física? O que estou a conseguir com mais facilidade e com mais interesse por parte dos alunos, principalmente das meninas é a parte da flexibilidade, e os miúdos estão a ir um pouco atrás, porque eles como veem as miúdas a conseguirem trabalhar a flexibilidade, por exemplo, quando me calha a estar dentro do ginásio eu estou a trabalhar ginástica, quer se queira quer não, uma das capacidades físicas que se utiliza mais é a flexibilidade, e os miúdos como veem que as raparigas conseguem ganhar alguma mais flexibilidade, estão a ir atrás, e querem competir com ela e está a ser motivante para eles e para mim trabalhar a flexibilidade com eles (risos).	
4	Como gere o trabalho da condição física nas aulas de EF em dias consecutivos? Eu realmente dou aulas em dias consecutivos, dou aula hoje e dou aula amanhã. Se faço hoje um trabalho um pouco mais pesado de uma capacidade física, no dia seguinte trabalho a condição física na mesma, mas se calhar não trabalho tanto a capacidade física que trabalhei no dia anterior, trabalho a mesma um pouco mais leve mas começo a trabalhar uma nova capacidade física. Não trabalho só uma capacidade física em dias consecutivos, trabalho num dia um pouco	

	mais pesado, no outro dia um pouco mais leve, mas começo logo a integrar uma nova capacidade física.
5	Qual/quais a/s diferença/s no trabalho da condição física numa aula de EF com duração de 90 minutos para uma aula de EF com duração de 45 minutos? Temos várias condicionantes, a primeira e a principal condicionante é o tempo. É impeditivo fazer-se um trabalho por mais planificado que venha temos sempre a condicionante se os miúdos vêm de uma para entrar na nossa e se nós temos que os libertar para eles irem para outra aula, uma aula de 45 minutos fica ali logo reduzida a 30 minutos. Eu trabalho um pouco de condição física, mas não faço um trabalho tão aprofundado e tão integral da capacidade física para a turma, como faço numa aula de 90 minutos. Numa aula de 90 minutos eu planifico uma coisa e consigo executá-la, muitas vezes numa aula de 45 minutos o que tenho planificado não consigo executar, não tenho tempo, os miúdos começam-me a chegar a conta gotas, quando estou a trabalhar com uns vêm os outros e é muito complicado trabalhar, por isso, tento trabalhar mas é um pouco mais leve e utilizo muito a base do aquecimento para fazer o trabalho dessa condição física nas aulas de 45 minutos.
6	De entre as demais capacidades motoras condicionais (Velocidade, força, resistência e flexibilidade), qual a que mais destaca? Que estratégias utiliza nas aulas de EF para promover o seu desenvolvimento? Eu tento desenvolver sempre as capacidades físicas dos alunos através de atividades lúdicas, não os ponho em situação critério de exercício em que eles por exemplo têm de fazer um exercício de força e todos estão a fazer igual, porque isto não é o tempo do estado novo. Para eles é mais motivante fazerem em contexto de jogo, em lúdico, trabalham na mesma a condição física de uma maneira mais irrefletida, mas estão a fazê-lo por gosto, então é essa a maneira que eu utilizo sempre, é através de jogos lúdicos, atividades lúdicas, estarem de cócoras por exemplo estão a trabalhar a força dos membros inferiores e estão a trabalhar os membros superiores também ao tentarem desequilibrar o colega, trabalhando também o equilíbrio, mas é uma forma lúdica.... Os miúdos não têm força, muito pouca força, nota-se bastante e é uma das capacidades que tem que se trabalhar bastante. Por exemplo a flexibilidade, as raparigas têm muita mais flexibilidade que os rapazes é uma coisa que eu tenho que fazer ao contrário, enquanto os rapazes têm mais força as meninas têm menos força, as meninas têm mais flexibilidade os rapazes têm menos flexibilidade, tento compensar umas coisas com outras, sempre através desses exercícios lúdicos para trabalhar. Mas é essencialmente força e a flexibilidade.
7	Que relação estabelece entre o desenvolvimento da condição física com um estilo de ensino inclusivo, diferenciado e eclético na EF? Eu tento fazer sempre um estilo de aula inclusivo, incluo toda a gente, eu tenho os miúdos do CA (centro apoio) na minha turma, são miúdos autistas com algumas dificuldades motoras e

	outras cognitivas. Eu tento integrá-los sempre no aquecimento com os miúdos, eles fazem sempre o aquecimento, quer seja favorável para os próprios miúdos do CA, quer seja para os miúdos ditos normais que estão a ajudar os colegas do CA. Eles nunca trabalham entre eles (alunos do CA), trabalham sempre com outros miúdos, eu nunca ponho 2 miúdos do CA, ponho outros miúdos ditos normais com os do CA e é através desse ensino inclusivo que se consegue integrar os outros miúdos, os outros miúdos da turma dita normal conseguem trabalhar de uma maneira inclusiva com outros alunos que também estão a tentar fazer um trabalho inclusivo.
--	---

Anexo 38 – Entrevista Semiestruturada - Amostra I

Entrevista Semiestruturada		
		Professor: André Fino
		Tema: “O trabalho da condição física dos professores do GEF nas aulas de EF.”
Amostra I – 47 anos – 23 anos lecionação – ISCE		
Questões		
1	O que pensa do trabalho da condição física nas aulas de EF? É importante, é importante, quer que eu desenvolva o que? É importante e tem que ser feito e deve ser feito de uma forma mais lúdica possível.	
2	Como costuma trabalhar a condição física nas aulas de EF? Tabatas de condição física e agora descobri uma App que é fantástica que se chama AGIT, que faz a contagem do próprio trabalho dos miúdos e classifica-os logo num pódio e eles depois querem sempre fazer mais e melhor, portanto, eu estou a fazer steps, ele (AGIT) conta o número de steps que eles fazem, é muito fixe a sério, descobri isso há pouco tempo e vou começar a usar.	
3	Qual a sua melhor experiência na lecionação do trabalho da condição física? Eu faço muita condição física em escadas lá fora, quando o tempo o permite, para desenvolver mais o treino da resistência e da força inferior. E depois lá dentro faço todo, percorrem a tabata por todo o corpo, gosto das tabatas e eles também.	
4	Como gere o trabalho da condição física nas aulas de EF em dias consecutivos? Eu não tenho dias consecutivos com eles. Nunca teve? Não, e se tenho nunca faço. Se fizer numa aula não faço na aula a seguir. Opto por pôr mais alongamento e mais ginástica. Num dia faria um trabalho mais puxado e no outro um trabalho mais leve. Qual o dia em que o trabalho era mais pesado? E mais leve? O segundo dia era mais pesado, porque estava mais tempo até ao regresso ao trabalho, mais leve o primeiro.	
5	Qual/quais a/s diferença/s no trabalho da condição física numa aula de EF com duração de 90 minutos para uma aula de EF com duração de 45 minutos? Numa de 45 trabalha-se muito pouco, muito pouco. Na de 45 aperto muito com eles nas escadas, muito nas escadas, sobe, desce, sobe, desce, sobe, desce, pés juntos, dois pés, depois trabalho a coordenação também, entre o sobe 3 desce 1 eles atrapalham-se todos. As de 90 é quando faço um trabalho ao nível do corpo praticamente todo, abdominal, braços, pernas.	

6	De entre as demais capacidades motoras condicionais (Velocidade, força, resistência e flexibilidade), qual a que mais destaca? Que estratégias utiliza nas aulas de EF para promover o seu desenvolvimento? Trabalho menos a flexibilidade, isso eu tenho noção de que trabalho muito menos a flexibilidade do que aquilo que deveria. Acho importante a força. Quais as estratégias que utiliza nas aulas para promover o seu desenvolvimento? Várias, não utilizo só uma, podemos fazer jogos de luta, podemos fazer agachamentos com o peso, podemos fazer qualquer condição física, abdominal, flexão, prancha.
7	Que relação estabelece entre o desenvolvimento da condição física com um estilo de ensino inclusivo, diferenciado e eclético na EF? De uma forma muito mais lúdica deles trabalharem quando é a parte da inclusão, normalmente são meninos que têm outras problemáticas agregadas. Ou então tem de ser feita de uma forma mais lúdica, que eles não percebam que estão a fazer condição física, mas estão a fazer trabalho de condição física, mais em situação de jogo. E a nível da diferenciação, diferencia? Sim tenho diferenciado, tenho um aluno com cento e não sei quantos quilos que tem de trabalhar de forma diferenciada e principalmente as capacidades físicas.

Anexo 39 – Entrevista Semiestruturada - Amostra J

Entrevista Semiestruturada	
	
Professor: André Fino	Tema: “O trabalho da condição física dos professores do GEF nas aulas de EF.”
Amostra J – 38 anos – 3 anos lecionação – Lusófona	
Questões	
1	O que pensa do trabalho da condição física nas aulas de EF? A minha opinião é que o trabalho da condição física é fundamental nas aulas ao longo do ano. Eu mudei a minha maneira de ver esta parte da condição física e cada vez mais integro-a nas minhas aulas, basicamente é isso que eu faço.
2	Como costuma trabalhar a condição física nas aulas de EF? Faço basicamente tabatas, faço estações com número de repetições, às vezes por exemplo na sala de ginástica faço uma das estações é mesmo a fazer a condição física, por exemplo, quando faço um número de séries e o número de repetições de quatro ou cinco exercícios eles estão ali aquele tempo a fazer, basicamente é isso que eu costumo fazer.
3	Qual a sua melhor experiência na lecionação do trabalho da condição física? Está a ser este ano, ainda hoje por exemplo na minha aula, montei as estações na rua com os colchões e com as cordas e fiz ali quatro ou cinco circuitos em que eles trabalharam a parte do abdominal, a parte do cárdio, da condição física e a parte muscular também.
4	Como gere o trabalho da condição física nas aulas de EF em dias consecutivos? Em dias consecutivos, possivelmente faria todos os dias, mas dividia por grupos musculares, por exemplo, podia fazer um dia de trabalho mais abdominal, outro dia mais trabalho de pernas, outro dia mais trabalho de superiores, porque eu também estou na área do treino personalizado e uma pessoa pode treinar todos os dias. E os alunos são diferentes? Os alunos não são diferentes, tem é de ter cuidado para não fatigar o mesmo grupo muscular, tirando isso acho que podemos fazer condição física sempre.
5	Qual/quais a/s diferença/s no trabalho da condição física numa aula de EF com duração de 90 minutos para uma aula de EF com duração de 45 minutos? Eu normalmente não faço nas aulas de 45, faço só nas aulas de 90. Porque a aula de 45 minutos passa a correr e eu na aula de 45 tento fazer com que os miúdos, na aula de 90 também, mas na aula de 45 tento fazer com que eles estejam maior tempo de tarefa e na condição física a gente perde ali um bocado de tempo na explicação, nas transições, nas correções posturais que os miúdos acho que têm muitas dificuldades nas posturas, e normalmente faço só nas aulas de 90.

6	De entre as demais capacidades motoras condicionais (Velocidade, força, resistência e flexibilidade), qual a que mais destaca? Que estratégias utiliza nas aulas de EF para promover o seu desenvolvimento? Tentamos trabalhar todas as capacidades, mas por exemplo quando estamos na sala de ginástica, dou mais atenção à flexibilidade. Eu costumo começar agora mais a tentar introduzir a mobilidade, porque acho que é uma coisa que falta também, pois vai dar outros ganhos de flexibilidade. Ainda hoje trabalhei um bocadinho a velocidade, a semana passada a resistência e vou trabalhando assim, mas destaco-as todas, são todas importantes, apesar de haver alunos que gostam mais de umas do que outras. Mas tem alguma estratégia específica para desenvolver alguma delas? Não, não uso assim nenhuma estratégia.
7	Que relação estabelece entre o desenvolvimento da condição física com um estilo de ensino inclusivo, diferenciado e eclético na EF? Isso da inclusividade, da diferenciação e do ecletismo, para mim os alunos são todos iguais. Apesar de eu ter uma turma que também tenho coadjuvação, mas eu consigo integrar os miúdos todos da mesma maneira e vou adaptando, consigo criar situação em que uns fazem de uma maneira outros fazem de outra, para que toda a gente consiga fazer, ponto número um. Eu acho que isso faz com que os miúdos se sintam integrados.

Anexo 40 – Entrevista Semiestruturada - Amostra K

Entrevista Semiestruturada		
		Professor: André Fino
		Tema: “O trabalho da condição física dos professores do GEF nas aulas de EF.”
Amostra K – 28 anos – 3 anos lecionação – FMH		
Questões		
1	O que pensa do trabalho da condição física nas aulas de EF? Penso que é fundamental, não só por uma questão de saúde, mas também porque uma das áreas da educação física é mesmo o trabalho da aptidão física. Tendo testes que nós temos que fazer para avaliar certas componentes, convém ser trabalhado nas aulas.	
2	Como costuma trabalhar a condição física nas aulas de EF? Por norma costumo trabalhar a condição física muito em forma de aquecimento ou numa estação específica durante a aula. Portanto, ou utilizo como forma de aquecimento, em que os miúdos estão parados ou em vagas ou o que quer que seja e trabalham um bocadinho de condição física, ou durante a aula, faço uma estação específica para trabalhar a condição física.	
3	Qual a sua melhor experiência na lecionação do trabalho da condição física? Para mim funciona muito bem no aquecimento, porque é uma parte da aula em que eles estão todos juntos e eu consigo controlar melhor o grupo, do que trabalhar numa estação específica, em que se for preciso eu viro as costas e eles deixam de fazer. Portanto eu gosto muito de trabalhar logo no início, trabalham todos juntos, várias estações, vão trocando e fica despachado e estão a trabalhar ao mesmo tempo, portanto isso para mim tem corrido muito bem.	
4	Como gere o trabalho da condição física nas aulas de EF em dias consecutivos? Isso por acaso acontece, eu tenho uma turma de 11º que tem aula quinta e sexta, e eu por norma o que faço é organizar por semanas, portanto eu numa semana, por exemplo naquela turma, eu faço quinta e sexta exatamente o mesmo trabalho, portanto se estiver a trabalhar membros inferiores, trabalho membros inferiores na quinta e na sexta, se estiver a fazer membros superiores e abdominal, trabalho nos dois dias, para haver ali um seguimento e que fique qualquer coisa, porque trabalhar num dia e não trabalhar no outro. Depois na semana a seguir, ou manter ou mudar, mas fazer os dois dias a mesma coisa.	
5	Qual/quais a/s diferença/s no trabalho da condição física numa aula de EF com duração de 90 minutos para uma aula de EF com duração de 45 minutos? É muito complicado, porque numa aula de 90 tu tens tempo, tens tempo e consegues focar-te bastante bem na parte da condição física, porque depois sabes que tens tempo para a parte fundamental, portanto tens tempo para tudo, podes fazer um bocadinho de mais tempo na condição física, portanto fazer um trabalho de jeito, um trabalho como deve ser. Numa aula de	

	45 é muito difícil e eu tenho essa realidade nos 9º anos, o que acontece é uma aula de 45, mas eles entram tarde nos balneários, chegam tarde à aula, nunca é uma aula de 45, portanto, chego a dar aulas de meia hora. E numa aula de meia hora eu tenho de dar prioridade a certas coisas e a minha prioridade na aula de 45 não é a condição física, a não ser que eu faça uma aula mais específica em que vai ser toda a aula a trabalhar coisas específicas relativas à aptidão física, mas modo geral em 45 eu tento fazer um aquecimento super rápido, dar-lhes uns exerciciozinhos para eles trabalharem alguns grupos musculares, mas não é muito tempo, porque eu depois tenho de passar para a parte principal que é o que me interessa.
6	De entre as demais capacidades motoras condicionais (Velocidade, força, resistência e flexibilidade), qual a que mais destaca? Que estratégias utiliza nas aulas de EF para promover o seu desenvolvimento? Quais é que eu destaco mais? Por norma a resistência e a força. Por norma são as que eu trabalho mais, não que não trabalhe as outras porque trabalho, mas eu acho que são aquelas que são mais fáceis de trabalhar. A velocidade no exterior também não é muito difícil, a flexibilidade por norma trabalho mais a nível de alongamento ou a nível de ginástica, portanto fazer esse trabalho mais específico. Como é que eu trabalho? É assim, resistência foco muito no aquecimento, portanto a corrida principalmente, e depois nos próprios jogos, aumentar o campo, diminuir o número de jogadores, eles andarem a correr de um lado para o outro, o tentar não parar, trabalho dessa forma. A força trabalho muito em circuito, trabalho muito em circuito. A flexibilidade, sinceramente é aquela que eu trabalho menos, mas é a nível de ginástica e de alongamentos, fica um bocadinho mais esquecida. A velocidade vai estar inerente às várias modalidades porque vai estar presente, e depois quando estou no exterior trabalho um bocadinho mais em forma de corrida.
7	Que relação estabelece entre o desenvolvimento da condição física com um estilo de ensino inclusivo, diferenciado e eclético na EF? Eu acho que é importantíssimo trabalhar a área da aptidão física, não só porque o currículo pede isso, mas também para darmos ferramentas aos alunos, para mais tarde ou no presente fora da escola, também conseguirem pegar nisso e terem ferramentas para saber fazer qualquer coisa, ok eu agora quero trabalhar força mas não tenho dinheiro para ir ao ginásio, ou não quero ir ao ginásio, ou não tenho nenhum profissional fora que me ajude, ok mas olha eu fiz aquilo na aula, então eu consigo fazer um circuitozinho e consigo trabalhar isso. Portanto, integrando tudo, sobretudo para lhe dar ferramentas fora da escola para eles conseguirem trabalhar e depois mais tarde continuarem com um estilo de vida o mais ativo e saudável possível.

Anexo 41 – Entrevista Semiestruturada - Amostra L

Entrevista Semiestruturada	
	Professor: André Fino
Tema: “O trabalho da condição física dos professores do GEF nas aulas de EF.”	
Amostra L – 49 anos – 26 anos lecionação – FHM	
Questões	
1	O que pensa do trabalho da condição física nas aulas de EF? Para o dia a dia do aluno é importante trabalhar, não digo diariamente, nas aulas de educação física parte da aula ser condicionada a trabalhos de condição física, saltos, flexões, abdominais, resistência. Para mim é importante, o início da minha aula é sempre fundamentado nesse aspeto.
2	Como costuma trabalhar a condição física nas aulas de EF? Início da aula. Aproveitar o aquecimento com corrida contínua, trabalhando a mobilidade articular, evitando assim que os alunos parem nesse dito aquecimento, aproveito isso. Em momentos em que partes de jogo, em que alguns estão a jogar outros estão a fazer exercícios de condição física, abdominais, agachamentos, flexões, etc....
3	Qual a sua melhor experiência na lecionação do trabalho da condição física? Não tenho memória disso... quando uma pessoa dirige especificamente os 90 minutos de aula só a trabalhar a condição física, tabatas, etc...., acho que sim, posso dizer que este foi dos meus melhores momentos periódicos que faço, principalmente na sala de ginástica.
4	Como gere o trabalho da condição física nas aulas de EF em dias consecutivos? Eu não tenho aulas em dias consecutivos. Nunca tive essa experiência ao longo da minha vida letiva, os meus alunos nunca tiveram duas aulas de educação física em dias seguidos. Há muitos anos que lido com os profissionais, que só têm educação física uma vez por semana, logo aí não tenho trabalho seguido de condição física com os meus alunos. Se tivesse por exemplo uma turma nessa situação, como geria a condição física? Exatamente o faço com eles nas aulas, apesar de ser em dias seguidos posso fazer o mesmo trabalho que fiz no dia anterior. Se calhar na semana a seguir se fiz mais trabalho de braços numa semana, faço mais trabalho de pernas na outra semana, ou então intercalo, um dia braços um dia pernas, isto é um exemplo, força superior/força inferior ir variando um pouquinho assim.
5	Qual/quais a/s diferença/s no trabalho da condição física numa aula de EF com duração de 90 minutos para uma aula de EF com duração de 45 minutos? Há muitos anos que não tenho aulas de 45 minutos, mas as aulas de 45 minutos já são tão pequeninas que até para exercícios analíticos é assim um bocadinho complicado de gerir o tempo. Evito perder tempo específico com trabalho de condição física em aulas de 45 minutos, ou então é uma aula só de condição física.

6	De entre as demais capacidades motoras condicionais (Velocidade, força, resistência e flexibilidade), qual a que mais destaca? Que estratégias utiliza nas aulas de EF para promover o seu desenvolvimento? As que mais destaco pela negativa, difícil de trabalhar, são exercícios de flexibilidade. Os mais fáceis de trabalhar é a força, força inferior, força média, força superior. A velocidade com pequenos exercícios de sprint, de arranques, também se manobra bem. A dificuldade que eu sinto em termos de trabalho com alunos é a flexibilidade, é a que custa mais, difícil de adquirir e muito fácil de perder.
7	Que relação estabelece entre o desenvolvimento da condição física com um estilo de ensino inclusivo, diferenciado e eclético na EF? Eu acho que a condição física é daqueles exercícios que se adapta a todos. A dificuldade motora de saber fazer um drible é totalmente diferente de se saber fazer um abdominal, uma flexão. É mais inclusiva trabalhar a condição física do que desportos de invasão, como é o caso do basquetebol, aí é que se nota muito a diferença nas características físicas de cada aluno, nas suas capacidades motoras. Agora fazer um conjunto de exercícios de flexões, abdominais, cada um ao seu ritmo todos trabalham, agora lançar ao cesto nem todos conseguem. É difícil fazer essa distinção, essa inclusão, com os desportos de invasão.

Anexo 42 – Entrevista Semiestruturada - Amostra M

Entrevista Semiestruturada	
	Professor: André Fino
Tema: “O trabalho da condição física dos professores do GEF nas aulas de EF.”	
Amostra M – 47 anos – 23 anos lecionação – Lusófona	
Questões	
1	O que pensa do trabalho da condição física nas aulas de EF? É muito importante, para mim é a base. As capacidades físicas é base da formação desportiva, portanto, tudo o que envolve atividade física se não trabalharmos as capacidades físicas, vamos estar muito mais limitados depois na execução técnica, tática, seja das matérias dos jogos desportivos coletivos, seja da ginástica, seja do atletismo, etc....
2	Como costuma trabalhar a condição física nas aulas de EF? Já trabalhei de várias formas, como deves calcular, já há 23 anos que estou nisto, sempre foi uma preocupação, sempre trabalhei as capacidades físicas em todas as aulas, nas turmas trabalho sempre a condição física. Posso trabalhar em circuitos, posso trabalhar com treino intervalado, posso trabalhar no início, posso trabalhar no meio, posso trabalhar no final. Tudo depende da dinâmica e da forma como eu preparo ou qualifico as aulas e as matérias que vou lecionar nessas aulas.
3	Qual a sua melhor experiência na lecionação do trabalho da condição física? Ultimamente aquilo que eu faço, treino intervalado de alta intensidade, chamado de tabata. Isto começou com a pandemia surgiu, porque motiva os miúdos, é extremamente motivante, os miúdos fazem poucas, ou seja, têm pouco tempo de execução, mas na máxima intensidade que eles fazem, ou seja, não sou eu que vou dizer têm que fazer 30 repetições, portanto o método da repetição, ou seja, se o método da repetição não, aquilo é ajustado à repetição máximo de cada um. Assim cada um consegue estar motivado e podemos trabalhar força inferior, força superior, força média, velocidade, resistência, a coordenação. Para mim é muito bom, utilizo sempre, tenho sempre uma área com a condição física, e depois lá está depende da dinâmica, posso aplicar no início no aquecimento fazer um tabata só de cardiovascular com multisaltos, saltos de Jumping Jacks, joelhos ao peito, sei lá... (risos) tem a ver com a imaginação de cada um e existe uma oferta muito grande a esse nível.
4	Como gere o trabalho da condição física nas aulas de EF em dias consecutivos? A carga? Imagine que o professor tem uma turma que tem aula de educação física na segunda e terça-feira, como geria o trabalho da condição física?

	Eu como não faço treino intenso, ou seja, é treino de resistência, essencialmente é um treino de resistência, não existe uma sobrecarga de cargas. Na carga máxima ou próxima da carga máxima, os meus alunos se têm duas vezes por semana tem sempre um dia pelo menos de recuperação, portanto eu consigo sempre aplicar a mesma, por exemplo nesta semana aquilo que eu defini para treino da condição física (levantou-se para ir buscar o plano da condição física há sua mochila a 3 metros de distância) posso aplicar nas duas aulas seguidas.... Este é o circuito de condição física que estou a aplicar esta semana. Já apliquei vários outros, este foi na semana passada, depois vou variando alguns exercícios. Para mim tem de ter sempre um exercício cárdio, força superior, força média, aqui estes dois são de força média, mas primeiro tentar trabalhar as quatro/cinco capacidades físicas que nós conhecemos, força superior, força inferior, força média, ao nível da força, depois a resistência, flexibilidade e a coordenação, mas normalmente é isto que eu costumo fazer com eles ao nível da condição física.
5	Qual/quais a/s diferença/s no trabalho da condição física numa aula de EF com duração de 90 minutos para uma aula de EF com duração de 45 minutos? Felizmente eu não leciono 45 minutos há muito tempo. Que diferenças significativas faz do trabalho da condição física numa aula de 90 minutos para uma de 45 minutos? Comigo temos sempre uma área com a condição física, é só o tempo da duração da aula. Por exemplo, ontem juntei-me com o professor Romero, fui eu que dei a aula dele à turma do 8ºano (risos), eram 45 minutos porque eles juntaram-se com o PIEF, então tínhamos basquetebol, tínhamos badminton e tínhamos futsal jogo 2x2 com balizas pequenas jogo reduzido, e tínhamos uma área da condição física. Os miúdos passaram numa aula de 45 minutos todos passaram, isto é a forma como tu planificas e estruturas a aula, já contando sempre com a condição física. A condição física tem de estar sempre presente, seja no fim, seja durante, seja no início para mim.
6	De entre as demais capacidades motoras condicionais (Velocidade, força, resistência e flexibilidade), qual a que mais destaca? Que estratégias utiliza nas aulas de EF para promover o seu desenvolvimento? Essa aí tem a ver com os períodos férteis de desenvolvimento das diferentes capacidades físicas. Por exemplo, quando dava aulas ao 1º ciclo fazia muito trabalho de deslocamentos e equilíbrios, deslocamentos e equilíbrios estamos a ver tudo o que é a coordenação geral e específica. A partir dessa fase depois vamos, a resistência está sempre presente, tem a ver com o volume, ou seja com o volume e a intensidade, se a tua aula tiver pouco tempo de pausas tu estás a trabalhar a resistência aeróbica porque estás sempre em atividade contínua com pouco tempo de descanso. Eu para trabalhar a resistência não preciso de correr à volta do campo, eu não faço isso. Depois, a velocidade sempre também nos períodos mais novos, 5º e 6º anos, tu podes sempre fazer ou numa fase de aquecimento fazer sprints, fazer estafetas, lá está podes fazer com os mais

	pequeninos e depois com os mais velhos quando abordares o atletismo, mas podes sempre fazer, nomeadamente na fase de aquecimento. Depois a força, para mim tem de estar sempre presente, e trabalhar força lá está o estágio de desenvolvimento da força, trabalhar na fase da força resistência. É muito difícil trabalharmos força máxima ou potência muscular, ou mesmo aumento do volume muscular, isso não existe na educação física. Tudo o que é relacionado com a força resistência, com a resistência, com a velocidade com a coordenação, são todas importantes e temos de dar ênfase e aproveitar as diferentes fases de desenvolvimento dos miúdos.
7	Que relação estabelece entre o desenvolvimento da condição física com um estilo de ensino inclusivo, diferenciado e eclético na EF? Isto é aquilo que eu te respondi já desde o início. Para mim a base da prática da atividade física é a condição física. Sempre, sempre esteve presente nas minhas aulas a condição física. De tempos para cá, tenho apurado isso, os mais velhos já muitos deles trabalham em autogestão, faço a planificação e vou controlando. Os mais pequeninos tenho de ter um maior controle sobre isso, para já executam incorretamente alguns dos exercícios e precisam de ser mais controlados e têm menos autonomia na realização das tarefas. Falando do planeamento e da importância, é sempre importante e é a base de tudo.

Anexo 43 – Entrevista Semiestruturada - Amostra N

Entrevista Semiestruturada	
	
Professor:	Tema: “O trabalho da condição física dos professores do GEF nas aulas de EF.”
André Fino	
Amostra N – 54 anos – 30 anos lecionação – FCDEF (Porto)	
Questões	
1	O que pensa do trabalho da condição física nas aulas de EF? É importante para o desenvolvimento geral do aluno.
2	Como costuma trabalhar a condição física nas aulas de EF? Condição física normalmente eu trabalho no final da aula, um bocadinho quase todas as aulas. E de que forma? Fazemos exercícios de força, fazemos abdominais, utilizamos a parte das escadas para a corrida, isso mais no início da aula talvez.
3	Qual a sua melhor experiência na lecionação do trabalho da condição física? Corre normalmente bem em todas as aulas, não me recordo de nada que tenha sido assim tão discrepante, acho eu.
4	Como gere o trabalho da condição física nas aulas de EF em dias consecutivos? Normalmente não tenho aulas consecutivas, em dias seguidos. Quando tenho, numa turma acontece, trabalho na aula de 90 minutos, no final ou no início.
5	Qual/quais a/s diferença/s no trabalho da condição física numa aula de EF com duração de 90 minutos para uma aula de EF com duração de 45 minutos? Normalmente na aula de 45 minutos não perco muito tempo, exatamente por causa do tempo, que há depois para as modalidades, fica mais para a aula de 90 minutos.
6	De entre as demais capacidades motoras condicionais (Velocidade, força, resistência e flexibilidade), qual a que mais destaca? Que estratégias utiliza nas aulas de EF para promover o seu desenvolvimento? Mais a força e a resistência. A flexibilidade acho que não tenho desenvolvido assim se calhar o que deveria, queres saber porque? Eu acho que a flexibilidade é uma coisa que tem de ser consistente e as nossas aulas não são tanto tempo, se calhar por isso deveria fazer mais, mas não lhe tenho dedicado tanto tempo. Relativamente à velocidade eu treino muitas vezes velocidade de reação, a velocidade propriamente dita não, muitas vezes por causa das condições que nós temos físicas, porque o piso tem estado muito molhado e dá para treinar a resistência, agilidade e a velocidade de reação, mas acho que isso não.
7	Que relação estabelece entre o desenvolvimento da condição física com um estilo de ensino inclusivo, diferenciado e eclético na EF?

	Às vezes não acontece, acho que fico aquém, aliás estou a fazer uma formação nisso, exatamente por sentir que não tenho conseguido dar resposta quando a problemática é grande. Porque são miúdos da educação especial, são integrados na turma naturalmente. A falta de material, às vezes a falta de tempo, a falta de coadjuvação, não ajuda muito na condição física nestes miúdos, de qualquer maneira, tento integrá-los o máximo que posso, durante o tempo letivo dos miúdos, acho que é muito importante essa parte. Às vezes noto da parte deles alguma desmotivação para isso na condição física, porque se tem de perder mais tempo na explicação e isso tudo.
--	---

Anexo 44 – Entrevista Semiestruturada - Amostra O

Entrevista Semiestruturada		
		Professor: André Fino
		Tema: “O trabalho da condição física dos professores do GEF nas aulas de EF.”
Amostra O – 43 anos – 21 anos lecionação – ESES (Santarém)		
Questões		
1	O que pensa do trabalho da condição física nas aulas de EF? É fundamental para trabalhar a aptidão física dos miúdos e as capacidades físicas deles. Deve ser trabalhada na minha ótica todas as aulas, umas vezes mais outras vezes menos, mas deve ser abordada em todas as aulas.	
2	Como costuma trabalhar a condição física nas aulas de EF? Normalmente dedico sempre a parte inicial juntando o aquecimento à condição física, em outras alturas com baterias de testes que nós temos para fazer, trabalhamos essas baterias.	
3	Qual a sua melhor experiência na lecionação do trabalho da condição física? Através da bateria de testes nós conseguimos ver a evolução dos miúdos, portanto acho que é aí que nós conseguimos ter alguma perceção da evolução, ou então quando temos as provas do corta mato, por aí também conseguimos ver e fazer essa medição. Agora não consigo explicar que naquele determinado ano, com aquele determinado trabalho, nós conseguimos fazer alguma coisa diferente, isso não consigo fazer.	
4	Como gere o trabalho da condição física nas aulas de EF em dias consecutivos? Não tenho esses casos, felizmente, mas caso os tivesse ou em situações que já tenha tido, aquilo que tento trabalhar são grupos musculares diferentes ou aptidões diferentes. Uma vez trabalho a resistência e trabalho a força numa outra aula, ou se trabalho a velocidade numa aula tento trabalho flexibilidade no dia seguinte, para não haver uma sobrecarga dos miúdos nesse sentido.	
5	Qual/quais a/s diferença/s no trabalho da condição física numa aula de EF com duração de 90 minutos para uma aula de EF com duração de 45 minutos? Tem a ver com a carga, ou seja, o tempo despendido nessa atividade é sempre diferente. Não faço 90 minutos só de condição física, numa aula de 45 podemos adaptar sim, mas numa aula de 90 não.	
6	De entre as demais capacidades motoras condicionais (Velocidade, força, resistência e flexibilidade), qual a que mais destaca? Que estratégias utiliza nas aulas de EF para promover o seu desenvolvimento? Normalmente o que nós trabalhamos mais tem a ver com a força, a resistência e talvez a velocidade. As restantes que também, deveriam se calhar ter o mesmo peso em termos de trabalho, efetivamente nós não trabalhamos tanto, eu falo por mim, mas nós acabamos por ver o	

	trabalho uns dos outros e é geral. Nestas idades promovo muito à base dos jogos, porque como viste no aquecimento são duas voltinhas, eles trabalham um bocadinho resistência, são 5 minutos de corrida e eles fazem bem. Se eu quiser fazer um trabalho mais sério não os vou por a correr meia hora porque eles não fazem, então procuramos arranjar sempre para os miúdos de 10, 11, 12 anos jogos que vão ao encontro das capacidades que nós queremos trabalhar. Muitas vezes usamos a ginástica para a parte da flexibilidade, para a parte da coordenação. Usamos determinados jogos para a resistência e até mesmo para a força, portanto, eu vou mais à base dos jogos. Os mais velhinhos vão há base de tabatas.
7	Que relação estabelece entre o desenvolvimento da condição física com um estilo de ensino inclusivo, diferenciado e eclético na EF? Vamos por de parte a aptidão física, eu acho que isso tem de ser em toda a nossa disciplina, tem de ser inclusiva. Tás a ver o Quintino, o problema nas costas que tem, não consegue correr, é limitativo, mas tem de ser enquadrado, e na aptidão física a mesma coisa. Por vezes temos aqueles miúdos com excesso de peso, que não conseguem fazer, em relação há força têm muita dificuldade. Aquilo que eu faço é traçar objetivos diferentes, alcançáveis, para os motivar e para procurar que eles desenvolvam esse trabalho. Assim como nos jogos, não consegue rematar de longe, então remata mais perto ou faz com apoio do colega, e na condição física não temos esse apoio direto deles porque é individual, a aptidão física, mas tentamos. Exemplo, o vaivém são 25 percursos, mas o miúdo tem excesso de peso e não vai conseguir fazer 25, é capaz de conseguir fazer se calhar 12/13, vamos tentar marcar o objetivo para os 15, alcançável, que ele consiga perceber que lhe vai fazer bem e que ele um dia vai lá chegar. Nestes miúdos com mais dificuldades se nós traçamos logo um objetivo fundamental, eles não conseguem, desmotivam e não fazem. É mais ou menos por aí que eu vou mexer em estratégias que eu tenho de fazer para adaptar e incluir toda a gente.