

ANDRÉ FILIPE CONSTANTINO DE PAULA

**RELATÓRIO DE ESTÁGIO PEDAGÓGICO DE
EDUCAÇÃO FÍSICA NO EXTERNATO LICEAL DAS
CASAS SÃO VICENTE DE PAULO**

Orientador: Professor Doutor João Comédias

Orientador institucional: Mestre António Santos

Universidade Lusófona – Centro Universitário de Lisboa

Faculdade de Educação Física e Desporto

Lisboa

2023

ANDRÉ FILIPE CONSTANTINO DE PAULA

**RELATÓRIO DE ESTÁGIO PEDAGÓGICO DE
EDUCAÇÃO FÍSICA NO EXTERNATO LICEAL DAS
CASAS SÃO VICENTE DE PAULO**

Relatório de Estágio defendido em provas públicas para a obtenção do Grau de Mestre em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário no Curso de Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, conferido pela Universidade Lusófona – Centro Universitário de Lisboa, no dia 26 de janeiro de 2023, perante o júri, com o Despacho de Nomeação N.º76/2023, de 16 de janeiro de 2023, com a seguinte composição:

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

Arguente: Prof. Doutor Eduardo Jorge Brazão
Vacas de Sousa da Silva

Orientador: Prof. Doutor João Jorge
Comédias Henriques

Universidade Lusófona – Centro Universitário de Lisboa

Faculdade de Educação Física e Desporto

Lisboa

2023

Agradecimentos

Este é o espaço onde procuro agradecer e homenagear todos aqueles que me ajudaram nesta longa jornada.

Ao Professor Doutor João Comédias pela sua disponibilidade, paciência e profunda sabedoria, permitindo a concretização deste trabalho, bem como todos os outros Docentes da Faculdade de Educação Física e Desporto da Universidade Lusófona que diretamente ou indiretamente contribuíram para o desenvolvimento das minhas competências.

Ao António Santos, Luísa Calisto, Pedro Augusto e Pedro Rendeiro pelos seus conhecimentos, cooperação, espírito de zelo, compromisso e dedicação na evolução e desenvolvimento das minhas capacidades profissionais bem como na realização deste trabalho.

Um agradecimento ao Externato Liceal das Casas São Vicente de Paulo, pela forma como todos os elementos da comunidade educativa me receberam e cooperaram, contribuindo imenso para a exequibilidade deste trabalho.

Aos meus pais, através do seu esforço incondicional tornaram possível a conclusão de mais uma etapa da minha vida académica. Agradeço por TUDO!

À minha namorada, por todo o amor, apoio, dedicação, motivação e paciência durante a realização do Mestrado.

Aos meus amigos, por todas as horas de motivação e encorajamento bem como por todos os momentos em que se estavam a divertir sem mim.

Aos meus colegas estagiários, João Silva e Cristiana Mendes pelo seu esforço, dedicação e motivação no desenvolvimento e promoção de um departamento com mais qualidade. Sem vocês nada disto seria possível!

Por fim, simplesmente quero agradecer à arte da pedagogia, é a paixão que me move todos os dias nesta educação sem fim!!!!

Resumo

Este documento ilustra a realização prática de um estágio pedagógico profissionalizante no Mestrado de Educação Física nos Ensinos Básicos e Secundário. É explanado todas as atividades específicas da ação docente centradas nos projetos de investigação, processos didáticos, pedagógicos e científicos presentes nas quatro áreas de intervenção.

A minha dinâmica de intervenção pedagógica foi marcada pela temática do tempo na qualidade do ensino, especificamente na influência que o reduzido tempo útil e tempo disponível de prática tiveram no processo de ensino-aprendizagem.

Na Lecionação e Desporto Escolar, por meio de um planeamento por etapas, atendendo às singularidades dos alunos presentes na diferenciação de ensino, foram identificadas e aplicadas técnicas de ensino e estratégias pedagógicas de forma a aumentar o tempo útil e tempo de prática nas aulas.

Na Direção de Turma, preconizou-se estratégias pedagógicas focadas no ensino a novas gerações, com finalidade de diminuir o possível choque geracional entre alunos-professor dentro da comunidade escolar.

Na área do Seminário, problematizam-se os fatores condicionantes do tempo útil e tempo de prática, analisando o impacto das estratégias pedagógicas nessas dimensões.

Em síntese, estabelece-se a manifestação do tempo em vários domínios, as suas especificações e a forma como determina alterações em toda a ação pedagógica do professor e suas possíveis repercussões no ensino dos alunos.

Palavras-chave: Tempo Útil, Tempo de Prática, Choque Geracional, Estratégias Pedagógicas

Abstract

This document illustrates the practical implementation of a professionalizing pedagogical internship in the Master of Physical Education in Primary and Secondary Education. It explains all the specific activities of the teaching action focused on research projects, didactic, pedagogical and scientific processes present in the four areas of intervention.

My dynamics of pedagogical intervention was marked by the theme of time in the quality of teaching, specifically in the influence that the reduced useful time and time available for practice had on the teaching-learning process.

In Teaching and School Sports, through a planning model in stages, attending to the singularities of the students present in the differentiation of teaching, teaching techniques and pedagogical strategies were identified and applied in order to increase useful time and practice time in class.

In Class Direction, pedagogical strategies focused on teaching new generations were advocated, in order to diminish the possible generational gap between student-teacher within the school community.

In the area of Seminar, the conditioning factors of useful time and practice time are problematized, analyzing the impact of pedagogical strategies on these dimensions.

In summary, the manifestation of time in various domains is established, its specifications and the way it determines changes in all the teacher's pedagogical action and its possible repercussions on students' teaching.

Keywords: Useful Time, Practice Time, Generational Gap, Pedagogical Strategies

Abreviaturas e Siglas

AEEF – Aprendizagens Essenciais de Educação Física

AF – Atividade Física

CT – Conselho de Turma

DE – Desporto Escolar

DEF – Departamento de Educação Física

DT – Diretor de Turma

EF – Educação Física

ELSVP – Externato Liceal São Vicente de Paulo

GEF – Grupo de Educação Física

JDC – Jogos Desportivos Coletivos

PASEO – Perfil do Aluno à Saída da Escolaridade Obrigatória

PE – Projeto Educativo

PTI – Professor a Tempo Inteiro

PNEF – Programas Nacionais de Educação Física

UD – Unidade Didática

Índice Geral

Introdução	10
Capítulo 1 - Lecionação.....	16
1.1 – Conceção da Lecionação	17
1.2 - Projeto Lecionação: A Utilidade do Tempo	20
1.3 – Primeira Etapa Lecionação.....	23
1.3.1 – Objetivos & Processo da 1ª Etapa Lecionação.....	23
1.3.2 - Balanço da 1ª Etapa Lecionação	25
1.4 – Segunda Etapa da Lecionação	26
1.4.1 – Objetivos & Processo da 2ª Etapa Lecionação.....	26
1.4.2 – Balanço da 2ª Etapa Lecionação	31
1.5 – Terceira Etapa da Lecionação	33
1.5.1 – Objetivos & Processo da 3ª Etapa Lecionação.....	33
1.5.2 - Balanço da 3ª Etapa Lecionação	37
1.6 – Quarta Etapa da Lecionação	39
1.6.1 – Objetivos & Processo da 4ª Etapa da Lecionação.....	39
1.6.2 – Balanço da 4ª Etapa Lecionação	41
1.7 - Professor a Tempo Inteiro	43
1.7.1 – Objetivos & Processo do PTI.....	43
1.7.2 – Balanço do PTI.....	45
Capítulo 2 - Direção de turma.....	47
2.1 – Conceção da Direção de Turma.....	48
2.2 - Projeto Direção Turma: O Tempo como Choque Geracional	50
2.3 – Primeira Etapa da Direção Turma	52
2.3.1 – Objetivos & Processo da 1ª Etapa da Direção de Turma	52

2.3.2 - Balanço 1ª Etapa da Direção de Turma	55
2.4 – Segunda Etapa da Direção de Turma	56
2.4.1 – Objetivos & Processo da 2ª Etapa da Direção de Turma	56
2.4.2- Balanço da 2ª Etapa da Direção de Turma.....	57
2.5 – Terceira Etapa da Direção de Turma	58
2.5.1 – Objetivos & Processo da 3ª Etapa da Direção de Turma	58
2.5.2 – Balanço da 3ª Etapa da Direção de Turma	60
2.6 – Quarta Etapa da Direção de Turma	62
2.6.1 – Objetivos & Processo da 4ª Etapa da Direção de Turma	62
2.6.2 - Balanço da 4ª Etapa da Direção de Turma.....	63
2.7 - Saída de Campo	64
2.7.1 – Objetivos & Processo da Saída de Campo	65
2.7.2 - Balanço da Saída de Campo	68
Capítulo 3 - Desporto Escolar.....	71
3.1 – Conceção do Desporto Escolar	72
3.2 - Projeto Desporto Escolar: O Tempo na Qualidade da Prática	73
3.3 - Primeira Etapa do Desporto Escolar	76
3.3.1 – Objetivos & Processo da 1ª Etapa do Desporto Escolar	76
3.3.2 - Balanço da 1ª Etapa do Desporto Escolar.....	76
3.4 - Segunda Etapa do Desporto Escolar.....	78
3.4.1 – Objetivos & Processo da 2ª Etapa do Desporto Escolar	78
3.4.2 - Balanço da 2ª Etapa do Desporto Escolar.....	80
3.5 - Terceira etapa do Desporto Escolar	81
3.5.2 – Balanço da 3ª Etapa do Desporto Escolar	83
Capítulo 4 - Seminário	85
4.1 – Pertinência do Tema/ Revisão da Literatura	86
4.2 –Objetivos & Processo do Seminário	88

4.3 – Resultados e Discussão	91
4.3.1 - Resultados e Discussão das Entrevista ao GEF	91
4.3.2 – Resultados e Discussão dos Horários Problemáticos	94
4.3.3 – Resultados e Discussão dos Indicadores de Tempo com aplicação das Estratégias	97
4.4 - Balanço do seminário	102
Conclusão	104
Bibliografia.....	109
Apêndices.....	I
Anexos.....	LXXXIV

Índice de Quadros

Quadro 1- Calendário Anual por Área	13
Quadro 2- Horário processo de estágio	14
Quadro 3- Tema & Objetivos do Projeto Lecionação	22
Quadro 4- Projeto Lecionação: Processo e Tarefas a desenvolver.....	23
Quadro 5- Grupos e Metas de Aprendizagem Etapa 2	29
Quadro 6- Grupos e Metas Aprendizagem Etapa 3.....	35
Quadro 7 - Tema & Objetivos Projeto Direção de Turma	51
Quadro 8- Projeto Direção Turma: processo e tarefas a desenvolver	52
Quadro 9- Tema e Objetivos Saída de Campo	68
Quadro 10 - Projeto Desporto Escolar: Tema e Objetivos	74
Quadro 11- Projeto Desporto Escolar: Processo e tarefas a desenvolver.....	75
Quadro 12- Desporto Escolar: Objetivos Etapa Prioridades	79
Quadro 13- Desporto Escolar: Objetivos Etapa Progresso.....	82
Quadro 14- Seminário: Tema e Objetivos	88
Quadro 15- Seminário: Processo	90
Quadro 16- Fatores condicionantes do tempo horário.....	94

Índice de Tabelas

Tabela 1- Horária semana PTI: 21 de março a 26 de março	44
Tabela 2- Indicadores da Gestão de Tempo	89
Tabela 3- Resultados Entrevistas ao GEF	91
Tabela 4- Dados resumo da aferição do volume real durante um ano letivo	95
Tabela 5- Resultados indicadores tempo sem aplicação de estratégias.....	97
Tabela 6- Primeira fase: Dados resumo sem aplicação de estratégias	97
Tabela 7- Resultados indicadores tempo com a aplicação de estratégias.....	98
Tabela 8- Segunda fase: Dados resumo após aplicação de estratégias	99
Tabela 9- Aferição temporal antes e após a aplicação das estratégias	101

Índice de Gráficos

Gráfico 1- % do Tempo de prática sem aplicação estratégias	98
Gráfico 2- % Tempo de prática após aplicação das estratégias.....	99
Gráfico 3- % Tempo de prática ao longo das aulas analisadas	100
Gráfico 4- Volume do Tempo útil durante as aulas analisadas	100

Introdução

O presente documento integra uma etapa da formação pedagógica profissionalizante, enquadrada na atividade docente específica, com o objetivo de qualificar o Professor de Educação Física, não apenas como distinção própria de profissionalidade, mas também como especialidade pedagógica distinta de outras.

Concomitantemente, o estágio pedagógico profissionalizante realizado na Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias procura enquadrar os futuros docentes num contexto profissionalizante, emergindo a formação de professores de atuar de forma autónoma e responsável na condução da realização da prática profissional na sua turma, mas participando também em todos os processos educativos na dimensão escolar, contemplando uma visão holística do ser professor (Bom & Brás, 2003).

Neste sentido, a organização do estágio alberga diversas dimensões representativas da ação profissional docente específica, inserida numa comunidade educativa fomentando a integração do estagiário. Não obstante o potencial de toda a organização do estágio pedagógico, este está inteiramente dependente do grau de envolvimento e participação do professor estagiário, da sua motivação intrínseca e extrínseca para desenvolver as suas competências nos processos profissionalizantes.

Desta forma, podemos referir que o Estágio integra quatro grandes áreas de atividade, interligadas entre si e integradas na designada prática pedagógica supervisionada: a Lecionação, a Direção de Turma, o Desporto Escolar e Seminário.

Na Lecionação, realiza-se através da prática pedagógica de avaliação formativa, do planeamento e todos os seus processos inerentes à atividade da ação docente, com o acompanhamento de uma turma ao longo do ano. Na Direção de Turma, tendo por base o mesmo contexto educacional, mas como coadjuvante do Diretor de Turma, intervindo nas três dimensões: Encarregados de Educação – Aluno – Professor. No Desporto Escolar (DE), assumindo a coordenação de um grupo-equipa, planificando e operacionalizando essa atividade. No Seminário, com a elaboração e apresentação de um projeto ao Departamento de Educação Física (DEF), com uma temática baseada no contexto escolar. Desta forma, as áreas estão interligadas entre si, existindo uma interdependência positiva no contexto de exercitação entre elas por parte do estagiário, onde a atuação sob base dos melhores princípios pedagógicos, metodológicos e pessoais potenciam o desenvolvimento multifatorial do estagiário.

Paralelamente, inserido numa lógica de constante prática-reflexiva, no ser professor não se resumir a dar aulas (Bom & Brás, 2003), enquadrado no contexto específico onde o

estagiário desenvolve a sua prática pedagógica, o professor estagiário elabora 4 projetos de intervenção relacionados com cada área acima referenciadas. Os projetos têm a sua essência em problemas estruturais identificados na realidade escolar específica, devendo ser exequíveis, interessantes, pertinentes e com impacto na comunidade escolar. As temáticas devem ser transversais a todo o contexto da atividade profissional, estudando e aplicando através de uma investigação sistemática, soluções possíveis para problemas estruturais.

Enquadrando especificamente nos projetos marcantes deste documento, a temática transversal envolvente em todos os projetos é o Tempo, sob variados desígnios e encadeamentos. Desta forma, na área da Lecionação, o tempo horário não se traduz em tempo útil procurando determinar as consequências desse facto. Um reduzido tempo útil de aula promove consequentemente um menor tempo disponível de prática dos alunos (Carreiro da Costa, 1984) e nesse sentido, procura-se processos didático-pedagógicos que influenciem o aumento do tempo nessas duas dimensões, aferindo também as implicações que contêm em todo o processo de ensino-aprendizagem.

Na área da Direção de Turma, o tempo surge como possível fator de distanciamento entre gerações distintas. É analisado o possível choque geracional existente na comunidade escolar entre alunos e docentes, procurando identificar e aplicar estratégias pedagógicas que fomentem uma maior aproximação entre diferentes gerações e possam promover uma maior motivação intrínseca nos alunos.

Relativamente à área do Desporto Escolar, o tempo está implícito na frequência semanal de treinos e tempo de empenhamento motor que os alunos têm. Neste sentido, procura-se estudar os possíveis impactos resultantes desse facto, aplicando estratégias didáticas ao nível do planeamento que possam influenciar o tempo que os alunos despendem nas tarefas e na prática dos exercícios.

O projeto seminário é resultante do estudo, análise e avaliação dos fatores inerentes do tempo útil, tempo disponível para a prática e suas observâncias em diferentes dimensões, tal como na dimensão escolar ao nível dos horários, dimensão dos docentes ao nível planeamento didático e dimensão do aluno no seu processo de ensino-aprendizagem. Especificamente, analisa-se a importância que o tempo útil e tempo de prática detém na perspetiva dos professores, avalia-se o impacto da aplicação das estratégias pedagógicas e técnicas de ensino no tempo útil e tempo de prática de uma turma e determina-se um conjunto de fatores a ter em consideração na elaboração de horários escolares.

Todo o trabalho apresentado é resultante da minha atividade no Externato Liceal das Casas São Vicente de Paulo (ELSVP), escola privada, católica e vicentina fundada em 1953, tendo como principal missão evangelizar através da educação, contribuindo para a formação integral dos alunos fomentando uma participação ativa e transformativa da sociedade para um mundo melhor. O ELSVP tem a sua grande premissa na educação para os valores, promovendo a formação ética, transcendente e social em todos os seus domínios. Os seus ciclos de ensino albergam desde o pré-escolar até ao 3º ciclo. Consultando o seu projeto educativo 2021-2024, no desenvolvimento integral dos seus alunos, estes decorrem em 4 grandes domínios: conhecimento científico (saber), contextualização do conhecimento (saber fazer), cidadania (saber ser e estar) e pastoral (saber agir).

Concretamente, em relação à Educação Física (EF), na área da lecionação esta é regulamentada pelo DEF através dos documentos dos Objetivos Finais & Plano Plurianual da EF (Anexo 1) e pelo Protocolo de Avaliação Inicial. Estes documentos reguladores, em acordo com os Programas Nacionais de Educação Física (Bom, et. al. 1989), contemplam os objetivos a alcançar, matérias a lecionar, projetando desde o 1º ciclo ao 3º ciclo as competências a alcançar por parte dos alunos, numa lógica vertical. A avaliação da aptidão física é realizada através do protocolo Fitnessgram e a área dos conhecimentos procura a articulação interdisciplinar de conteúdos da EF com outras disciplinas.

Relativamente aos critérios de avaliação, estes são transversais desde o 1º ciclo ao 3º ciclo, determinados pelo conselho pedagógico do ELSVP, albergando dois grandes domínios: competências transversais (20%) e competências específicas (80%) de cada disciplina, definido por cada Departamento.

No que diz respeito ao Desporto Escolar assente no Projeto Educativo 2021-2024, insere-se nas Atividades de Enriquecimento Curricular, para todos os alunos do 4º ano do 1º ciclo, o 2º ciclo e do 7º ano do 3º ciclo. O ELSVP contempla duas modalidades: o Basquetebol e a Ginástica Acrobática.

Ao nível dos recursos temporais, está definido três momentos semanais, de 50 minutos cada um.

Em termos de recursos espaciais, o ELSVP contempla três espaços, um ginásio com aproximadamente 12 x 10, um pavilhão com dimensões 29 x 17 e um espaço exterior com um campo de futebol reduzido e dois campos de Basquetebol reduzidos. Este último espaço, não esteve disponível este ano letivo no «roulement» (Anexo 2) por questões relacionadas com a situação pandémica.

Por tudo o que já foi referido, durante o ano letivo o meu estágio foi determinado pelo meu contexto operacional nas diferentes áreas. De todos os trabalhos realizados, destaco o meu projeto de Lecionação e de Seminário, pela sua temática marcante e impactante em toda a minha intervenção: a existência de tempo de útil de aula reduzido. A investigação sistemática e aplicação de técnicas de ensino para contornar as adversidades sentidas foram as premissas mais presentes durante o ano letivo, marcado também pela situação pandémica e suas restrições.

De forma a organizar toda a minha dinâmica de trabalho a fim de alcançar todos os objetivos, planifiquei e projetei as minhas atividades nas diferentes áreas ao longo do ano letivo como ilustrado no quadro 1 e defini um conjunto de rotinas e intervenções semanais como ilustrado no quadro 2. Esta planificação foi fundamental para garantir uma gestão de tempo adequada.

Quadro 1- Calendário Anual por Área

	1º Período												2º Período												3º Período											
Mês	Set.		Out.				Nov.				Dez.		Jan.			Fev.				Mar.					Abr.		Mai.				Jun.					
Sem	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	5	1	2	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	5	4	1	2	3	4	1					
Lecionação	1ª Etapa: Prognóstico						2ª Etapa: Prioridades						3ª Etapa: Progresso												4ª Etapa: Produto											
	Avaliação Inicial						Definição prioridades alunos Aplicação de estratégias no tempo útil e tempo de prática						B a l a n ç o		Progresso na aprendizagem dos alunos Aplicação de novas estratégias de ensino no tempo útil e tempo de prática										O b s p t i		P T I		B a l a n ç o		Torneios inter e intragrupais – Demonstração de competências					
Dir. Turma	1ª Etapa: Prognóstico						2ª Etapa: Prioridades						3ª Etapa: Progresso												4ª Etapa: Produto											
	Avaliação Inicial		C T	Projeto Interdisciplinar Circuito Manutenção Física / Definição prioridades alunos						C T		Apresentações: Reflexão Comunidade Escolar		Revisão Bibliográfica		C T		Caraterização geracional dos alunos				C T		Saída de Campo		Apresentações Choque Geracional		C T								
Des. Esc			1ª Etapa: Prognóstico				2ª Etapa: Prioridades										3ª Etapa: Progresso																			
	Avaliação Inicial				Revisão Bibliográfica		Aplicação e aferição de estratégias no tempo empenhamento motor						B a l a n ç o		1º Encontro DE								2º Encontro DE													
Seminário	1ª Etapa						2ª Etapa						3ª Etapa												4ª Etapa				5ª Etapa							
	Identificação do problema						Reflexão / Planeamento						Colocar em ação o plano: Estratégias pedagógicas / Entrevistas GEF/ Análise Horários												Avaliação e Reflexão				Apresentação dos Resultados Ao GEF							

Quadro 2- Horário processo de estágio

HORA	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
08:00	OBSERVAÇÃO: AULA		OBSERVAÇÃO: AULA		
08:30	9ºY COLEGA		9ºY COLEGA		LECIONAÇÃO 9ºX
09:00	ESTAGIÁRIO		ESTAGIÁRIO		
09:30					
10:00				OBSERVAÇÃO: AULA	REUNIÃO
10:30				7ºX COLEGA	ORIENTADOR
11:00				ESTAGIÁRIA	ESCOLA
11:30					
12:00				REUNIÃO DE	
12:30				ORIENTADORES E	
13:00				ESTAGIÁRIOS	
13:30	OBSERVAÇÃO: AULA			LECIONAÇÃO 9ºX	LECIONAÇÃO:
14:00	7ºX COLEGA				CIDADANIA E
14:30	ESTAGIÁRIA				DESENVOLVIMENTO
15:00		REUNIÃO DE			
15:30		TRABALHO DE		OBSERVAÇÃO: AULA	
16:00		DIREÇÃO DE TURMA		9ºY COLEGA	
16:30	LECIONAÇÃO 9ºX			ESTAGIÁRIO	
17:00					
17:30		DESPORTO ESCOLAR			
18:00		- BASQUETEBOL			
18:30		INFANTIS A			
19:00					

O Departamento de Educação Física reunia trimestralmente aferindo e avaliando todos processos organizativos e de gestão relativamente à disciplina. No entanto, no nosso horário estava contemplado uma vez por semana uma reunião com dois orientadores de escola, estando presente em muitas situações outro professor do Grupo de Educação Física (GEF) sendo discutidas e analisadas todas as práticas pedagógicas dos três professores estagiários, emergindo momentos riquíssimos de supervisão pedagógica. O aumento da partilha e cooperação entre os docentes, melhora toda a cultura de ensino (Vescio, Ross & Adams, 2008).

Considero que ao longo de todo o ano tanto a nível conceptual como a nível operacional, o trabalho coletivo desenvolvido pelo GEF manifestou-se como determinante no processo de ensino-aprendizagem quer dos alunos, quer dos professores estagiários. Existindo uma cooperação entre os docentes, promove-se um desenvolvimento profissional que se traduz num sucesso maior dos alunos (Costa, Onofre, Martins, Marques & Martins, 2013).

Na lógica cooperativa e tendo por base um modelo de avaliação dos domínios de instrução, gestão e clima na realização das nossas práticas pedagógicas, de forma a avaliar formativamente a nossa qualidade docente, realizámos entre os professores estagiários em três

momentos correspondentes à frequência de uma vez por período, uma avaliação AGIC (Anexo 3), adaptado de Siedentop e Tannehill (2002).

Em suma, a minha dinâmica profissional compreendeu diferentes ações e atividades, tendo cada uma delas uma importância elevada para o desenvolvimento pessoal e operacional de todo este trabalho. Este documento está estruturado por áreas de intervenção onde primeiramente se caracteriza toda a sua conceção, de seguida o projeto inerente a essa área e por fim todas as etapas referindo todo o processo envolvido e seus balanços. No término do relatório, consta as conclusões alusivas a todo um ano exigente, mas muito marcante!

Capítulo 1 - Lecionação

1.1 – Conceção da Lecionação

A lecionação contempla uma enorme complexidade de organizar o processo ensino-aprendizagem dos alunos, de o operacionalizar, de adequar e avaliar, atendendo às aptidões e necessidades educacionais dos alunos (Bom & Brás, 2003). Para o professor, toda a génese da lecionação ao nível das suas opções gerais é balizada por um conjunto de critérios tendo em consideração os recursos temporais, os recursos humanos, os recursos materiais e o modelo de planeamento e de avaliação.

Deste modo, em relação aos recursos temporais respeitantes à distribuição horária da disciplina de EF no ELSVP, esta era realizada em três sessões de 50 minutos, com um volume semanal de 150 minutos, sendo que no meu caso concreto, contemplava as segundas-feiras das 15h50-16h40, quintas-feiras do 12h20-13h10 e sextas-feiras das 8h15-9h05. A distribuição semanal com a existência de três sessões de EF por semana está em consonância com o Artigo 8º do DL 139/2012 de 5 de julho onde refere três sessões de 45' de tempo útil por semana para a EF, sendo desejável não ser em dias consecutivos (Olímpio Bento, 1998) respeitando a especificidade da própria EF. Esta invoca um conjunto de implicações quer ao nível da sua organização curricular quer no seu planeamento metodológico e pedagógico, na forma de organização das aulas e no planeamento anual, assentes em princípios do treino respeitando critérios científicos, metodológicos e pedagógicos (Soares, Proença & Bom, 2000).

No caso concreto da minha turma, o tempo horário previsto não se traduziu em tempo útil devido a condicionantes de gestão horária que implicou perdas de tempo, o que originou o meu tema de projeto na lecionação, mas a existência de três sessões no ELSVP é um fator positivo a salientar pois não é uma realidade presente em muitas escolas e essa existência proporciona mais possibilidades para os alunos praticarem atividade física e terem mais benefícios ao nível da saúde e bem estar (Marques, Ferro & Carreiro da Costa, 2011).

Ao nível dos recursos espaciais, as aulas decorreram sempre em dois locais definidos com características polivalentes apesar de conterem em si especificidades diferenciadas:

- Ginásio num espaço interior pouco polivalente e pouco espaçoso (12x10), onde preferencialmente se abordava matérias de Ginástica, Atletismo, Dança e conteúdos específicos de relação com bola nos Jogos Desportivos Coletivos (JDC);
- Pavilhão num espaço interior, mais polivalente, com 29 metros de comprimento e 17 metros de largura onde preferencialmente se abordava as matérias de Jogos Desportivos Coletivos, Ginástica, Dança, Badminton e Atletismo.

Ao nível do sistema de rotações «*roulement*» das instalações, estava contemplado uma aula por semana no Ginásio e duas no Pavilhão, o que ao nível do planeamento significava ter o dobro das aulas no Pavilhão do que no Ginásio, tendo sempre em consideração que determinados espaços promovem melhores condições no tratamento de certas matérias. Outra consideração era a impossibilidade de existir um conjunto de aulas com a mesma estrutura de forma consecutiva durante a semana, pelas condicionantes próprias de cada espaço, sendo que estas reflexões contiveram implicações na elaboração do planeamento ao nível dos conteúdos a serem abordados.

Ao nível dos recursos materiais no ELSVP, existia em número significativo para a realização das diferentes matérias contempladas nos Programas Nacionais de Educação Física (PNEF) e Aprendizagens Essenciais, excetuando condições para a realização de Natação e Patinagem sendo essas as razões pelas quais não foram abordadas essas matérias. Neste ponto, de salientar pela positiva poder-se proporcionar aos alunos um conjunto de experiências enriquecedoras com os materiais adequados promovendo mais e melhores oportunidades de aprendizagem.

Ao nível do modelo de planeamento elegido por mim foi o modelo de planeamento por etapas, pois é um modelo de planeamento que permite ao longo do ano curricular organizar e planificar as diferentes matérias promovendo a continuidade e o progresso das aprendizagens, tendo sempre em consideração os objetivos preconizados. Esta planificação é considerada em quatro etapas que são: Etapa Prognóstica, Etapa Prioridades, Etapa Progresso e Etapa Produto referido por Bom et al., (1989) e Jacinto, Carvalho, Comédias & Mira (2001). Este modelo baseia-se na adequação pedagógica às necessidades dos alunos, à sua flexibilidade da gestão curricular tendo por base uma orientação sócio construtivista onde a escola deve ser considerada um contexto de inovação e transformação cultural e social fomentando a cultura do movimento (Carreiro da Costa, 2004).

Do lado oposto, o modelo tradicional por blocos utilizado por diversos professores, é um modelo de ensino massivo onde não garante o progresso e a continuidade no tratamento das matérias, separando-as ao longo do ano curricular não garantindo uma sequencialidade das aprendizagens. Estes pressupostos não atendem aos princípios pedagógicos, metodológicos e biológicos promovendo entre outros, o princípio da reversibilidade (Proença, 1992) tendo em consideração que a prática variada consegue envolver diferentes partes do cérebro, o que torna a aprendizagem cognitivamente mais desafiante e com efeitos mais duradouros do que uma

prática massiva, que está associada a processos mais simples e a habilidades motoras menos estimulantes (Brown et al., 2014).

O modelo adotado por etapas permite através do estabelecimento de um plano plurianual e de turma contemplar objetivos ajustados às necessidades dos alunos dentro dos objetivos gerais, proporcionando um ensino diferenciado. É assim imprescindível, o professor ter em atenção à individualidade dos alunos, comprometendo-se com a singularidade de cada um, procurando proporcionar experiências de aprendizagem adequadas para todos os seus alunos (Walton-Fisette & Wuest, 2018).

Todo o planeamento teve como guia orientador o documento curricular das Aprendizagens Essenciais de Educação Física (AEEF) de 2017 definidas pela Direção Geral da Educação, em vigor de acordo com o previsto no artigo 38º do DL 55/2018, de 6 de julho. Este documento procura a sua articulação com as competências a atingir no Perfil do Aluno à Saída da Escolaridade Obrigatória (PASEO), contendo todo o seu fundamento nos Programas Nacionais de Educação Física elaborados por Bom et al., (1989), com as competências a atingir em consonância com os objetivos gerais e finalidades a alcançar previstas nos PNEF.

O plano anual (apêndice 1) foi estabelecido através da definição dos objetivos comportamentais e operacionais (apêndice 2), de acordo com o alcance das metas de aprendizagem, adaptados aos objetivos definidos à escala plurianual devido à situação pandémica que vigorava.

Referente ao modelo de avaliação sumativa adotado no ELSVP, este foi uniformizado de forma transversal para todas as disciplinas e ciclos (Anexo 4), prevendo estar em consonância com as áreas contempladas no Perfil do Aluno à Saída da Escolaridade Obrigatória (2017) albergando dois grandes domínios: competências transversais (20%) e competências específicas (80%) de cada disciplina. Esta, por sua vez, ramificava-se em três subdomínios que eram a oralidade (10%), a escrita (5%) e prático e/ou experimental (65%). Os critérios específicos nos domínios e subdomínios foram definidos pelo DEF. Durante o primeiro e segundo período, estava contemplada uma avaliação intercalar qualitativa com o objetivo de fornecer dados e ajudar a situar o aluno e a sua família no processo avaliativo. A atribuição de percentagens aos domínios de avaliação e o seu fracionamento não é aconselhado sendo uma preocupação potenciar a formação eclética do aluno estando assente na valorização da flexibilidade dos conteúdos programáticos e suas características (Bom et al., 1989).

Ao nível da execução dos momentos de avaliação, independentemente da matéria em questão, foi definida uma metodologia contextualizada, tendo em consideração que as situações

de avaliação em contexto devem ter sempre três qualidades importantes: serem significativas para os alunos, permitir avaliar todos os aspetos do desempenho do jogo e ter um sistema de avaliação com todas as qualidades para avaliar no jogo (Comédias Henriques, 2012). Ao nível da aptidão física foram utilizados testes da bateria do Fitnessgram e para avaliação dos conhecimentos, trabalhos de grupo promovendo um ambiente de aprendizagem aberto, de estímulo do pensamento crítico e relações sociais (Alcântara, Siqueira & Valaski, 2004).

Procurando promover um ensino mais eficaz, é imprescindível conhecer e implementar estratégias de ensino variadas, definindo objetivos e metas de aprendizagem adequadas a serem conhecidas pelos alunos, devendo estas ser exequíveis, desafiadoras, mensuráveis proporcionando feedback acerca das suas aprendizagens (Pekhonon, 2010; Silva & Lopes, 2016; Carreiro da Costa, 2019).

1.2 - Projeto Lecionação: A Utilidade do Tempo

Desde o começo do estágio pedagógico, ao nível dos recursos temporais experienciei enormes dificuldades devido ao facto de as aulas nunca terem o volume total que estava programado no horário escolar. A razão estava relacionada com o facto de que, em duas das três aulas semanais, os alunos não tinham intervalo para realizarem a transição de uma aula para a outra. Desta forma, na transição do espaço de aula até ao pavilhão e ginásio para ter EF, perdiam-se bastantes minutos de tempo de aula que estava contemplado no horário escolar.

É fundamental os alunos terem intervalo devido à especificidade da disciplina de Educação Física, onde ainda necessitam de tempo no balneário para se equiparem. É preciso ter em consideração que num estudo realizado na Califórnia, em média, cerca de 36% do tempo da aula programada foi perdido na transição no início e no final da aula devido ao tempo despendido na troca de roupas e na transição de e para o balneário (Smith, Monnat & Lounsbery, 2015), o que poderá ser um indicador aproximado a ter em consideração do tempo que se perde nestas situações. A programação da EF também apresenta outras limitações: deve respeitar a digestão dos alimentos, espaço disponível, recursos humanos e materiais, chuveiros disponíveis para evitar atrasos para a próxima aula e alunos com transpiração desconfortável (Abreu & Frade, 2020).

O tempo é um dos fatores mais significativos para a aprendizagem na escola sendo que se considera diversas noções temporais: tempo programa ou tempo horário é relativo ao tempo designado pelas instituições e escola à disciplina; tempo útil ou tempo funcional é o tempo

disponível após descontado o tempo despendido no balneário ou questões administrativas; tempo disponível para a prática é o tempo útil menos o tempo gasto na instrução, tempo transição e tempo despendido na colocação de material e organização da aula (Carreiro da Costa, 1984).

Neste sentido, é sobejamente conhecido a importância de ter um elevado tempo útil de aula. Por exemplo, num estudo de Carreiro da Costa e Piéron (1992), os resultados demonstraram a importância desse facto. Evidenciou-se também a importância de se reduzir ao máximo possível o tempo no balneário ou para rotinas administrativas, procurando aumentar o tempo útil de aula. Torna-se fundamental que o professor comece a aula a horas e minimize os tempos de instrução, transição e organização, aumentando o tempo disponível para a prática, o tempo de empenhamento motor e o tempo potencial de aprendizagem (Martins, Gomes, & Carreiro da Costa, 2017).

Seja que atividade for, requer tempo para os estudantes aprenderem e desenvolverem capacidades técnicas basilares, para perceber e entender como as situações de aprendizagem se resolvem. Neste sentido, necessitam de tempo para ganharem competências que os faça envolver na atividade de forma a ganharem confiança e desenvolver competência que lhes permita desfrutar da atividade (Siedentop & van der Mars, 2012).

Desta forma, com este projeto tinha como principal objetivo promover um aumento do tempo útil de aula, detalhando factualmente as diferenças entre o tempo horário e o tempo útil das aulas. Constituía-se fundamental determinar e aplicar estratégias e técnicas de ensino na dimensão organizacional que promovessem um aumento do tempo útil de aula e um aumento do tempo disponível para a prática dos alunos.

Numa primeira fase elaboraria um instrumento notacional para registar os dados relativos ao tempo útil de cada aula, e de seguida, após uma análise ao horário, quantificaria o número total de aulas perdidas programadas no horário e na sua calendarização.

Quadro 3- Tema & Objetivos do Projeto Lecionação

Tema	<i>“A Utilidade do tempo e seus fatores”</i>	Duração do projeto Início: outubro Fim: maio
Objetivo Geral	- Promover um aumento do tempo útil e tempo de prática nas aulas de Educação Física.	
Objetivos Específicos	- Inferir as implicações do reduzido volume de aula no planeamento e organização no processo ensino-aprendizagem; - Determinar e aplicar técnicas de ensino na dimensão organizacional que aumentem o tempo útil de aula e o tempo disponível para a prática; - Identificar os fatores determinantes no horário responsáveis pela redução do tempo útil de aula, discriminando o volume total de tempo útil em relação ao volume total tempo horário;	

Áreas disciplinares que participam: Educação Física

Processo

Inicialmente, na etapa da avaliação inicial, em duas das três aulas por semana o tempo útil de aula não correspondia ao tempo de horário, proporcionando bastantes minutos a menos de aula, refletindo-se em dificuldades em cumprir o planeamento inicial definido e com interferências diretas na aprendizagem dos alunos. Desta forma, devido à impossibilidade em ter o tempo horário disponível, vi necessidade em encontrar / definir estratégias e técnicas didáticas que minimizassem perder tempo, de forma a conseguir aumentar o tempo útil de aula e o tempo disponível para a prática dos alunos.

Neste sentido, a primeira etapa correspondeu à identificação do problema e recolha de dados de forma a perceber a magnitude do problema ao nível de minutos perdidos. Nesta sequência, procedi à elaboração de uma ficha de registo notacional correspondente ao volume útil de cada aula perfazendo a quantificação do diferencial de minutos para o tempo horário (Apêndice 3).

Na segunda etapa, correspondente à etapa prioridades, numa fase inicial após análise do horário e em colaboração com outros docentes, procedi à identificação dos fatores condicionantes no horário em diversas turmas no ELSVP, existindo um problema transversal na gestão dos horários a muitos professores e disciplinas. Ainda nesta etapa, procedi á operacionalização de um conjunto de técnicas de ensino (Apêndice 4) de forma a conseguir aumentar o tempo útil de aula e consequentemente o tempo de prática dos alunos, aliado a uma

pesquisa de estratégias e procedimentos a nível científico para uma melhor eficaz gestão de aula a nível temporal.

Quadro 4- Projeto Lecionação: Processo e Tarefas a desenvolver

Etapa / Data	Tarefas a desenvolver
1ª Etapa (setembro/ outubro)	- Identificação do problema e recolha de dados de forma a perceber a magnitude do problema ao nível de minutos perdidos; - Elaboração de uma ficha de registo notacional
2ª Etapa (outubro / novembro / dezembro)	- Pesquisar procedimentos e estratégias para uma eficaz gestão do tempo de aula na literatura científica; - Operacionalizar um conjunto de estratégias e técnicas didáticas de forma a melhorar o tempo útil de aula e aumentar o tempo disponível para a prática; - Identificar os fatores determinantes no horário que promovem o tempo de horário não se aplicar.
3ª Etapa (janeiro a abril)	- Reflexão e definição de mais estratégias e técnicas didáticas.
4ª Etapa (abril / maio)	- Avaliação com elaboração do balanço de forma a aferir conclusões

1.3 – Primeira Etapa Lecionação

1.3.1 – Objetivos & Processo da 1ª Etapa Lecionação

A Etapa de Receção e Orientação dos alunos para o Sucesso (EROS), também designada de etapa Prognóstico, é considerada a base de toda a orientação do processo de ensino-aprendizagem, tendo uma dimensão projetiva da nossa intervenção, escolhendo e definindo os objetivos que se procura alcançar, tornando-se substancial identificar as dificuldades dos alunos e perceber as suas possibilidades. Apresenta como objetivos conhecer os alunos e a suas aptidões, os seus interesses, características da dinâmica social da turma, apresentar o programa de EF, rever aprendizagens anteriores, matérias prioritárias, criar um bom clima de aula, elaborar um protocolo de avaliação inicial e recolher dados para elaborar as próximas etapas (Bom et al., 1990; Carvalho, 1994).

Na elaboração do protocolo da avaliação inicial, deve-se ter em consideração as dimensões da conceção de EF presentes nos AEEF e PNEF e também a conceção formativa de avaliação (Brás & Monteiro, 1998), estando o protocolo estabelecido pelo DEF inteiramente identificado com estas conceções.

Tendo esse documento como referência na minha intervenção inicial, não pude desconsiderar que vínhamos de dois anos praticamente sem EF presencial, no qual decidi ajustar o protocolo à realidade contextual, considerando também todos os recursos disponíveis

humanos, temporais, espaciais e materiais, que eram substancialmente diferentes do período pré-Covid 19.

Através das boas práticas coletivas em colaboração e partilha com os professores (Vescio, Ross & Adams, 2008) procedi a uma recolha de dados/caraterísticas dos alunos, juntamente com a elaboração de um inquérito (Apêndice 5) de forma a entender os interesses e características da dinâmica social da turma (Bom et al., 1990), com o objetivo de recolher o máximo de informação para proceder a uma planificação mais adequada, elaborando grupos heterogéneos de aprendizagem.

Esta primeira etapa contemplou a elaboração de um plano de Unidade Didática (Apêndice 6) que decorreu durante 5 semanas, envolvendo 14 aulas num total de 700 minutos, recursos temporais definidos pelo GEF, estando de acordo com o contemplado por Carvalho (1994). As matérias selecionadas para permitir prognosticar os objetivos e necessidades dos alunos durante o ano, foram as matérias nucleares como os quatro JDC, Ginástica de Solo, Ginástica de Aparelhos, Atletismo e Badminton. A Dança não era uma matéria abordada nos últimos dois anos na turma, tendo inclusive sido demonstrada alguma resistência em diversos alunos, sendo que defini como prioritária para a próxima etapa. A aptidão física planifiquei avaliar após a primeira etapa para obter resultados mais fidedignos, no sentido de os alunos se terem apresentado após um elevado interregno de aulas presenciais.

Ao nível da dimensão operacional da avaliação e situações de aprendizagem escolhidas, foram selecionadas situações de avaliação tendo por base tarefas autênticas que são válidas para avaliar as diferentes matérias (Comédias Henriques, 2019), como no caso dos Jogos Desportivos Coletivos e Raquetas ser o jogo, a Ginástica uma sequência, no Atletismo situações critério ou o teste no caso da aptidão aeróbia. Devido ao número de alunos ser um pouco elevado, planifiquei seis grupos heterogéneos de forma que todos os alunos pudessem estar envolvidos na situação de aprendizagem, não existindo tempos de espera e garantindo um elevado de tempo de empenhamento motor.

Considerando a complexidade de produzir uma avaliação fiável e válida, o avaliador deve optar por um método prático, especialmente nos JDC. A resposta é avaliar partindo do grupo para o indivíduo, do todo para a parte, da síntese para a análise e do jogo para o jogador, onde através dos indicadores de observação, observa-se o produto coletivo que traduz o nível de jogo, que posteriormente permitem situar o jogo e o jogador no jogo (Comédias Henriques, 2012). Desta forma, todas as situações escolhidas tiveram como consideração os critérios do nível Introdução nas diferentes matérias. Para auxiliar no prognóstico dos indicadores de

observação, de forma a tornar mais preciso a minha análise, elaborei um conjunto de grelhas de observação (Apêndice 7) para as diferentes matérias.

1.3.2 - Balanço da 1ª Etapa Lecionação

Os objetivos definidos para esta primeira etapa foram obtidos com sucesso, não obstante ter apresentado imensas dificuldades ao longo da etapa.

A dificuldade no estabelecimento de rotinas e dinâmicas de intervenção foi elevada, no sentido de ao longo das aulas serem modificadas as matérias, necessitando de ter em ponderação o tempo de instrução e o tempo de adaptação dos alunos às tarefas. Neste sentido, a nível do planeamento necessitei de ajustar, tendo em consideração uma lógica progressiva na introdução de novas matérias ao longo das 13 aulas, procurando modificar pouco a estrutura da aula e seus objetivos com o intuito de criar rotinas e hábitos.

Torna-se fundamental ter uma instrução inicial, especialmente em novas matérias, clara, com uma explicitação concreta dos objetivos, juntamente com uma demonstração prático-visual, para os alunos perceberem melhor o que realizar, de forma a evitar desperdício de minutos posteriormente por os alunos não compreenderem bem o que fazer, o que aconteceu nas primeiras aulas da etapa.

A minha maior dificuldade esteve claramente relacionada com o reduzido tempo útil de aula devido a constrangimentos no horário escolar e *roulement*. Durante a primeira etapa o tempo total programado de horário era 650 minutos, mas o tempo útil foi de 520 minutos, tendo uma diferença de 130 minutos correspondente a menos quase 3 aulas do que estava programado. Este facto, teve desde logo impacto no planeamento e operacionalização das aulas, reduzindo o tempo de prática dos alunos nas situações de exercício, tendo optado por partes iniciais mais curtas e que necessitassem de pouca instrução.

Outra dificuldade inerente a esta conjuntura, esteve relacionada a nível organizacional, porque com um reduzido tempo útil de aula e tempo de prática, a observação prognóstica dos 6 grupos de aprendizagem nas situações de exercício e sua rotação, tornou-se uma tarefa complexa e árdua. Adicionalmente, o procurar estar a realizar a avaliação inicial recolhendo dados sobre os alunos, aliado a organizar e controlar a aula, procurando dar feedbacks aos alunos também foram adversidades acrescidas.

Referente ao objetivo de diagnosticar as dificuldades e limitações dos alunos, bem como o seus interesses e matérias prioritárias, ao nível dos JDC, a turma a nível de competências era heterogénea, contendo cinco alunos muito aptos que poderiam ser fundamentais no papel

de facilitadores na aprendizagem dos seus colegas. O Futebol era a modalidade em que mais alunos apresentava dificuldade. O Andebol a que maior número de alunos competências apresentava e o Basquetebol e Voleibol onde mais alunos estavam perto de cumprir o nível introdução.

A matéria da Ginástica de solo identificou-se como prioritária, apresentando 14 alunos com bastantes dificuldades, com destaque para os elementos gímnicos dos rolamentos e apoio facial invertido. A presença de 6 elementos muito aptos nesta matéria permitia desempenharem um papel de “*experts*” na ajuda aos seus colegas. Na ginástica de aparelhos, identificou-se uma heterogeneidade menor, sendo uma das matérias de maior interesse por parte de um grande número de alunos, com prioridade focada no boque/plinto e na marcação de figuras e receção no minitrampolim.

Em relação ao Atletismo e às Raquetas, nomeadamente ao Badminton, a turma apresentou um nível de competências satisfatório, não apresentando fragilidades muito acentuadas. A Dança na minha reflexão deveria ter sido alvo de avaliação inicial, apesar de se enquadrar como matéria prioritária na próxima etapa, no sentido de se poder identificar os alunos mais aptos, menos aptos, a noção do ritmo que tinham e a sua receptividade à matéria. Devido a estes motivos, penso que esta matéria deveria estar também presente no Protocolo de Avaliação Inicial definido pelo DEF.

Com base neste balanço, defini um conjunto de objetivos para a próxima etapa das prioridades, englobando objetivos específicos para grupos de alunos consoante as suas necessidades, planeando lecionar Voleibol, Basquetebol, Futebol, Ginástica Solo, Aparelhos, Acrobática e Dança. Como objetivos pessoais, procurei aumentar o número de feedbacks completando o seu ciclo, ter uma instrução mais sucinta, clara e objetiva e melhorar o meu posicionamento em aula pois em diversos períodos, no meu campo de visão não visualizava todos os alunos.

1.4 – Segunda Etapa da Lecionação

1.4.1 – Objetivos & Processo da 2ª Etapa Lecionação

A segunda etapa da lecionação, designada como etapa das Prioridades, contemplou a Unidade Didática Nº2 (Apêndice 8) e Nº3 (Apêndice 9) e concentrou-se na aprendizagem das matérias prioritárias dos diferentes grupos de alunos, na perspetiva da realização dos objetivos gerais. Atende-se ao princípio que os alunos com maiores dificuldades em diversas matérias, possam empenhar-se nas matérias em que demonstram maior aptidão e interesse, estando mais

perto de alcançar o sucesso e os alunos mais aptos, nas matérias que demonstrem maior dificuldade de forma a puderem progredir nas suas competências.

Os alunos que têm mais dificuldades motoras sentem-se desmotivados e pouco confiantes nas suas capacidades, sendo importante criar oportunidades de aprendizagem apropriadas nas aulas de forma que essas habilidades possam ser desenvolvidas (Carreiro da Costa, 2019), maximizando as oportunidades de situações prazerosas por parte dos alunos, no sentido de melhorar sua motivação e assim conseguir um maior envolvimento (Resende, Pimenta & Sá, 2021).

Conhecendo este dado e através da informação recolhida na etapa anterior, denotei alguma falta de motivação em diversos alunos, principalmente na Ginástica de solo e no Futebol, matérias onde demonstraram mais dificuldades. Neste sentido, determinei cinco grupos de aprendizagem heterógenos com os alunos “*expert*” a desempenharem papel de facilitadores das aprendizagens pois alunos com baixa capacidade aprendem mais e são mais motivados a aprender em grupos heterogéneos (Saleh, Lazonder & De Jong, 2005).

Outro critério que tive em consideração na elaboração dos grupos foi a dimensão social dos alunos, as suas relações interpessoais e laço afetivos. Um professor pode ser um facilitador de aprendizagens, criando e desenvolvendo ambientes favoráveis para a aprendizagem estimulando as relações sócio afetivas entre alunos e alunos – professor (Pehkonen, 2010; Carreiro da Costa, 2019).

Ao nível dos recursos temporais, esta segunda etapa decorreu durante 8 semanas, envolvendo 25 aulas num total previsto de 1250 minutos. Relativamente aos conteúdos, as matérias prioritárias selecionadas foram o Voleibol, Basquetebol, Futebol, Ginástica Solo, Ginástica de Aparelhos, Acrobática e Dança. Também contemplou a avaliação diagnóstica da aptidão física realizada pelo protocolo adotado pelo ELSVP, a bateria de testes Fitnessgram, albergando a avaliação aeróbia através do teste do vaivém, da força dos membros superiores através do teste de extensão de braços e força média através do teste da força abdominal. Os objetivos específicos foram estabelecidos de acordo com as necessidades singulares dos grupos de alunos, procurando serem alcançados através dos 5 grupos de aprendizagem estabelecidos com as suas metas de aprendizagem (quadro 5).

Na organização dos processos de aprendizagem e aperfeiçoamento em cada matéria, aplicou-se o princípio segundo o qual “*a atividade formativa é tão global quanto possível e tão analítica quanto necessário*” (Jacinto, et.al, 2001, p.37). De acordo com a avaliação inicial da turma, selecionei uma situação de jogo nas modalidades prioritárias que iria constituir o

contexto de referência na aprendizagem para os objetivos finais (Graça, Santos, Santos & Tavares, 2013).

Neste sentido, ao nível das situações de exercício escolhidas, o jogo operacionalizado numa forma modificada foi o elemento central no processo de aprendizagem em todas as matérias (Graça & Mesquita, 2007), sendo que nesta fase seria essencial focar nas ações técnico-táticas individuais basilares dos JDC, mais especificamente nos alunos menos aptos, como por exemplo receber e enquadrar com o alvo ou desmarcar-se à distância do passe no Futebol / Basquetebol ou realização do toque de dedos para dar continuidade ao jogo no Voleibol.

Assim sendo, as situações de aprendizagem mais apropriadas para melhorar as ações técnicas são interligadas com problemas de natureza tática, promovendo uma aprendizagem sobre como fazer, quando e porquê. As situações escolhidas foram através de formas jogadas simplificadas onde a aprendizagem dos princípios de jogo esteve sempre presente, ensinando o jogador a adequar a sua ação técnica na resolução de problemas táticos (Comédias Henriques, 2012).

Ao nível da aptidão física, relativamente ao desenvolvimento e elevação das capacidades físicas condicionais e coordenativas, tal como refere Monge Da Silva (1998), quando nós observamos uma atividade desportiva, não observamos a resistência, a velocidade, a força e a flexibilidade nem conseguimos ver a sua interdependência, apesar de ela existir. O que nós conseguimos observar são movimentos no tempo e no espaço, sendo que qualquer atividade física implica a execução de um conjunto de movimentos que envolvam componentes espaciais, de tempo e força. Nesta sequência, ao nível da elevação das capacidades físicas motoras, a premissa utilizada foi o desenvolvimento das mesmas em contexto com as capacidades técnicas e táticas inerentes a cada matéria. Era fundamental procurar que as aulas tivessem uma intensidade alta e que contribuíssem para as metas preconizadas para as crianças e jovens de 60 minutos por dia de atividade física moderada a vigorosa (WHO, 2018).

Especificamente, procurei que os alunos tivessem um elevado tempo de empenhamento motor nas tarefas, existindo bastante repetição motora, diminuindo ao máximo os alunos inativos em filas de espera. Atendendo também à especificidade dos JDC, estabeleci formas de jogada em números reduzidos, onde além de baixar a complexidade, aumentava o espaço relativo por aluno, aumentando consequentemente as distâncias percorridas por estes, trabalhando por vagas maioritariamente.

Determinante para um ensino de qualidade inclui a capacidade de ajustar o processo de ensino às necessidades e características dos alunos (Silva & Lopes, 2015), tendo tido essa consideração na minha planificação e intervenção pedagógica. Neste seguimento, na Ginástica a diferenciação esteve presente nas diferentes sequências a realizar e objetivos a alcançar; na Dança no papel de liderança de contagem de tempos e posicionamento no esquema da aula; nos JDC, como por exemplo no Futebol, com adição de regras como não poder desarmar os alunos menos aptos, manter uma distância do jogador com bola que permitisse decidir e executar corretamente e jogadores mais aptos serem guarda-redes ou Jokers sem puderem rematar; no Basquetebol permitir aos alunos menos aptos realizarem o lançamento na passada sem serem defendidos perto do cesto.

Ao nível dos recursos temporais também procurei um ensino diferenciado, com volumes diferentes nas variadas matérias de acordo com as necessidades dos diferentes alunos, bem como no estabelecimento de metas de aprendizagem diferentes. Estas devem ser claras, desafiadoras, realistas, orientando o ensino numa determinada direção e devem ser mensuráveis num determinado período temporal, com o conhecimento dos alunos (Silva & Lopes, 2016).

Consequentemente, de forma a orientar todo o processo de ensino nesta etapa, procedi à elaboração de um conjunto de metas por grupos de aprendizagem, referido anteriormente, nas diferentes matérias como ilustrado no quadro 5.

Quadro 5- Grupos e Metas de Aprendizagem Etapa 2

Etapa Prioridades: Grupos de Aprendizagem				
Grupo 1	Grupo 2	Grupo 3	Grupo 4	Grupo 5
Nº25, Nº5, Nº24, Nº19, Nº21	Nº13, Nº4, Nº2, Nº12, Nº8	Nº10, Nº15, Nº9, Nº20, Nº3	Nº1, Nº14, Nº17, Nº7, Nº22	Nº18, Nº6, Nº11, Nº23, Nº16
METAS DE APRENDIZAGEM				
<u>Basquetebol</u>				
- Situação de jogo 3x2, em vagas (formato holandês) em campo reduzido para duas tabelas com a condicionante de não existir drible				
Realizar em 8 ataques, 4 lançamentos ao cesto não protagonizados	Realizar em 8 ataques, 5 lançamentos ao cesto não protagonizados	Realizar em 8 ataques, 4 lançamentos ao cesto não protagonizados	Realizar em 8 ataques, 4 lançamentos ao cesto não protagonizados	Realizar em 8 ataques, 5 lançamentos ao cesto não protagonizados
Vol: UD Nº2 e 3	Vol: UD Nº2 e 3	Vol: UD Nº2 e 3	Vol: UD Nº2 e 3	Vol: UD Nº2 e 3
<u>Voleibol</u>				
- Situação de jogo em cooperação 2+2 com rede a 2m, serviço por baixo a 3 metros ou através de toque de dedos e rotação a cada dois serviços, com um mínimo de 2 toques, máximo 3, bola afável nº0.				
Realizar 7 transposições de rede	Realizar 9 transposições de rede	Realizar 7 transposições de rede	Realizar 9 transposições de rede	Realizar 9 transposições de rede
Vol: UD Nº2 e 3	Vol: UD Nº2 e 3	Vol: UD Nº2 e 3	Vol: UD Nº2 e 3	Vol: UD Nº2 e 3
<u>Futebol</u>				

Situação de jogo Gr+2+2Jx2+GR em vagas (formato holandês), espaço amplo. Condicionantes: Não há condução de bola. Melhores jogadores são GR e não passam do meio-campo				
Realizar em 8 ataques, 4 finalizações à baliza não protagonizados	Realizar em 8 ataques, 4 finalizações à baliza não protagonizados	Realizar em 8 ataques, 4 finalizações à baliza não protagonizados	Realizar em 8 ataques, 4 finalizações à baliza não protagonizados	Realizar em 8 ataques, 4 finalizações à baliza não protagonizados
Vol: UD Nº2 e 3	Vol: UD Nº2 e 3	Vol: UD Nº2 e 3	Vol: UD Nº2 e 3	Vol: UD Nº2 e 3
Ginástica de Solo				
- Em sequência / Percurso Gímico				
Realizar 2 elementos corretamente com as progressões	Realizar 3 elementos corretamente com as progressões	Realizar 2 elementos corretamente com as progressões	Realizar 3 elementos corretamente com as progressões	Realizar 3 elementos corretamente com as progressões
Vol: UD Nº2 e 3	Vol: UD Nº2 e 3	Vol: UD Nº2 e 3	Vol: UD Nº2 e 3	Vol: UD Nº2 e 3
Ginástica de Aparelhos				
- Percurso Gímico				
Conseguir em 5 repetições, 2 execuções da forma correta com as progressões	Conseguir em 5 repetições, 3 execuções da forma correta com as progressões	Conseguir em 5 repetições, 2 execuções da forma correta com as progressões	Conseguir em 5 repetições, 3 execuções da forma correta com as progressões	Conseguir em 5 repetições, 2 execuções da forma correta com as progressões
Vol: UD Nº2 e 3	Vol: UD Nº2 e 3	Vol: UD Nº2 e 3	Vol: UD Nº2 e 3	Vol: UD Nº2 e 3

Para avaliação dos conhecimentos, foi determinado a elaboração de dois trabalhos de grupo, um integrado com o projeto interdisciplinar dos Circuitos de Manutenção Física e outro trabalho interdisciplinar com as Ciências Naturais acerca de um conjunto de temáticas de saúde e sua promoção, qualidade de vida e sociedade e culturas de risco.

Por fim, devido à problemática do tempo útil de aulas, refletindo acerca de como poderia minimizar essa situação e aumentar o tempo disponível para a prática, estabeleci um conjunto de estratégias didáticas a aplicar durante esta etapa:

- Antes do início da aula, toda a preparação e organização da mesma com o transporte e colocação de todo o material didático a ser realizado por mim, sem existir necessidade de mudar a estrutura com o decorrer da aula, de forma a não despender de minutos do tempo útil para a realização desta tarefa (Piéron, 2005);

- Planeamento de um conjunto de aulas designada por Unidade Didática (UD) com a mesma estrutura, organização, objetivos e com os mesmos grupos de aprendizagem, familiarizando e criando hábitos nos alunos nas situações de aprendizagem, permitindo tempo de prática ao longo da UD e repetição dos exercícios (Bom et al., 1989; Olímpio Bento, 1998; Martins et al., 2017);

- Na parte inicial das aulas, diminuir o tempo no registo das presenças dos alunos, através do questionamento ao delegado da turma ou por observação dos alunos nos grupos de

aprendizagem ou no aquecimento, sendo um procedimento mais efetivo não necessitando de despendar tempo de aula para o fazer (Martins et al., 2017);

- Em aulas que começam com um elevado número de minutos em atraso da hora prevista, reduzir o volume dedicado à parte inicial e / ou final ou mesmo excluir, com a recolha de todo o material a ser realizada por mim;

- Exercícios da parte inicial pouco complexos, que não necessitem de instrução demorada nem de bastante movimentação entre diferentes espaços por parte dos alunos, procurando não gerar confusão ou perdas de tempo por não percecionarem corretamente o objetivo do exercício;

- Instrução mais prolongada e detalhada na primeira explicação de uma nova matéria ou situação de aprendizagem com demonstração visual em contexto da situação, de forma que todos os alunos percecionem corretamente o que é para fazer, como fazer, qual o seu objetivo e suas componentes críticas tendo também a vantagem de não existir tempo despendido na explicação da tarefa nas repetições e aulas seguintes. (Martins et al., 2017);

- Informação pertinente garantindo a qualidade dos conteúdos para os alunos, devendo-se utilizar uma comunicação simples, clara, objetiva e concisa (Piéron, 2005; Martins et al., 2017);

- Elaborar e fixar nas respetivas estações, fichas auxiliares descritivas das tarefas, objetivos por aluno e metas de aprendizagem por grupos com o intuito de puderem consultar sempre que necessitarem (Piéron, 2005);

- Planeamento minucioso e organização da estrutura de aula de forma pormenorizada para minimizar a perda de tempos na transição de espaços na rotação dos grupos e maximizar o tempo de prática dos alunos nas estações não tendo tempos de espera (Olímpio Bento, 1998; Piéron, 2005; Grout & Long, 2009; Walton-Fisette & Wuest, 2018).

1.4.2 – Balanço da 2ª Etapa Lecionação

A dificuldade relativa ao tempo útil de aula voltou a estar bastante presente, tendo a planificação inicial correspondido a um total de 26 aulas contabilizando um volume previsto de 1300 minutos, verificando-se na prática um total de 25 aulas, contabilizando assim um volume total de tempo útil de 1007 minutos, significando uma diferença de 293 minutos, o que representa praticamente menos 6 aulas do que estava inicialmente previsto.

Com esta dificuldade, retifiquei o meu planeamento, prolongando a UD Nº2 com intuito de aumentar o tempo de prática, retirando a matéria de Andebol, pois as dificuldades

técnico-táticas que alguns alunos demonstravam neste JDC, inseriam-se nos conteúdos transversais possíveis de serem trabalhados no Basquetebol, como por exemplo, o receber e enquadrar e desmarcar-se à distância de passe. Os problemas dos JDC são essencialmente táticos devendo o processo de aprendizagem focar-se no desenvolvimento dos alunos na assimilação das regras de ação sobre como, quando e porquê na resolução desses mesmos problemas (Garganta, 2007) existindo assim “*transfer*” de conhecimentos entre as modalidades.

Ao longo da etapa, senti dificuldades em estabelecer as metas de aprendizagem por grupo de forma desafiante e alcançável, tendo-as reajustado determinadas vezes. Contudo, senti que a diferenciação de ensino com as metas de aprendizagem ajustadas aos grupos de aprendizagem são um motivo de motivação para os alunos que apresentam maiores fragilidades nas matérias, porque sentem que as suas competências estão a ser desenvolvidas em objetivos concretizáveis. Por outro lado, também senti dificuldades na motivação dos alunos mais competentes, que em determinadas aulas não sentiam que as suas competências estivessem a ser desenvolvidas, nomeadamente nos JDC. Tendo tido dificuldade em proporcionar momentos de contextos homogêneos nas aulas, os objetivos para os alunos mais competentes nos JDC não foram praticamente alcançados.

As metas de aprendizagem mensuráveis bem definidas são um referencial e um regulador das competências que os alunos devem atingir. Neste sentido, o alcance das metas permitiu-me, em conjunto com a observação direta, avaliar formativamente ao longo da etapa os objetivos dos alunos e perceber se existia progressão nas suas aprendizagens. Por exemplo, em relação aos objetivos do grupo de alunos menos aptos no Voleibol, a situação de jogo 2+2 com a colaboração de alunos facilitadores, demonstrou ser adequada no alcance de alguns objetivos, através do êxito na realização de 9 transposições de bola, o que significa que existiu cooperação com os companheiros e maior continuidade do jogo através da realização do toque de dedos.

No Basquetebol, o grau de consecução de objetivos foi positivo, com a situação de jogo modificada de 3x2 com a condicionante de não existir drible a proporcionar bastantes situações de desmarcação à distância do passe. A utilização do princípio pedagógico da manipulação exacerbada das regras, nas situações de exercício, pode conter um impacto muito significativo na emergência dos comportamentos que desejamos que aconteçam. Ao nível da planificação, como não existiu drible na parte fundamental, procurei exercícios na parte inicial em que os alunos utilizassem bastante esta ação técnica.

O Futebol, foi a modalidade onde menos progressão ocorreu, com dificuldade no alcance das metas de aprendizagem. A forma jogada de GR+2+2Jx2+GR condicionada com defesa sombra, contendo superioridade expressiva foi a situação mais utilizada, mas alguns alunos demonstravam ter lacunas técnicas elevadas no controlo da bola, sendo que defini adicionalmente um exercício analítico necessário para esse grupo de alunos, com o objetivo de realizar a receção e o passe com a superfície correta.

Relativamente à Ginástica de solo, a importância da diferenciação de ensino com o estabelecimento de sequências de acordo com as competências dos alunos, juntamente com a colaboração e ajuda dos alunos “*experts*” nesta matéria, tornou-se fundamental para um maior envolvimento dos alunos que não eram competentes, o que se traduziu em algumas melhorias nesses alunos. Contudo, na ginástica de acrobática, matéria que não tinha sido abordada há 2 anos, não correu da melhor forma pois era uma estação onde ocorria um elevado número de comportamentos de desvio à tarefa e elevados níveis de inatividade física.

A Dança Social Merengue, foi a matéria que com o desenrolar das aulas, mais modificou positivamente o clima das mesmas, com a presença de música e com os alunos a procurarem expressarem-se através dos seus movimentos corporais. Além dos seus benefícios sociais, culturais, emocionais, cognitivos e motores (de Carvalho e Silva, de Alcântara, Liberali, Netto & Mutareli, 2012), na próxima etapa procurei desenvolver a oralidade e capacidade de comunicação através da contagem dos tempos, competências que eram necessárias a desenvolver em diversos alunos da turma.

Por fim, as técnicas de ensino/estratégias pedagógicas no tempo de prática demonstraram maior eficiência, destacando o prolongar da UD com maior duração e a UD seguinte conter praticamente a mesma estrutura e objetivos, mas seria necessário continuar a refletir sobre mais estratégias.

Com base neste balanço, defini um conjunto de objetivos para a próxima etapa do progresso, englobando objetivos específicos para grupos de alunos consoante as suas necessidades, aumentando a complexidade em diversas matérias e situações de aprendizagem.

1.5 – Terceira Etapa da Lecionação

1.5.1 – Objetivos & Processo da 3ª Etapa Lecionação

A terceira etapa da lecionação, designada como etapa Progresso, contemplou a UD nº4 (Apêndice 10), UD nº5 (Apêndice 11) e a UD nº6 (Apêndice 12), desde o início de janeiro até ao final do 2º período no início de abril, contabilizando 11 semanas com um total de 35 aulas

prevendo 11750 minutos de lecionação. Nesta etapa, organizam-se os processos de desenvolvimento da aprendizagem numa lógica de aumento da complexidade, diversificação e continuidade na exercitação das matérias prioritárias a fim de alcançar as metas de aprendizagem.

Com o aumento do conhecimento das características dos alunos, o professor adequará da melhor forma os objetivos, critérios de avaliação e metas de aprendizagem (Carreiro da Costa, 2019), tendo definido para esta etapa reduzir os grupos de aprendizagem, modificando de 5 para 3 grupos. A criação de grupos de aprendizagem maiores permitia uma maior flexibilidade na gestão das situações operacionais de aula bem como no alcance das metas de aprendizagem, ilustradas no quadro 6.

Considerando que alunos com capacidade média parecem apresentar melhor desempenho em grupos homogêneos, enquanto os alunos com capacidade mais elevada parecem apresentar resultados de aprendizagem igualmente fortes quer em grupos heterogêneos quer em grupos homogêneos (Saleh et al., 2005), com o objetivo de desenvolvimento das competências dos alunos médios e mais aptos, pela sua motivação, mas também por uma questão de gestão e organização dos processos didáticos, estabeleci que dois grupos de aprendizagem seriam heterogêneos e um deles seria homogêneo, tendo como principal critério de referência as competências dos alunos nos JDC.

As matérias e objetivos operacionais a alcançar no fim da etapa foram selecionadas numa lógica de *continuum* de desenvolvimento de aprendizagens, aumentado em alguns casos a complexidade das tarefas foram o Voleibol, Basquetebol, Futebol, Dança, Ginástica Solo, Ginástica Aparelhos, Ginástica Acrobática, Badminton e planeando introduzir conteúdos novos de Atletismo e Atividades de Exploração da Natureza.

Relativamente à Dança, seria fundamental abordá-la a pares por todo o seu contexto específico e sua riqueza, pela constante interação entre alunos, quer de géneros diferentes ou semelhantes (Martín, Balcells, Dinušová & Anguera, 2008). Neste sentido, decidi abordar uma Dança Tradicional – Sariquité e dar continuidade à Dança Social Merengue.

Ao nível dos JDC e Ginástica, procurei um desenvolvimento da complexidade nas tarefas e metas de aprendizagem, onde concretamente nos JDC a progressão das formas básicas do jogo foi assente numa lógica de princípios didáticos da complexidade crescente, da continuidade e da gradualidade (Graça et al., 2013). As ações técnicas basilares condicionadas na etapa anterior, como a condução no Futebol ou o drible no Basquetebol, emergiam como necessidades a serem abordadas em maior volume.

No que concerne ao desenvolvimento da aptidão física, de forma a poder conseguir aumentar a intensidade das aulas em relação à etapa anterior, nomeadamente nas estações relativas a matérias que envolvessem pouca distância percorrida ou uma repetição motora de pouca duração, procurei integrar a matéria de Atletismo juntamente com outras matérias como Ginástica de solo ou Ginástica de aparelhos, com os alunos a realizarem a forma organizativa de percurso de forma a aumentar o dinamismo e a intensidade. Adicionalmente, com o objetivo de desenvolver a força superior nos alunos, procurei também rentabilizar os recursos espaciais disponíveis, utilizando os espaldares, de forma integrada num percurso relativo à estação envolvendo matérias de Ginástica e Atletismo. Por último, nas situações relativas às formas organizativas por vagas, especificamente no Basquetebol, apesar de o tempo de espera ser reduzido, os alunos em espera realizariam exercícios de força média como prancha abdominal, de forma a rentabilizar melhor todo o tempo disponível.

Tal como na etapa anterior, o estabelecimento de metas de aprendizagem por grupos de alunos orientou todo o processo de ensino-aprendizagem. Neste sentido, procedi à elaboração de um novo conjunto de metas nas diferentes matérias como ilustrado no quadro 6.

Quadro 6- Grupos e Metas Aprendizagem Etapa 3

Etapa Progresso: Grupos de Aprendizagem		
Grupo 1	Grupo 2	Grupo 3
Nº1, Nº5, Nº7, Nº9, Nº12, Nº15, Nº17, Nº18	Nº2, Nº3, Nº4, Nº8, Nº14, Nº21, Nº23, Nº25	Nº6, Nº10, Nº11, Nº13, Nº16, Nº19, Nº20, Nº22, Nº24
METAS DE APRENDIZAGEM		
<u>Basquetebol</u>		
- Situação de jogo 3x2, em vagas (formato holandês) em campo reduzido para duas tabelas com a condicionante de não existir drible nos jogadores facilitadores; (G2/G3) - Situação de jogo holandês 3x3 em campo reduzido para duas tabelas; (G1)		
Realizar em 10 ataques, 5 lançamentos ao cesto não protagonizados	Realizar em 10 ataques, 6 lançamentos ao cesto não protagonizados	Realizar em 10 ataques, 6 lançamentos ao cesto não protagonizados
Alunos: 1+7+17; 18+12+5; 15+9+25/10/13 Volume: UD Nº 4, 5 e 6	Alunos: 25+23+4; 3+2+14; 20+8+21 Volume: UD Nº 4, 5 e 6	Alunos: 10+19+11; 13+6+22; 20+24+10 Volume: UD Nº 4, 5 e 6
<u>Voleibol</u>		
- Situação de jogo em cooperação 3+3 com rede a 2,35m, bola afável, serviço por baixo a 3 metros. (G2/G3) - Situação de jogo 2x2 com rede a 2,35 metros, serviço por baixo, bola afável nº0 (G1)		
Conseguir em 10 ataques, 4 finalizações com sucesso	Realizar 7 transposições de rede	Realizar 9 transposições de rede
Alunos: 15+12 x 7+9; 1+5 x 18+17 Volume: UD Nº 4, 5 e 6	Alunos: 3 e 14 + 2 e 23; 25 e 4 + 8 e 21 Volume: UD Nº 4, 5 e 6	Alunos: 10+19+11+6; 13+22+20+24 Volume: UD Nº 4, 5 e 6
<u>Futebol</u>		
- Situação de jogo Gr+2+2Jx2+GR em vagas (formato holandês), espaço amplo. Condicionantes: Não há condução de bola (G2/G3) - Situação de jogo Gr+2+Jx2+GR em vagas (formato holandês), espaço amplo. (G1)		

Conseguir em 10 ataques, 4 finalizações com sucesso	Realizar em 10 ataques, 5 finalizações à baliza não protagonizados	Realizar em 10 ataques, 5 finalizações à baliza não protagonizados
Alunos: 1+17+7 x 18+12+5 Jokers: 15+9 Volume: UD Nº 4 e 5	Alunos: 25+23+21 x 2+3+8 Jokers: 4+14 Volume: UD Nº 4 e 5	Alunos: 10+20+22 x 13+19+6 Jokers: 24+11 Volume: UD Nº 4 e 5
<u>Ginástica de Solo</u> - Em sequência / Percorso Gímnico		
Realizar 3 elementos corretamente de forma fluída e sem interrupções	Realizar 2 elementos corretamente com possíveis incorreções	Realizar 2 elementos corretamente de forma fluída e sem interrupções
Volume: UD Nº 4, 5 e 6	Volume: UD Nº 4, 5 e 6	Volume: UD Nº 4, 5 e 6
<u>Ginástica de Aparelhos</u> - Percorso Gímnico		
Conseguir em 5 repetições, 2 execuções da forma correta	Conseguir em 5 repetições, 2 execuções da forma correta	Conseguir em 5 repetições, 2 execuções da forma correta
Volume: UD Nº 4, 5 e 6	Volume: UD Nº 4, 5 e 6	Volume: UD Nº 4, 5 e 6
<u>Dança</u> - Merengue linedance		
Conseguir 4 alunos realizarem a contagem de forma correta, entrando na música no tempo certo	Conseguir 2 alunos realizarem a contagem de forma correta, entrando na música no tempo certo	Conseguir 3 alunos realizarem a contagem de forma correta, entrando na música no tempo certo
Volume: UD Nº 4	Volume: UD Nº 4	Volume: UD Nº 4
<u>Badminton</u> - Situação de jogo de cooperação 1+1 (distanciados cerca de 6 m) (G2/G3) - Em situação de jogo 1x1, num campo de Badminton (G1)		
Conseguir em 5 ataques, 3 finalizações com sucesso	Realizar 10 transposições de rede	Realizar 10 transposições de rede
Volume: UD Nº 5 e 6	Volume: UD Nº 5 e 6	Volume: UD Nº 5 e 6

Como objetivos pessoais, estabeleci melhorar a qualidade do feedback, procurando ser mais específico e adequado, características associadas a um professor eficaz e utilizar mais vezes o feedback interrogativo, completando o seu ciclo, estando associado ao desenvolvimento a autonomia do aluno na procura ativa de soluções (Martins et al., 2017). Também foi fundamental nesta etapa continuar a melhorar o meu conhecimento pedagógico de conteúdo ao nível da Ginástica Solo, Atletismo e Dança.

Para avaliação dos conhecimentos, foi determinado a elaboração de um trabalho de grupo referente à temática das capacidades motoras condicionais, primeiramente com o objetivo de os alunos pesquisarem e elaborarem um trabalho referente a uma capacidade motora apresentando uma proposta de aquecimento para a desenvolver numa aula de EF. Na segunda parte, com a aplicação prática e operacionalização dos exercícios sugeridos para o desenvolvimento da capacidade motora na etapa produto na parte inicial de uma aula.

Devido à continuação da problemática do tempo útil e tempo de prática, refletindo acerca de como poderia minimizar essa situação, estabeleci mais um conjunto de estratégias didáticas para aplicar no início desta etapa:

- Elaboração das próximas Unidade Didáticas relativo à etapa processo de maior

duração (6 semanas) de forma a garantir maior tempo de prática nas tarefas e maior repetição das situações de exercício;

- Planear duas aulas no espaço pavilhão com estrutura, organização e objetivos semelhantes de forma a garantir um volume maior de empenhamento motor nas situações de aprendizagem, nomeadamente nas matérias de JDC;

- Diminuição do número de grupos de aprendizagem tendo como um dos intuitos ser mais acessível a rotação pelos espaços minimizando o tempo despendido nas rotações ou inclusões de determinados alunos de estação para estação (Piéron, 2005).

1.5.2 - Balanço da 3ª Etapa Lecionação

Nesta etapa considerei o balanço bastante positivo, com um maior grau de consecução dos objetivos do que em etapas anteriores. Não obstante, os fatores condicionantes do tempo útil continuaram bastante presentes, tendo sido necessário reajustar o planeamento frequentemente.

Inicialmente, a etapa correspondia a um total de 39 aulas, mas devido a diversos fatores como realização de atividades extracurriculares, realização de cerimónias religiosas e impossibilidade por doença do orientador supervisor pedagógico na escola, o planeamento final da 3ª etapa correspondeu a 35 aulas, sendo que nestas estava previsto um volume de 1750 minutos, verificando-se na prática um volume total de tempo útil de 1434 minutos, significando uma diferença de 316 minutos, o que representa uma perda de pouco mais de 6 aulas do que estava inicialmente previsto.

Com um elevado número de alunos a faltar devido à situação pandémica, especialmente na primeira UD da etapa, o alcance das metas por grupo de aprendizagem não foi possível, tendo optado pela continuidade na UD N°5 em diversas matérias, bem como na manutenção dos grupos de aprendizagem, o que se veio a tornar numa decisão pedagógica muito benéfica no processo de ensino-aprendizagem.

Durante esta etapa, o volume disponível para a prática atingiu os seus valores mais altos sendo que na minha reflexão isso deveu-se essencialmente à aplicação das duas estratégias novas, aliado à continuidade da aplicação das estratégias e técnicas de ensino anteriores. Os grupos de aprendizagem mantiveram-se estáveis durante todo o período, facilitando desde logo nas relações sociais estabelecidas entre eles, quer depois no compromisso e alcance de metas de aprendizagem de cada aluno. A estratégia pedagógica ao nível do planeamento de realizar as duas aulas no espaço pavilhão com a mesma matéria e estrutura, tendo pequenas alterações

na parte inicial, funcionou como um facilitador na gestão e organização da aula e na rentabilização eficiente do tempo disponível.

A organização dos recursos humanos em 3 grupos, foi facilitador na obtenção de metas de aprendizagem e de competências a desenvolver por parte dos alunos. A existência do grupo homogéneo permitiu aos alunos médio / mais aptos do grupo criar um contexto mais competitivo e desafiante, beneficiador para o seu processo de ensino-aprendizagem, tendo sido fundamental a minha intervenção pedagógica, para conseguir proporcionar aos alunos “*experts*” e líderes dos outros grupos momentos também adequados e motivantes.

As metas de aprendizagem nos JDC foram parcialmente atingidas, adequando as situações e formas jogadas, modificando essencialmente a relação numérica, excetuando no Futebol. Com a introdução do drible no Basquetebol, os graus de liberdade e complexidade do jogo aumentaram, tendo sido fundamental manter situações de superioridade numérica simples como promotor de sucesso dos alunos menos aptos e igualdade numérica no caso do grupo homogéneo.

Contudo, o Futebol consistiu na matéria com maiores dificuldades de aprendizagem por parte dos alunos menos aptos ao não conseguirem atingir as metas definidas. A dificuldade inerente à modalidade, desde o controlar a bola ao conseguir jogar o “jogo”, torna-a uma matéria de aprendizagens progressivas, mas menos substanciais, necessitando de muito mais volume de lecionação, algo que não foi possível ter.

No Voleibol, foi onde denotei maior evolução por parte da maioria dos alunos, atingindo as metas definidas, sendo um dos possíveis fatores o facto de ser a matéria que mais interesse contém em grande parte dos alunos e mais volume detém de lecionação, existindo claramente continuidade no seu processo. O envolvimento dos alunos no seu processo de ensino-aprendizagem é essencial para que haja progressão das aprendizagens.

Em contraste, a matéria da Ginástica de solo, apesar do volume de lecionação também ser elevado, existiu uma maior heterogeneidade na aquisição de novas competências, estando muito dependente do nível de envolvimento de cada aluno e na sua capacidade de superação, sendo uma matéria pouco motivante em diversos alunos. Por outro lado, na Ginástica Acrobática o envolvimento foi bastante maior com a participação ativa dos alunos na construção da sua própria coreografia, sendo responsáveis proactivamente pelo seu desenvolvimento envolvido em cooperação com o seu grupo.

Devido aos constrangimentos temporais, em conjunto com os alunos, definimos adiar para a próxima etapa as apresentações, promovendo maior tempo de prática nessa matéria. As

consequências desta decisão relacionaram-se com a manutenção dos grupos na primeira UD da etapa produto, retardando a formação de novos grupos heterogêneos.

A opção didática de organizar uma estação com a matéria da Dança Merengue por grupos de aprendizagem, contrastando com a etapa anterior que era lecionada em simultâneo para todos, tornou-se bastante eficaz no emergir da cooperação entre os alunos do grupo a realizarem a contagem em voz alta durante a dança, conseguindo promover a responsabilização, capacidade de exposição e comunicação nos alunos perante os seus pares. De forma complementar, a dança a pares do mesmo género, especialmente do masculino, ou géneros diferentes, emergindo a receptividade ao toque, conteve em si um valor pedagógico muito acrescido e insubstituível, acrescido por dois anos de pandemia e distância social uns dos outros.

Por fim, ao nível do planeamento, estava previsto abordar a matéria das Atividades Exploração da Natureza, mas decidi adiar para a etapa produto devido a estar mais próxima a nível temporal da nossa saída de campo, que estava prevista acontecer no fim do 2º período, mas por diversos motivos decorreu no 3º período.

1.6 – Quarta Etapa da Lecionação

1.6.1 – Objetivos & Processo da 4ª Etapa da Lecionação

A quarta etapa da lecionação, designada como etapa Produto, contemplou duas unidades didáticas, a UD nº7 (Apêndice 13) e a UD nº8 (Apêndice 14), com início a 29 de abril e término a 3 de junho, correspondente ao 3º período, perfazendo 7 semanas com um total de 18 aulas prevendo 900 minutos de lecionação.

Nesta etapa final, as atividades são focadas na aplicação das matérias interligadas com a realização dos objetivos do ano, projetando o ano seguinte, nas situações de intervenção pedagógica mais próximas das situações formais de exercícios. Desta forma, resulta no produto de demonstração de competências e do aprendizado durante o ano, podendo ainda de forma complementar centrar-se na recuperação e consolidação de novas das matérias.

No planeamento desta última etapa, manteve o mesmo número (3) de grupos de aprendizagem da etapa anterior, mas todos heterogêneos tendo como principal critério as competências no JDC e as ligações sociais entre os alunos. Os aspetos sociais da colaboração podem influenciar a motivação do aluno em várias vertentes como por exemplo, alguns alunos podem achar particularmente gratificante ajudar os outros (Saleh et al., 2005) e cabe a nós, professores aprender acerca da singularidade de cada aluno, as suas áreas onde é mais competente e as áreas que necessita de ter apoio adicional para que alcance o sucesso (Walton-Fisette & Wuest, 2018).

Para demonstração e apuramento dos resultados, tive em consideração duas dimensões operacionais: o papel autónomo e ativo do aluno, bem como o autoconhecimento das suas competências e o fator competição presente na organização do processo didático. Desta forma, é fundamental planear tarefas que privilegiem o “fazer para aprender” e não “aprender para fazer” (Silva & Lopes, 2015) como em situações de aprendizagem em que o aluno necessite de resolver problemas, tomar decisões e ter um pensamento crítico sobre elas.

Nesta continuidade, nas matérias de Ginástica de Solo e Aparelhos, os alunos demonstrariam o seu aprendizado através de sequências que elaborariam cumprindo determinados critérios e na Ginástica de Acrobática através da apresentação de uma coreografia grupal, situação critério, onde emergiriam as suas competências interpessoais e habilidades sociais que melhoram por meio da participação em atividades de aprendizagem cooperativa (Han & Son, 2020).

Relativamente ao Basquetebol, Voleibol, Futebol e Badminton, as situações de avaliação continham uma organização competitiva em moldes de Torneio com pontuação, por equipas de aprendizagem, onde competiam todos uns contra os outros. As situações de intervenção pedagógica selecionadas seriam as mesmas do término da etapa anterior, planificando estratégias didáticas para promover o sucesso e envolvimento na tarefa dos alunos menos aptos de cada grupo, com a adição de algumas regras, como cada cesto no Basquetebol ou golo no Futebol valia a triplicar se fosse marcado pelo aluno menos apto da equipa.

Neste sentido, no Basquetebol a forma jogada seria situação de jogo 3x3 em espaço reduzido, no Voleibol situação de jogo 3x3 com rede a 2,35m e bola afável, no Futebol com situação de jogo de GR+2+2Jx2+GR com a condicionante de não existir condução de bola e no Badminton situação de jogo de singulares num campo de dimensões formais.

Em relação ao conteúdo didático da Dança, nesta etapa planifiquei a lecionação de uma nova dança, devido a ser uma matéria nuclear com menor volume, procurando ensinar e vivenciar um novo conteúdo. Pela reflexão e análise através da avaliação formativa, optei pela Dança social Rumba Quadrada, por envolver uma interação constante e próxima de pares.

Adicionalmente, nesta etapa também procedi a uma nova avaliação formativa da aptidão aeróbia através do teste do vaivém protocolado pelo Fitnessgram. O principal objetivo seria analisar o possível impacto positivo de um ano letivo de EF nesta aptidão nos alunos, sendo um indicador importante, enquanto professor estagiário, como regulador das minhas opções didáticas ao nível da intensidade aeróbia das aulas.

De forma a contextualizar alguns conteúdos didáticos a serem abordados na saída de campo, planifiquei ao nível das Atividades de Exploração de Natureza na Orientação, uma introdução da matéria através de percursos de oricones e um percurso em estrela no espaço escolar.

Por fim, ao nível da área dos conhecimentos, estava estabelecido a operacionalização de uma parte inicial de aula, através do trabalho de grupo realizado acerca de uma capacidade motora condicional.

1.6.2 – Balanço da 4ª Etapa Lecionação

O balanço relativo à etapa produto que é a etapa de demonstração de competências, do aprendizado durante o ano é muito positivo, apesar de ter sido a etapa a nível de volume mais reduzida de todas. O total de aulas foram 18, o que à semelhança das etapas anteriores ao nível da problemática do tempo útil isso foi considerado aquando do planeamento. O total de volume suposto seria de 900, traduzindo-se num total de 760 minutos na prática, o que representa uma perda de quase 3 aulas.

Como ponto negativo nesta etapa, devido à necessidade de existir mais aulas para os alunos preparem a sua coreografia de acrobática, a consequência foi reduzir o número de aulas dos novos grupos de aprendizagem e do seu torneio nos JDC, com a existência de duas unidades didáticas com poucas diferenças entre elas.

Por outro lado, a realização de torneios competitivos tornou-se num fator motivador e promotor de um clima mais positivo no envolvimento das tarefas por parte dos alunos. Penso que o impacto se tornou mais significativo devido a durante o ano termos realizado poucos momentos deste género. A estratégia didática de valorizar a triplicar a finalização dos alunos menos aptos, resultou numa cooperação e espírito de equipa superior na procura do sucesso. Sendo o jogo de natureza tática, complexa, a aprendizagem baseada na resolução de problemas promove maior cooperação com os alunos a se tornarem mais assertivos, ativos e expressivos (Han & Son, 2020).

Neste seguimento, um dos momentos mais gratificantes de todo o ano, esteve relacionado com a demonstração por parte dos grupos de alunos das suas coreografias de acrobática, existindo ambientes de aprendizagem cooperativa que promoveram o estabelecimento de relações de interdependência positiva e construtiva no alcance de objetivos comuns (Leitão, 2010), conseguindo cada aluno dentro do seu próprio grupo contribuir com as suas capacidades para um todo, dando um significado maior à sua aprendizagem.

Como resultado das demonstrações e apuramento dos resultados nas diferentes matérias, conclui-se a importância da diferenciação de ensino, no envolvimento dos alunos menos aptos procurando o seu sucesso. A ajuda e papel desempenhado pelos alunos mais aptos, foi determinante na progressão das competências dos seus colegas.

O Voleibol e Basquetebol foram as matérias onde mais alunos progrediram ao longo do ano nas suas competências. As situações de aprendizagem adaptadas às necessidades dos alunos, balizadas por metas de aprendizagem mensuráveis aliado a um elevado volume de prática nessas matérias, permitiu a existência de continuidade e progresso ao longo de todo o ano, sendo que o envolvimento dos alunos à medida que tinham algum sucesso, aumentava a sua motivação intrínseca.

No Futebol, existiram melhorias em bastantes alunos, mas não se tornaram em aprendizagens substanciais, não obstante o papel de cooperação dos alunos *expert* funcionando como facilitadores. A complexidade das ações motoras da modalidade, aliado à dificuldade na coordenação óculo-pedal albergam um conjunto de adversidades que promove um desinteresse por não estarem perto de conseguir jogar o “jogo”, especialmente com maior incidência no género feminino, isto no meu contexto específico.

Com a elaboração das sequências gímnicas por parte dos alunos, permitiu promover maior autonomia, responsabilidade e demonstração de competências por parte dos alunos dentro das suas capacidades e características, resultando num maior envolvimento na tarefa e aumento do seu autoconhecimento funcionando também como avaliação formativa.

Após a realização do teste da aptidão aeróbia, verificou-se que todos os alunos se encontravam dentro dos valores adequados para a zona saudável, melhorando em todos os seus registos. Após um período pandémico, sugere-se num estudo realizado por Štveráková et al., (2021), na República Checa, a existência de um declínio na realização de atividade física nos jovens e adolescentes. Apesar de não ser a única possibilidade, a escola, através da Educação Física, promove oportunidades importantes para que as crianças cumpram as recomendações da OMS (60 minutos Atividade Física Moderada a Vigorosa por dia), como atendeu a comprovar os resultados obtidos no meu contexto específico (Chin & Ludwig, 2013).

Por fim, nesta etapa produto, ao nível da área dos conhecimentos, a realização da atividade de planeamento e operacionalização perante os colegas de uma parte inicial da aula, focada numa capacidade motora condicional por diferentes grupos, no meu entendimento teve um balanço bastante positivo, não obstante ter originado diversas dificuldades, como por exemplo, na redução do tempo disponível para a prática na parte fundamental. Este trabalho

permitiu aos alunos em primeiro lugar demonstrarem o seu conhecimento e aplicá-lo, interligando a teoria à prática, sendo que também promoveu a capacidade de se auto exporem perante os colegas, terem de comunicar perante os seus pares, de liderarem uma parte inicial e de enfrentar todas as dificuldades inerentes ao processo de instrução e gestão/organização de uma aula.

1.7 - Professor a Tempo Inteiro

1.7.1 – Objetivos & Processo do PTI

O Professor a Tempo Inteiro (PTI) contempla uma semana laboral completa de leção, com a procura de melhorar a aquisição de técnicas de ensino e de comportamentos pedagógicos específicos associados à eficácia pedagógica. Neste sentido, permitiu-me experienciar uma realidade mais autêntica do trabalho de um profissional de ensino, constituindo uma oportunidade singular para desenvolver um conjunto de competências de acordo com as minhas necessidades, através de um acompanhamento, supervisão e reflexão das práticas pedagógicas essenciais para a formação de professores (Nóvoa, 2009). A oportunidade de lecionar durante uma semana numa variabilidade contextual e educacional através de uma intervenção supervisionada permite valorizar e aumentar a autoconfiança do professor estagiário (Rodrigues & Lima-Rodrigues, 2011).

Nesta perspetiva, estabeleci um conjunto de objetivos específicos enquadrados nas competências pedagógicas a desenvolver com base na avaliação formativa realizada e em objetivos complementares às dificuldades pedagógicas específicas da turma que lecionei. Por conseguinte, os objetivos mencionados estavam relacionados com a dimensão instrução, problemática do tempo útil e tempo de prática e dificuldades na leção de determinadas matérias. Concretamente, os objetivos definidos foram os seguintes:

- Maximizar o tempo disponível para a prática, através da utilização de técnicas envolvendo a informação inicial e a instrução;
- Aumentar o número de feedbacks completando o seu ciclo, através da utilização de uma folha registo AGIC;
- Utilizar com maior frequência o feedback interrogativo, proporcionando um ensino centrado na descoberta guiada do aluno;
- Ajustar a instrução e comunicação aos alunos, através da experientiação e leção em diferentes ciclos de ensino;
- Experienciar lecionar um elevado número de aulas no espaço Ginásio pelas suas

particularidades e matérias a abordar como ginástica e dança.

Os critérios das escolhas das turmas a lecionar e a sua planificação tiveram por base os objetivos definidos, privilegiando turmas onde existia a problemática do tempo útil e tempo disponível para a prática congruentes com o meu projeto de lecionação como as turmas 8ºX, 8ºY, 8ºZ e 4ºX; turmas pertencentes a todos os docentes constituintes do GEF e que englobassem todos os ciclos de ensino possíveis do ELSVP, lecionando desde o 4º ano até ao 9º ano, de forma a ajustar a minha instrução a contextos educacionais diferentes; turmas onde estivessem presentes matérias como a dança, estando nas turmas 9ºX, 9ºY e 5ºX e aulas no espaço Ginásio pela sua especificidade espacial.

Na semana anterior à do PTI, procedi à observação e análise das turmas e aulas definidas, participando também na operacionalização das mesmas em determinadas situações. Esta fase de avaliação, reconhecimento do contexto, recolha de informação e análise das práticas educativas é determinante para uma planificação congruente entre os objetivos e a especificidade de cada turma no seu sentido coletivo e grupos de alunos de acordo com as suas necessidades. Esta dinâmica insere-se na especificidade que caracteriza a profissão onde só é possível de ser alcançada a partir dos momentos cooperativos e de partilha (Bom & Brás, 2003) entre professores, na procura de aperfeiçoar a prática educativa. Outro aspeto fundamental está relacionado com a supervisão que acontece em grande incidência nestas duas semanas, sendo que ser ensinado através de estratégias, de metodologias, de climas de aprendizagem e de técnicas, em tudo semelhantes às que a profissão vai exigir, é um instrumento eficaz para a formação de professores (Nóvoa, 2009).

Tabela 1- Horária semana PTI: 21 de março a 26 de março

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
08:15 – 09:05	9ºX- Gin				9ºY - Pav
08:30 – 09:20					
09:05 – 09:55				8ºY - Pav	
09:30 – 10:30					5ºX - Gin
10:20 – 11:10				7ºX - Pav	
10:00 – 11:00					
11:00 – 12:00					
11:10 – 12:00	8ºX - Gin				
11:20 – 12:10					6ºX - Pav
12:20 – 13:10	8ºY- Gin			9ºY - Pav	9ºY - Aula de CD
13:10 – 14:00	8ºZ - Gin			8ºZ - Pav	
14:30 – 15:20					
15:00 – 15:50	4ºX - Gin			9ºX - Pav	
15:20 – 16:10					
15:50 – 16:40	9ºY - Gin	8ºZ - Pav		8ºX - Pav	
17-15 – 18:05		DE 4º e 5º Ano			

1.7.2 – Balanço do PTI

O balanço que faço da realização do meu PTI é bastante positivo e um dos momentos mais determinantes no desenvolvimento das minhas capacidades técnico-pedagógicas. Ao longo da semana fui experienciando um conjunto de adversidades completamente diferentes das que enfrentei na turma que leciono, desde logo pelo elevado número de horas de leção em turmas diferenciadas.

O objetivo de maximizar o tempo disponível para a prática através da utilização de técnicas envolvendo a informação inicial e de uma instrução clara, concisa e breve foi amplamente conseguido, tendo demonstrado mais dificuldades nas duas turmas com alunos de idades mais reduzidas e com maior diferença da turma que leciono, sendo que na minha perceção deve-se ao facto de estes alunos necessitarem de uma instrução mais prolongada, mas ao mesmo tempo, cativante e que lhes promova atenção. No futuro, na leção de alunos em idades mais reduzidas é necessário ter em consideração este facto de forma que a comunicação seja a mais adequada e perceptível!

Em relação aos objetivos do aumento do número de feedbacks completando o seu ciclo utilizando mais vezes o feedback do tipo interrogativo, foi alcançado parcialmente no sentido em que no primeiro dia senti dificuldades até pelo número consecutivo de aulas que lecionei, tendo melhorado nos dias seguintes, estando também mais consciente desse facto, mas nem sempre conseguindo fechar o ciclo de feedback. Durante esta semana, em aulas com um tempo útil mais elevado do que as aulas na turma que leciono, pude despende de mais tempo na interação com os diferentes alunos através da utilização do feedback interrogativo levando a um processo de descoberta guiada por parte do aluno, recorrendo à sua reflexão. A utilização frequente de forma assertiva desde feedback, conseguindo completar o seu ciclo está aliado a um ensino eficaz (Martins et al., 2017).

Devido ao facto de ter lecionado diversas aulas num espaço muito específico como o Ginásio, penso ter sido bastante positivo, tendo melhorado o meu conteúdo pedagógico, mais especificamente na dança social Rumba Quadrada e Dança Tradicional do Regadinho. Neste sentido, o critério de escolha destas turmas resultou numa excelente oportunidade para desenvolver especificamente estas matérias lecionadas em maior volume.

Como ponto menos positivo, considero o facto de em diversas aulas no pavilhão ter tido um número reduzido de alunos devido à situação pandémica em vigor. Essa situação, necessitou da minha parte um ajuste e capacidade de adaptação ao planeamento inicial do que estava definido.

Em conclusão, a vivência de um horário a tempo inteiro de um professor foi importante para o desenvolvimento de competências pedagógicas, experienciação de uma realidade mais autêntica do que é ser professor que me ajudou na regulação das minhas práticas pedagógicas. A reflexão constante do meu processo pedagógico ao longo da semana enriquecido pela supervisão por parte do grupo de professores do GEF, foi determinante no meu desenvolvimento profissional.

Capítulo 2 - Direção de turma

2.1 – Conceção da Direção de Turma

Apesar de podermos atender ao Despacho nº5908/2017, de 5 de julho, onde é implementado pelo Ministério da Educação o projeto de autonomia e flexibilidade curricular nas escolas, referindo que o Diretor de Turma (DT), no art.º 17, é responsável pela gestão do plano curricular da turma promovendo um trabalho de natureza interdisciplinar, bem como responsável pela materialização da avaliação sumativa da componente de Cidadania e Desenvolvimento (Art.º27). Juntamente a isso, as funções do DT continuam a assentar na coordenação do conselho de turma, presenciar o percurso escolar dos alunos, fomentar a ligação entre os encarregados de educação e o processo escolar dos seus educandos (Boavista & de Sousa, 2013).

Concretamente no ELSVP, a nível estrutural, explícito no regulamento interno da escola de 2021, art. º20 na página 12, refere que o Diretor é quem nomeia livremente um dos docentes de cada turma para desempenhar o cargo de DT sendo que a este lhe compete:

- Colaborar com o diretor e com os docentes da turma, na adequação de atividades, conteúdos, estratégias e métodos de trabalho, à situação do grupo e às necessidades específicas do aluno;
- Supervisionar a prática pedagógica e assegurar a articulação entre os professores da turma;
- Colaborar com os encarregados de educação no desenvolvimento do processo educativo;
- Elaborar o plano de turma e verificar a respetiva execução;
- Fazer a gestão das faltas de presença;
- Propor ao diretor, medidas de apoio educativo;
- Colaborar na apreciação e gestão de ocorrências disciplinares;
- Convocar o Conselho de Turma (CT);
- Lecionar a disciplina de Cidadania e Desenvolvimento, assim como aos restantes docentes do CT;

Parece-nos importante enfocar que o DT deverá albergar um conjunto de competências cognitivas e sociais que lhe permitirão desempenhar a sua função de forma assertiva, sendo fundamental na relação interna entre o grupo de professores e alunos, bem como harmoniosamente estabelece a sua relação com os encarregados de educação. Neste sentido, ocupando o DT uma posição importante de gestão intermédia na escola, atuando entre a docência e a gestão, deverá ter um conjunto específico de competências necessárias para atuar

com uniformidade. Num estudo realizado em Portugal por Boavista e Sousa (2013), as competências que se destacam referidas por Diretores de Escola nos Diretores de Turma são a capacidade de diálogo e liderança, a disponibilidade, a experiência, o fácil relacionamento, a tolerância e a dedicação.

As competências de liderança associadas ao sucesso no exercício dessa função estão relacionadas fundamentalmente em quatro práticas centrais: construir uma visão e definir orientações; compreender e desenvolver as pessoas; redesenhar a organização; e gerir o programa de ensino e aprendizagem (Leithwood, Harris & Hopkins, 2008). Neste sentido, na minha perceção, nem todos os professores no ELSVP reuniam todas estas características para desempenharem o cargo, pela enorme especificidade e contexto que alberga, mas existindo também professores com essa capacidade e perfil para o cargo.

Por conseguinte, no que concerne à área de intervenção relativamente à Direção de Turma, que contempla a intervenção nas três subáreas relativas aos encarregados de educação, alunos e conselho de turma, a minha função no presente estágio definiu-se em ser coadjuvante do professor DT, auxiliando-o nas suas funções de intervenção junto dos alunos, de preparação e participação nos conselhos de turma e lecionação da disciplina de Cidadania e Desenvolvimento, tendo como exceção as reuniões com os Encarregados de Educação que por determinação da escola não me foi possibilitado acompanhar.

A minha dinâmica de intervenção esteve também bastante presente na ajuda da elaboração de um projeto interdisciplinar envolvendo as duas turmas dos 9ºanos, que tinha como principal objetivo a construção de dois circuitos de manutenção e desenvolvimento da aptidão física nas instalações do ELCSVP.

Por último, ao nível do meu planeamento anual (Apêndice 15) desenvolveu-se conceptualmente na mesma lógica da lecionação, ou seja, através de um modelo por etapas onde inicialmente realizei uma avaliação e caracterização da turma, defini as prioridades de grupos de alunos, estabeleci o progresso nas suas aprendizagens e o produto final relativo a todo o processo anual.

2.2 - Projeto Direção Turma: O Tempo como Choque Geracional

Podemo-nos referir ao conceito de “geração” como uma classificação de faixas etárias de indivíduos que contêm idades aproximadas e características gerais comuns de um determinado período contextual (Çetin & Halisdemir, 2019). Estão definidas seis grandes gerações e suas características gerais: Geração Silenciosa (1925-1945), Baby Boomers (1946-1963), Geração “X” (1964-1981), Geração “Y” (1982-1999), Geração “Z” (2000-2010) e Geração Alfa (2011- ...) (Bozak, 2021). No Externato Liceal São Vicente de Paulo todos os alunos presentes atualmente pertencem maioritariamente à denominada Geração Alfa e alguns à Geração “Z”. Tendo em consideração que são gerações que apresentam uma diferença de anos muito significativa em relação a muitos elementos do corpo docente, existe a necessidade de compreender as características das gerações mais recentes, a forma como se motivam e percecionam os métodos pedagógicos, as suas expectativas e interesses e de que forma a escola, incluindo o corpo docente, se pode adaptar para que o processo pedagógico se adeque aos desafios que surgirão.

A geração “Z” é a primeira geração onde o acesso à tecnologia é uma constante, sendo caracterizada ao nível do ensino como a mais desmotivada, desinteressada mas muito ativa tecnologicamente procurando realizar diversas tarefas ao mesmo tempo, atendendo que este impacto da tecnologia nesta geração torna-a incomparável com as gerações anteriores (Çetin & Halisdemir, 2019). A geração alfa é a primeira geração totalmente nascida no século XXI, onde a tecnologia está ainda mais presente desde o seu nascimento o que implicará um conjunto de características automaticamente diferentes de gerações anteriores. Os professores nas salas de aula podem enfrentar um dilema educacional - o mundo em que cresceram e aprenderam, evoluiu rapidamente para novos contextos (Beyers, 2009).

A nível geracional, o corpo docente do 3º ciclo é constituído por: um professor da geração Baby Boomers, por nove professores da geração “X” e três da geração “Y”, o que representa gerações bastante espaçadas no tempo e no seu contexto em relação aos seus alunos. Neste sentido, com o objetivo de “aproximar” o choque geracional existente no processo de ensino-aprendizagem e de aferir possíveis novas estratégias pedagógicas que sejam mais desafiantes e motivantes para os alunos aprenderem, recolhi dados por meio de questionários aos alunos acerca de características pessoais (valores, crenças e atitudes geracionais), perceção de estratégias de ensino, métodos pedagógicos mais motivadores, perceção dos mesmos acerca do seu processo de ensino.

Quadro 7 - Tema & Objetivos Projeto Direção de Turma

Tema	<i>“O Tempo no Choque Geracional: Ensinar a geração z e alfa”</i>	Duração do projeto Início: dezembro Fim: maio
Objetivo Geral	- Promover em diferentes gerações uma aproximação no processo de ensino-aprendizagem;	
Objetivos Específicos	- Caracterizar os traços geracionais de alunos e professores, analisando as diferenças e suas implicações; - Identificar e aplicar estratégias pedagógicas no processo de ensino às novas gerações, promovendo maior motivação intrínseca nos alunos.	

Áreas disciplinares que participam: Educação Física e Cidadania e Desenvolvimento

Processo

O processo teve origem na recolha de informações durante os conselhos de turma relativamente à demonstrada falta de motivação e interesse em diversos alunos, aspeto referido por alguns professores, bem como por informações recolhidas de forma informal em conversas com os alunos acerca dos seus interesses na escola. Adicionalmente, aquando da realização de um trabalho em formato «*tedtalk*» através da gravação de um vídeo, alguns alunos demonstraram maior capacidade de produção oral e capacidades comunicativas quando comparado com trabalhos presenciais, demonstrando uma possível oportunidade a ser explorada. Neste sentido, a primeira etapa deste projeto foi a recolha de dados e identificação de um possível desinteresse ou falta de motivação por parte dos alunos nas atividades escolares, procurando soluções para a existência de uma maior envolvimento e motivação no processo de ensino.

Como segunda etapa, marcada pela investigação sistemática através da revisão de literatura, defini numa primeira fase, os alunos realizarem uma atividade reflexiva onde expunham as suas opiniões acerca da comunidade educativa, identificando a sua opinião acerca dos fatores menos positivos presentes no sistema de ensino, escola e professores. Esta atividade seria também realizada pelo DT e por mim, enquanto professor estagiário. Posteriormente, elaboraria um questionário do choque geracional (Apêndice 16) e aplicaria aos alunos das duas turmas pertencentes aos 9º anos, com o objetivo de caracterizar a geração de alunos presentes na escola (as suas atividades, valores, interesses e preferências) compilando essa informação.

No decorrer da terceira etapa, através do contexto específico da Saída de Campo, os alunos e professores, organizados em grupos com diferentes gerações, vivenciavam atividades culturais / tradicionais pertencentes à geração dos alunos e geração dos professores.

Na quarta etapa, os alunos, organizados em grupos, realizariam uma atividade em que cada grupo iria caracterizar uma geração, referindo as particularidades, eventos importantes históricos e traços mais comuns a nível cultural, com o objetivo de conhecer e compreender os traços geracionais correspondentes aos diversos períodos temporais. Nesta atividade, os professores e alunos refletiam acerca da identificação dessas características geracionais.

Por fim, a quinta etapa é relativa à análise e conclusão do projeto, acerca das características geracionais dos alunos e professores, métodos pedagógicos mais eficazes para os alunos, fatores associados a uma boa aula que promovam maior envolvimento dos alunos, identificando um conjunto estratégias pedagógicas que promovam maior motivação intrínseca aos alunos.

Quadro 8- Projeto Direção Turma: processo e tarefas a desenvolver

Etapa / Data	Tarefas a desenvolver	Observações
1ª Etapa (dezembro)	- Recolha de informações e dados, identificando as razões da falta de motivação e envolvimento nas atividades escolares por parte de diversos alunos.	Amostra: duas turmas do 9º ano
2ª Etapa (janeiro a março)	- Alunos expõem a sua reflexão sobre a comunidade educativa identificando a sua opinião acerca dos fatores menos positivos presentes no sistema de ensino, escola e professores. - Elaborar e aplicar um questionário aos alunos acerca das suas atividades, valores, interesses e preferências: caracterização geracional. - Investigação sistemática através da revisão de literatura de possíveis estratégias para envolver mais os alunos no seu processo de ensino.	Amostra: duas turmas do 9º ano
3ª Etapa (abril)	- Os alunos e professores vivenciarem uma atividade cultural / tradicional da geração dos alunos e outra da geração dos professores.	Saída de Campo
4ª Etapa (abril/maio)	- Apresentação de cada grupo de alunos ao corpo docente, caracterizando uma geração, referindo as particularidades, eventos importantes históricos e traços mais comuns a nível cultural. - Reflexão alunos e docentes acerca da identificação dessas características geracionais.	.
5ª Etapa (abril/maio)	- Análise e avaliação dos resultados	

2.3 – Primeira Etapa da Direção Turma

2.3.1 – Objetivos & Processo da 1ª Etapa da Direção de Turma

Nesta primeira etapa, que decorreu entre 16 de setembro e 15 de outubro, tornou-se essencial conseguir realizar uma avaliação prognóstica de toda a situação envolvente, sendo

que no caso específico desta área, a minha intervenção envolvia vários domínios – alunos, professores e dinâmicas de intervenção diárias de um DT.

Neste sentido, era fundamental realizar uma caracterização de turma na procura de conhecer as características coletivas da mesma, inseridas nas necessidades individuais de cada aluno, de forma a poder aferir alunos prioritários ao nível da minha intervenção. De forma a poder obter um maior número de informações acerca dos alunos, dos seus interesses e motivações em diversos fatores intrínsecos ao contexto escolar, elaborei um questionário inicial a ser entregue aos alunos, que me permitiu recolher informação útil a ser utilizada posteriormente.

Ao longo deste período tinha também como objetivo compreender e identificar as dinâmicas de intervenção de um DT, coadjuvando-o na preparação do conselho de turma e tarefas burocráticas associadas à função. O acompanhamento, a sua disponibilidade e abertura procurando a minha colaboração constantemente, promovendo autonomia para a minha intervenção na lecionação da Cidadania e Desenvolvimento tornou-se essencial na minha dinâmica de intervenção desta área.

Os conteúdos a serem abordados nesta primeira fase na disciplina de Cidadania e Desenvolvimento (Apêndice 17) estiveram relacionados com os Direitos e Deveres dos Alunos no ELSVP, o Sexismo e Política Democrática. Na abordagem destas temáticas, procurou-se com os alunos, um entendimento conceptual teórico com uma abordagem prática de forma a promover um *transfer* e a dar significado real às aprendizagens que se estavam a abordar (Rodrigues & Lima-Rodrigues, 2011).

Caraterização da turma

Em relação à direção de turma e coadjuvação desta, foi-me atribuído a turma do 9ºX, constituída por 25 alunos, dos quais 16 eram rapazes e apenas 9 eram raparigas. Neste ano, teve uma aluna nova, estrangeira, oriunda da Venezuela. Globalmente a turma era referida pelos professores como simpática e participativa na maioria das atividades propostas embora com alguns comportamentos desviantes que prejudicam o alcance dos objetivos. Ao longo do ano transato, diversos alunos foram revelando desorganização na gestão do seu tempo e alguma falta de concentração e organização do seu espaço, quer em sala de aula quer no ensino à distância.

Era uma turma em que a vasta parte dos alunos apreciava e precisava de alguma diversificação de estratégias ao longo das aulas, tornando-se importante para os docentes irem alternando as suas estratégias pedagógicas, não deixando de considerar que a maioria dos alunos

revelavam alguma imaturidade, tornando-se importante a sistematização de conteúdos nas diversas disciplinas.

De acordo com a reunião diagnose, as áreas importantes a serem trabalhadas nesta turma eram a responsabilidade e cooperação, pois apesar existirem progressos relativos ao ano passado, encontrava-se focos de falta de cooperação e irresponsabilidade, tanto a nível social como de trabalho. A baixa autoestima é uma característica evidenciada em 5 alunos da turma, pelo que era importante ser desenvolvida com alguma atenção, visto que os restantes alunos nem sempre respeitavam o tempo e espaço que os colegas necessitavam.

Ao nível dos conhecimentos, os alunos apresentavam um nível satisfatório, sendo que alguns se destacavam pela positiva, apresentando conhecimentos acima da média da turma, enquanto 4 alunos apresentavam resultados inferiores à média da turma. Todos estes alunos continham um plano de acompanhamento e um deles um relatório técnico-pedagógico. Outro aspeto importante a referir é que muitos alunos revelavam pouco sentido critico e uma frágil produção oral, o que não lhes permitia estruturar oralmente o seu raciocínio e inferências textuais, sendo de extrema importância que todas as disciplinas desenvolvessem estas competências.

Conselho de turma

O CT era constituído por 12 professores pertencentes às disciplinas de Português, Inglês, Espanhol, História, Geografia, Matemática, Ciências Naturais, Educação Visual, Educação Física, Informática, Cidadania e Desenvolvimento, Físico-Química e Educação Moral e Religiosa e Católica. Os conselhos de turma eram conduzidos pelo DT, com a maioria dos professores a lecionarem no ELSVP há bastantes anos e conhecedores da turma e alunos.

Os professores constituintes do CT procuravam colaborar e trocar informações frequentemente, contribuindo com iniciativas coletivas e individuais para determinados alunos, demonstrando uma preocupação bastante assinalável com o processo escolar dos alunos. Dinâmicas de partilha são competências transversais do professor como coletivo, sendo uma realidade do século XXI (Nóvoa, 2009).

Pode-se aferir que os conselhos de turma funcionavam com uma forte perceção coletiva, com boas práticas, demonstrando a intencionalidade de desenvolver estratégias globais concretas de desenvolvimento das diferentes disciplinas. Através de uma discussão coletiva do trabalho da turma e de casos concretos de alunos, até ao estabelecimento de rotinas de aula e da gestão de grupos, em momentos críticos do ano letivo, foram partilhas frequentes entre professores (Costa et al., 2013).

Adicionalmente, existia também o projeto interdisciplinar de turma com a elaboração de dois circuitos de manutenção física, o que reforçava e promovia a necessidade de um trabalho colaborativo e proativo por parte dos docentes que participavam no CT. O tratamento das matérias não se deve cingir exclusivamente no âmbito de cada disciplina devendo existir articulação pedagógica de forma integrada curricularmente das diferentes áreas disciplinares (Bom & Brás, 2003).

A frequência das reuniões do CT era determinada pela avaliação da sua necessidade sendo garantidas sempre duas por período, correspondentes à avaliação intercalar e à avaliação final.

2.3.2 - Balanço 1ª Etapa da Direção de Turma

Os objetivos definidos para esta primeira etapa foram em grande parte alcançados. O primeiro objetivo relativo à caracterização do conselho de turma e à caracterização da turma foi alcançado com sucesso através de informações recolhidas em CT e junto dos professores, sendo globalmente uma turma participativa e dinâmica nas atividades, mas necessitando de se trabalhar a cooperação e responsabilidade. Neste aspeto, senti que se torna fundamental a procura de informações junto dos professores conhecedores da realidade da escola, de forma a poder recolher um conjunto de dados que me possa projetar e guiar o meu planeamento, sendo a colaboração e interação dos professores um aspeto central na realidade escolar.

Em relação ao segundo objetivo que correspondia à caracterização individual e definição de alunos prioritários para intervir, estabeleci primeiramente que o aluno novo na escola, oriundo de um país estrangeiro, estando em fase de integração e adaptação, seria alvo de um maior acompanhamento da minha parte e procuraria a sua inclusão junto dos colegas mais capacitados ao nível das competências sociais. Defini também um grupo de cinco alunos que necessitavam de melhorar a sua oralidade e capacidade de produção oral, determinando estratégias a trabalhar na próxima etapa com vista à melhoria desta capacidade.

O objetivo de participação ativa na disciplina de Cidadania e Desenvolvimento foi conseguido com bastante sucesso, tendo a DT desafiado para lecionar as aulas relativas às temáticas dos direitos e deveres dos alunos, cidadania global abordando o que é política aliado a um *transfer* prático com a eleição do delegado e a temática acerca do sexismo. Durante estas apresentações, procurei utilizar como estratégia colocar os alunos no centro das suas aprendizagens, o que a meu ver tornou-se em aulas interativas com questionamento ativo o que me permitiu conhecer um pouco mais os alunos e começar a estabelecer ligações empáticas

(Leitão, 2010).

Por último, em relação ao objetivo de compreender e identificar as funções de um Diretor de Turma bem como os seus processos, foi alcançado em parte, sendo uma área totalmente nova ao nível do meu conhecimento, necessitando de mais tempo e acompanhamento nas tarefas do Diretor de Turma de forma a inteirar-me de uma maneira mais explícita de todas as suas funções.

2.4 – Segunda Etapa da Direção de Turma

2.4.1 – Objetivos & Processo da 2ª Etapa da Direção de Turma

Nesta segunda etapa, que decorreu entre 18 de outubro e 17 de dezembro foi projetada e planeada consoante a avaliação prognóstica aferida na etapa anterior. Neste sentido, procurei corresponder ao que foi definido no CT onde foi referido que a turma em questão é uma turma participativa e dinâmica nas atividades, mas necessitava de forma coletiva de trabalhar a cooperação e responsabilidade, algo que defini como objetivos a serem trabalhados através da disciplina de EF e Cidadania e Desenvolvimento no desempenho das suas atividades. A EF, é na sua essência uma disciplina prático-laboratorial onde a cooperação e o trabalho de equipa, bem como a responsabilidade individual inserida num contexto coletivo está intrínseca aos seus valores e simultaneamente transversal em todas as atividades desempenhadas (Leitão, 2010).

A baixa autoestima foi uma característica pessoal presente em diversos alunos, sendo uma competência que também defini como prioritária a desenvolver, aproveitando as qualidades e vantagens da riquíssima disciplina de EF como veículo de excelência para as desenvolver (Bailey, Cope & Parnell, 2015). Outra estratégia importante definida para procurar desenvolver este objetivo foi os alunos poderem desempenhar papéis significativos durante as aulas de Cidadania e Desenvolvimento e nas aulas de Educação Física terem metas de aprendizagem exequíveis e desempenharem tarefas / missões de liderança. O desempenho de papéis significativos em tarefas específicas com feedback de atribuição do esforço ao desempenho, com metas ou objetivos atingíveis e utilizar o elogio, são possíveis estratégias de desenvolvimento da autoestima (Trzesniewski, Donnellan & Robins, 2013).

De forma a poder ajudar na integração e adaptação do aluno oriundo de um país estrangeiro, procurei ao nível do planeamento nos grupos de aprendizagem em EF e em atividades de Cidadania e Desenvolvimento, a inclusão junto dos colegas mais capacitados ao nível das competências sociais (nº 6, 13 e 19), procurando uma adaptação e estabelecimento de

relações afetivas junto dos seus pares. Outra estratégia, foi o acompanhamento constante em aula e interação nos intervalos com o aluno.

Ao nível dos conhecimentos, seria importante ajudar os três alunos que continham plano de acompanhamento pedagógico individual e o aluno com o relatório técnico-pedagógico, procurando ter como estratégia inicial monitorizar e questionar os alunos de forma frequente.

Ao nível da competência da oralidade e capacidade de produção nos alunos, como estratégias foi definido a elaboração de trabalhos em grupo envolvendo apresentação perante a turma, com critérios explícitos que valorizassem a apresentação (exposição, discurso); exposição oral, em vídeo através das novas tecnologias em formato *tedtalk* de um trabalho interdisciplinar.

Adicionalmente, durante esta etapa como objetivos pessoais procuraria ter um papel mais ativo nos CT, contribuir na sua preparação e elaborar as atas das reuniões do conselho de turma. Ao nível das temáticas a abordar na disciplina de Cidadania e Desenvolvimento eram centradas na elaboração e operacionalização dos dois circuitos de manutenção física no ELSVP e também algumas aulas a cargo da Psicóloga com a temática da Orientação Vocacional.

2.4.2- Balanço da 2ª Etapa da Direção de Turma

O balanço relativamente a esta etapa foi positivo tendo o grau de consecução de objetivos ter sido elevado, excetuando os alunos cumprirem o seu plano de acompanhamento pedagógico individual. O objetivo relativamente à integração e adaptação do aluno estrangeiro foi alcançado com bastante sucesso com a contribuição de toda a comunidade educativa e com um papel bastante fulcral por parte dos alunos da turma com maiores competências sociais, especialmente o aluno nº 6. Em relação às aulas de EF, não sendo também um aluno muito competente em nenhuma matéria específica, tornou-se fundamental ter no seu grupo de aprendizagem o acompanhamento desses alunos com competências transversais mais elevadas, revelando ter sido uma boa estratégia delineada.

Em relação ao objetivo de melhorar a oralidade e a capacidade de produção oral nos alunos, foi cumprido em certa medida no sentido que se registou melhorias, mas longe de estar cumprido na sua totalidade devendo continuar a ser um foco a trabalhar durante todo o ano letivo, em todas as disciplinas, fato acordado em CT. Importante referir que dois alunos demonstraram melhorias significativas na sua oralidade aquando da apresentação em formato *tedtalk*, por meios tecnológicos, podendo ser uma estratégia e um meio a utilizar para dar continuidade ao desenvolvimento deste aluno nesta competência.

As estratégias definidas para melhorarem a autoestima dos alunos denotaram algum resultado, com maior progresso em dois alunos em concreto, mas foi necessário dar continuidade ao trabalho iniciado. Estratégias como metas de aprendizagem por grupo onde estes alunos estavam incluídos em matérias de EF foram importantes para melhorar um pouco esta competência. Ao longo de diversas aulas, fui atribuindo tarefas / missões como liderar a parte inicial referente ao aquecimento, com o intuito de elevar a imagem do ser competente perante os pares e serem capitães de equipa nos JDC. Neste sentido, ser visto como competente e apreciado é bastante importante para o desenvolvimento da autoestima, sendo também fundamental uma boa aceitação por parte dos colegas tendo um acompanhamento solidário e harmonioso ao invés de colegas menos positivos.

Em relação ao objetivo de acompanhar os alunos no cumprimento dos seus planos pedagógicos individuais, não foi atingido com sucesso com os alunos a não cumprirem a sua parte do acordo e a terminarem o 1º período com diversas notas abaixo do nível 3, juntando-se outro aluno. Este facto foi bastante discutido no CT de forma a definirmos estratégias para que os alunos pudessem estar mais disponíveis e motivados para a aprendizagem, sendo um ano difícil correspondente a um final de ciclo com dois exames nacionais para realizarem.

Ao nível dos objetivos pessoais, alcancei todos os que tinha definido. Concretamente, tive um papel mais ativo nos CT e contribuí para a sua preparação, elaborei ata da reunião do CT, continuei a lecionar a disciplina de Cidadania e Desenvolvimento desenvolvendo e operacionalizando durante as aulas o projeto da criação de dois circuitos de manutenção.

Durante esta etapa, tendo em consideração os factos anteriormente referidos, nomeadamente a melhoria ao nível da oralidade, através dos meios tecnológicos, bem como a falta de interesse, motivação e empenho em diversos alunos, fatores referidos por alguns professores do corpo docente, juntamente com informações recolhidas de forma informal junto dos alunos, surgiu a ideia de compreender as características das gerações mais recentes, a forma como se motivam e percebem os métodos pedagógicos, as suas expectativas e interesses acerca da escola.

2.5 – Terceira Etapa da Direção de Turma

2.5.1 – Objetivos & Processo da 3ª Etapa da Direção de Turma

Nesta terceira etapa, que decorreu entre 6 de janeiro e 4 de abril correspondente ao progresso e que teve por base o balanço da etapa anterior, o planeamento incidiu sobre a

continuidade dos objetivos a serem trabalhados com a adição da preparação da saída de campo e do projeto Choque Geracional.

Relativamente a este tema, durante esta etapa devido à problemática da motivação dos alunos e seu interesse escolar, procurei caracterizar os traços geracionais dos alunos, identificar os fatores inerentes a uma aula que promova um elevado envolvimento por parte dos alunos e identificar estratégias pedagógicas que possam ir de encontro às necessidades detetadas por diversos professores, porque é preciso ter em consideração que nem todas as práticas educativas são iguais e têm consequências idênticas nos alunos (Silva & Lopes, 2015).

Neste sentido, planifiquei numa primeira fase a realização de uma atividade onde os alunos expunham a sua reflexão sobre a comunidade educativa identificando os fatores menos positivos presentes no sistema de ensino, escola e professores. Numa segunda fase, apliquei um questionário para procurar entender melhor a geração Z e Alpha. Procurar conhecer os alunos, as suas características e necessidades permite-nos com maior assertividade planear de acordo com as especificidades necessárias (Walton-Fisette & Wuest, 2018).

Nesta etapa, havia a necessidade de continuar a procurar melhorar a baixa autoestima em diversos alunos, sendo que para este objetivo ser desenvolvido, necessitava de um clima para a aprendizagem muito positivo, devendo ser transversal em todas as disciplinas e espaço escolar (Trzesniewski et al., 2013). Contudo, foi referido por diversos professores que a turma durante o 1º período apresentou diversos focos de falta de cooperação e irresponsabilidade, tanto a nível social como de trabalho, aspeto importante que deveria ser trabalhado nesta etapa de forma a melhorar o inter-relacionamento na turma e capacidades sociais dos alunos. Uma das estratégias a utilizar em colaboração com a Diretora de Turma seria a elaboração de uma atividade de reflexão sobre a comunidade educativa do externato, através de uma apresentação oral, com vista à identificação dos fatores menos positivos presentes em professores e colegas da turma.

No que se refere à continuidade do objetivo da etapa anterior de melhorar a oralidade, capacidade autoexposição e produção oral nos alunos, planeou-se dar sequência às estratégias da etapa anterior que percecionamos ter resultado, com apresentações orais quer através de meios tecnológicos quer presencialmente. Concretamente, através da elaboração de trabalhos em grupo envolvendo apresentações perante a turma, com critérios explícitos que valorizassem a exposição e o discurso, quer através de meios tecnológicos quer presencialmente. Outra estratégia passaria pela elaboração de um pequeno grupo de trabalho com estes alunos com exposição oral sobre um tema à sua escolha.

Ao nível do objetivo de acompanhar os alunos de forma a melhorarem as suas notas, procurei identificar estratégias pedagógicas que promovessem um maior envolvimento no processo ensino-aprendizagem.

As temáticas ao nível da disciplina de Cidadania e Desenvolvimento (Apêndice 18) centraram-se na continuação da elaboração do projeto dos circuitos de manutenção física, nas atividades de grupo com vista a obtenção dos objetivos definidos nesta etapa e na orientação vocacional dos alunos para os próximos anos.

Por fim, nesta etapa juntamente com os outros dois professores estagiários e em colaboração com os restantes docentes pertencentes ao CT, procedeu-se à elaboração do nosso projeto de saída de campo tendo em vista os objetivos definidos para cada turma. Nesta perspetiva, a saída de campo, como metodologia de ensino, deve conter no seu planeamento estratégias de aprendizagem que superem os limites das disciplinas integrando conhecimentos em atividade interdisciplinar, envolvendo diversos professores (Becker & Batista, 2019).

2.5.2 – Balanço da 3ª Etapa da Direção de Turma

O balanço relativamente à 3ª etapa da direção de turma considero que tenha sido positivo tendo alcançado maioritariamente os objetivos definidos na etapa anterior. Desta forma, relativamente ao objetivo de procurar que os alunos cumprissem o seu plano de acompanhamento pedagógico individual foi em parte conseguido tendo três alunos melhorado as suas notas abaixo do nível 3, através da consciencialização própria da importância de melhorarem as notas para poderem transitar de ano. Contudo, outros dois alunos não conseguiram melhorar as suas notas abaixo do nível 3, adiando para o último período a decisão de estarem mais perto de conseguirem transitar de ano letivo.

Concretamente ao objetivo de melhorar o relacionamento interpessoal, em contextos de cooperação, colaboração e interajuda, percecionei que foi amplamente conseguido através de diferentes estratégias por vários professores, sendo que relativamente à minha primeira estratégia a nível operacional decorreu bastante bem indo de encontro aos objetivos, com os alunos a referir os vários aspetos de personalidade que não apreciavam nos colegas. Desta forma, procurou-se um compromisso coletivo de diminuição de comportamentos ou ações que pusessem em causa o bom clima social entre os alunos.

De referir que relativamente às características dos professores mais enumeradas, estiveram a falta de conhecimento tecnológico, a pouca empatia e a rigidez nos métodos de ensino. Outras estratégias foram utilizadas através da disciplina de EF importante esteve

relacionada com agrupamento dos alunos, estabelecendo metas por grupo em diferentes matérias necessitando de existir colaboração e trabalho em equipa. O enorme potencial da EF permitiu-nos trabalhar em contextos práticos a necessidade de cooperar e ter responsabilidade coletiva dentro de um compromisso individual.

Relativamente ao objetivo definido para o projeto do choque geracional, este foi conseguido em parte, pois continuou a ser difícil o envolvimento de certos alunos que não demonstravam interesse na sua vida escolar nem no seu processo de ensino. Não obstante, através das atividades realizadas, indagou-se que os alunos preferiam essencialmente aulas com recurso a meios tecnológicos, aulas dinâmicas onde exista parte prática, com tarefas desafiantes inseridas em projetos. Ainda referente a esta questão, muitos alunos aludiram a dificuldade de estarem muito tempo concentrados e focados, dificuldade em acompanhar aulas com elevado tempo de instrução e dificuldades em lidar com professores com estilo de ensino mais autoritário, que demonstre pouca abertura para sugestões, críticas e opiniões.

Ao nível do objetivo para melhorar a oralidade, capacidade autoexposição e produção oral nos alunos, foi parcialmente conseguido com êxito tendo os alunos em questão feito alguns progressos nesta competência. As estratégias de apresentações orais perante a turma por si só não creio que tenha sido o principal fator, tendo sido utilizada por todos os professores ao longo do ano. Por outro lado, a existência de um bom clima de aprendizagem, sem prejuízo para os alunos em questão durante as apresentações e com ajuda / empatia dos colegas, penso que foram fatores fundamentais para transmitir mais confiança, segurança e capacidade de autoexposição nos alunos.

Para promover também esta competência nestes alunos, na EF na matéria de Dança, procurei que nos grupos de aprendizagem que estavam presentes, assumissem o papel de líderes e assumissem também a contagem em voz alta dos tempos durante a dança. A meu ver, esta estratégia correu bastante bem porque era necessário os alunos em questão elevarem a voz para que os colegas os ouvissem.

Por último, em relação ao objetivo de desenvolver a baixa autoestima nos alunos, foi em parte conseguido, tendo sido necessário promovê-lo até ao final do ano letivo. Neste sentido, muitos dos alunos em questão através da tarefa da criação e planeamento de uma coreografia de Ginástica Acrobática sentiram-se mais valorizados, pois são alunos competentes nessa matéria. O aluno nº14 sendo um aluno de referência ao nível das competências na EF, atribuí-lhe o papel de líder do grupo de aprendizagem de forma a motivá-lo mais, a ser mais protagonista perante os seus pares, estratégia essa que resultou parcialmente no sentido que

melhorou a autoestima do aluno, mais especificamente nas aulas de EF, mas noutras disciplinas pelo feedback obtido pelos professores não teve esse efeito.

2.6 – Quarta Etapa da Direção de Turma

2.6.1 – Objetivos & Processo da 4ª Etapa da Direção de Turma

Esta última etapa designada de produto decorreu entre o dia 21 de abril e 3 de junho, contemplando o processo final de alguns dos objetivos prioritários na minha dinâmica de intervenção ao nível da Direção de Turma.

Deste modo, nesta etapa seria importante continuar a acompanhar os quatro alunos no cumprimento do seu plano de acompanhamento pedagógico individual, para melhorarem as notas abaixo do nível 3, de forma a puderem transitar de ano. Com o aproximar do término do ano, o CT decidiu poder haver uma maior oportunidade em conseguir envolver os alunos nos seus processos de ensino, procurando utilizar como estratégias, envolver mais os alunos no seu processo de ensino-aprendizagem, através da interligação com as áreas de estudo e interesse no ensino secundário.

Relativamente ao objetivo relacionado com o melhorar a oralidade, capacidade autoexposição e produção oral em determinados alunos, para a obtenção desse objetivo planifiquei duas atividades: uma apresentação oral relacionada com o projeto do choque geracional e outra teórico-prática onde os alunos teriam de apresentar uma parte inicial de uma aula de EF, necessitando de projetar a voz, estarem autoexpostos perante os colegas e liderarem a operacionalização dos exercícios. Nesta etapa, esta atividade proposta iria ser um produto de todo o trabalho desenvolvido ao longo do ano, culminando nesta apresentação teórico-prática, tirando vantagem das inúmera riqueza prático-laboratorial da disciplina EF (Carreiro da Costa, 2019).

Durante esta etapa, como produto do choque geracional, operacionalizou-se a saída de campo onde procurei que os alunos e professores pudessem vivenciar e experienciar jogos culturais de diferentes gerações, tirando vantagem da riqueza das atividades ao ar livre e de todas as suas características como o contato com a natureza, terrenos irregulares e contextos emancipadores.

As temáticas e atividades desenvolvidas através da Cidadania e Desenvolvimento (Apêndice 19) procuraram abranger os objetivos definidos no plano anual em consonância com as competências que os alunos vinham desenvolvendo. Por fim, sendo final de ciclo e após o apelo de vários alunos, procurei ajudá-los a identificar e compreender as áreas de estudo

existentes no ensino secundário e o seu impacto no processo académico.

2.6.2 - Balanço da 4ª Etapa da Direção de Turma

O balanço relativamente à etapa produto da direção de turma considero que tenha sido positivo tendo conseguido alcançar os objetivos definidos da etapa anterior. Nesta continuidade, procurando melhorar a oralidade, capacidade autoexposição e produção oral nos alunos, as atividades foram um adequado produto para este objetivo, com estes alunos a melhoraram um pouco a sua oralidade e capacidade de exposição, não obstante de continuarem a necessitar de um contínuo no desenvolvimento dessas competências.

Das duas atividades, a apresentação teórico-prática a meu ver foi a mais enriquecedora para o objetivo, devido às suas condições específicas, sendo num espaço de maiores dimensões do que numa sala de aula, o que necessitou por parte dos alunos de comunicarem perante os seus pares com um tom de voz superior e de enfrentarem todas as dificuldades inerentes ao processo de instrução de uma aula.

Relativamente ao objetivo de procurar acompanhar os alunos no cumprimento do seu plano de acompanhamento pedagógico individual, este foi parcialmente conseguido com três alunos a conseguirem subir as suas notas com o esforço de todos os professores do conselho de turma. Diversos professores procuraram durante esta etapa interligar o final de ciclo e as áreas de estudo futuras com o interesse e motivação dos alunos para terminarem o seu ciclo de estudos com sucesso. A meu ver, penso que esta estratégia possa ter ajudado um pouco no sentido de os alunos procurarem interligar os seus estudos às suas preferências no futuro, estabelecendo algumas metas para as atingir. Em relação ao aluno nº15, não foi possível obter qualquer resultado.

A saída de campo devido às suas condições únicas em ambiente aberto e ao ar livre contribuiu para caraterizar traços culturais de determinadas gerações e por outro lado, vivenciar jogos da geração dos alunos e dos professores. Ademais, a presença conjunta entre alunos e docentes em algumas atividades, com estes a serem liderados pelos alunos, traduziu-se numa interação recíproca de proximidade e de carácter mais informal do que acontece muitas vezes em âmbito de sala de aula. Esta proximidade e este tipo de atividades penso que pode ajudar a criar uma maior ligação professor-aluno.

O ensino às novas gerações, numa era marcada pelo uso e dependência da tecnologia, poderá necessitar da parte da comunidade escolar a adoção de novas estratégias didático-pedagógicas. Neste sentido e analisando todos os dados recolhidos através da literatura

científica quer através dos próprios alunos, algumas das estratégias sugeridas são as seguintes:

- Proporcionar um clima de aprendizagem positivo e empático onde as relações entre professores e estudantes seja menos formal, sejam mais humanistas e menos estruturadas, onde exista uma aprendizagem cooperativa de constante partilha de experiências, com segurança para exprimirem as suas opiniões e dúvidas;

- Trabalhos de grupo, com práticas reflexivas e partilhadas. Fichas faz-refaz sendo que estas práticas de recuperação devem ser encorajadas como estratégias quer de estudo quer de avaliação (Argarwal, D'Antonio, Roediger III, McDermott & McDaniel, 2014);

- Os professores devem aceitar sentimentos negativos, críticas e sugestões por parte dos alunos em relação ao processo ensino-aprendizagem, valorizando a sua opinião e tornando-o parte principal do seu processo (Chaudhuri, 2020).

- Fornecer orientação, com um processo de ensino direcionado para o alcance de metas e objetivos com o aluno no centro da sua aprendizagem;

- Providenciar feedback, sendo gerações que têm o desejo de crescer e focadas em atingir os seus objetivos, a informação dada através de feedbacks eficazes torna-se um excelente meio para alcançarem os fins. Os alunos sentem maior necessidade de receber informação imediata das suas ações por parte dos professores. (Chaudhuri, 2020);

- Importância de o aluno construir as suas próprias aprendizagens e conhecimentos, descobrindo por si as soluções aos problemas encontrados (Chaudhuri, 2020);

- Técnicas de ensino utilizando ferramentas tecnológicas visuais, auditivas e cinestésicas na gestão de aula são o esperado pela Geração Alfa (Beyers, 2009);

Em conclusão, penso ter conseguido ajudar a clarificar algumas das questões que podem funcionar como estratégias pedagógicas em determinados alunos e sensibilizar para importância de cada vez mais os alunos que estão connosco na escola, poderem apresentar características distintas de outrora.

2.7 - Saída de Campo

O planeamento da saída de campo deve contemplar processos de ensino-aprendizagem que ultrapassem os limites das próprias disciplinas, num trabalho interdisciplinar com objetivos claros, devendo ser apropriadamente organizadas e avaliadas (Becker & Batista, 2019). Neste sentido, a saída de campo contemplou promover um conjunto de objetivos inseridos nas finalidades da EF (Bom, et al., 1989; Jacinto, et. al, 2001) e nas competências do bem-estar, saúde e ambiente presentes no Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória (2017).

Por conseguinte, finalidades na perspetiva da qualidade de vida, da saúde e do bem-estar na realização de atividades físicas de exploração da Natureza. Procurar promover a formação de hábitos, atitudes e conhecimentos relativos à interpretação e participação nas estruturas sociais, no seio dos quais se desenvolvem as atividades físicas, valorizando a consciência cívica na preservação de condições de realização das atividades físicas, em especial da qualidade do ambiente (Bom, et al., 1989; Jacinto, et. al, 2001).

As limitações ao nível dos recursos espaciais e materiais na escola são fatores limitativos para promover estes objetivos sendo a saída de campo um meio inicial para a consecução futura de algumas das finalidades contempladas.

Atualmente, as crianças têm menos oportunidade para brincar ao ar livre por um conjunto de razões, aliado à crescente escassez de lugares naturais devido ao aumento crescente dos meios urbanos. Como resultado destas restrições ao nível do espaço e do tempo, grande parte da atividade física desenvolve-se em espaços interiores e fechados (Fang, Ng & Chang, 2017) o que torna esta atividade de elevada importância. Experiências em atividades ao ar livre oferecem grandes possibilidades para o desenvolvimento de uma forte relação empática com a natureza entre os alunos e um dos principais motivos mais importantes promotores de atividade física (Calogiuri & Elliott, 2017).

Estas atividades ao ar livre também têm sido associadas a uma maior valorização da natureza, escape da vida moderna dos centros urbanos e de influenciar comportamentos promotores do desenvolvimento sustentável protegendo o ambiente natural (Palmberg & Kuru, 2000; Thompson Coon et al., 2011; Fang et al., 2017).

2.7.1 – Objetivos & Processo da Saída de Campo

A saída de campo através de um conjunto de atividades enriquecedoras e singulares, visou proporcionar um desenvolvimento ao nível da consciencialização da importância da natureza e seu contato, da prática da atividade física, do trabalho cooperativo, da relação aluno-professor e da relevância dos instrumentos tecnológicos como meios auxiliares no processo ensino-aprendizagem.

A atividade de exploração de natureza contém um conjunto de vantagens como o contato com a natureza, diminuição do nível de stress, manutenção da condição física, entre outros, tendo benefícios mais que suficientes para estar presente em atividades de âmbito escolar pois visam, por meio de experiências pessoais, desenvolver as relações afetivas dos alunos com o ambiente natural, a sua sensibilidade ambiental e comportamento ao ar livre, bem

como as suas relações sociais (López Pastor & López Pastor, 1997; Palmer & Kuru, 2000; Thompson Coon et al., 2011). Neste sentido, o objetivo principal das atividades físicas ao ar livre, é proporcionar aos alunos experiências educacionais fora da sua rotina normal (dentro da sala de aula), envolvendo o contato direto com uma variabilidade contextual e ambiental (Palmberg & Kuru, 2000). A disponibilidade de um ambiente natural e vistas atrativas da natureza dentro do ambiente de vida de um indivíduo são fatores importantes promotores para a realização de atividade física (Calogiuri & Chroni, 2014) e consequentemente um promotor de saúde e bem-estar através da redução do stress e risco de problemas mentais (Thompson Coon et al., 2011). Nesse sentido, o local escolhido para a realização da saída de campo foi em contexto de natureza, mais concretamente, no Parque natural de Montargil.

Contudo, sem uma mera planificação e intervenção didática, o fazer por fazer não garante ensino nem muito menos conhecimentos em Educação Ambiental de forma a converter-se numa experiência educativa (López Pastor & López Pastor, 1997). A definição de objetivos em colaboração com diversos professores envolvendo variadas disciplinas, centradas nos conteúdos foi um aspeto fulcral para o alcance das nossas metas.

Devido à situação pandémica que vivemos e aos constrangimentos por ela provados, ao nível da realização de atividades físicas e desportivas nos últimos dois anos letivos, nomeadamente os confinamentos a que toda a população esteve sujeita, experiências que visem a promoção, o desenvolvimento e a realização da atividade física, são fundamentais para contribuir para o bem-estar de todos os alunos, com todos os benefícios que daí advêm ao nível da saúde dos praticantes.

Nesta sequência, a nível operacional elaboramos um conjunto de atividades físicas de exploração da Natureza (Apêndice 20), nas suas dimensões técnica, organizativa e ecológica, onde promovesse a iniciativa e a responsabilidade pessoal, a cooperação e a solidariedade indo de encontro a algumas das finalidades da EF (Bom, et al., 1989; Jacinto, et. al, 2001).

Desta forma, realizámos atividades de exploração de natureza como a canoagem, paintball e a orientação onde englobamos um conjunto de atividades cooperativas de «*team building*» com a colaboração de diversas disciplinas presentes em diferentes balizas, tendo também presente o objetivo de desenvolver aprendizagens essenciais através do trabalho interdisciplinar em articulação com as disciplinas de Educação Física, Inglês, Ciências Naturais, Geografia, Cidadania e Desenvolvimento e Português. Tendo em consideração também ao nível da dimensão ecológica, operacionalizou-se a atividade de exploração da natureza Arborismo com valorização especial para uma atividade de recolha de lixo, com o

objetivo de desenvolver uma sensibilização acerca do impacto dos comportamentos humanos na natureza, indo de encontro à área de competência de bem-estar, saúde e ambiente contemplado no PASEO (2017).

Paralelamente, procurámos que os alunos experienciassem também estas atividades para providenciar um ponto de partida para hábitos e estilos de vida ativos e saudáveis através da prática de atividade física ao ar livre, tendo em consideração também que as atividades físico-desportivas na natureza constituem um instrumento privilegiado para promover a sensibilização sobre Educação Ambiental e adoção de comportamentos ambientais responsáveis (López Pastor & López Pastor, 1997; Palmberg & Kuru, 2000).

Adicionalmente, em consonância com o meu projeto de Direção de Turma, devido ao seu contexto particular de contato com a natureza e possibilidade de realização de atividades caráter prático-experimental fora do espaço escolar, esta saída de campo conteve, por meio do seu contexto ideal, a possibilidade de ir encontro a alguns objetivos preconizados no meu projeto de direção de turma como promover uma maior aproximação entre professores-alunos e simultaneamente experienciar as diferenças geracionais.

Neste sentido, através da realização da atividade de orientação, com a finalidade de “aproximar” o choque geracional existente no processo de ensino-aprendizagem, cada professor acompanharia um grupo de alunos durante a prova e seria liderado por eles, tendo durante essa prova atividades pertencentes a diferentes gerações, onde seria importante o contributo quer do docente, quer dos alunos de forma a terem sucesso. Estava planificado a necessidade de emergir um trabalho cooperativo, de espírito de equipa que promovesse alcançar o sucesso das atividades.

A atividade vivenciada pelos docentes característica da geração dos alunos, foi uma gravação de uma atividade física expressiva por um meio tecnológico através de uma *app* designada *Tiktok*. Por outro lado, a atividade vivenciada pelos alunos característica da geração dos docentes, foi um jogo cultural designado como “berlinde”.

Por fim, um dos principais objetivos desta saída de campo foi também a envolvimento e articulação de diversas disciplinas de forma a proporcionar uma coerência e transversalidade ao nível da aplicabilidade dos conhecimentos assimilados em diferentes áreas curriculares.

Objetivos do projeto

Quadro 9- Tema e Objetivos Saída de Campo

Tema	<i>“A Natureza como veículo Educacional”</i>	Data: 28/04/2022
Objetivos Gerais	- Promover e experienciar atividades de exploração da natureza; - Desenvolver aprendizagens essenciais através do trabalho interdisciplinar em articulação com as disciplinas de Educação Física, Inglês, Ciências Naturais, Geografia, Cidadania e Desenvolvimento e Português.	
Objetivos Específicos	- Promover hábitos e estilos de vida ativos e saudáveis através da prática de atividades físicas em contato com a natureza; - Desenvolver uma sensibilização acerca do impacto dos comportamentos humanos na natureza, das relações afetivas dos alunos com o ambiente natural, da sua sensibilidade ambiental e comportamentos ao ar livre, por meio de experiências pessoais; - Sensibilizar os alunos para uma responsabilidade social sobre a Educação Ambiental mediante a experiência de atividades exploração da natureza e da realização de uma atividade envolvendo recolha de lixo; - Experienciar as diferenças geracionais, através da realização de atividades da geração “X” e “Z” como o jogo do berlimde e dança no <i>TikTok</i> - Promover maior interatividade entre professor-aluno, através da realização da atividade de orientação em conjunto;	

Áreas disciplinares que participam: Cidadania e Desenvolvimento; Educação Física; Ciências Naturais; Geografia; História; Inglês e Português

2.7.2 - Balanço da Saída de Campo

O balanço que faço da saída de campo é bastante positivo tendo sido alcançados grande parte dos objetivos que nos propusemos. Em primeiro lugar, a nível de organização e dinâmica na operacionalização das atividades, decorreu de uma forma bastante positiva com a envolvência de todos os alunos com entusiasmo em grande parte das atividades propostas, tendo um elevado número de alunos vivenciado diversas atividades pela primeira vez, mostrando inicialmente receio e conseguindo exceder essas inseguranças em atividades como o arborismo, canoagem ou *paintball*. Essa vivência positiva e satisfatória de um conjunto de atividades dependentes do contato com a natureza e da sua interação, leva-nos a promover futuros hábitos e estilos de vida ativos e saudáveis através da prática de atividades físicas ao ar livre, sendo que nesse sentido esse objetivo foi concretizado.

O permanente contato e relação afetiva entre os alunos e a natureza foi uma constante durante as atividades realizadas, com adequação dos seus comportamentos aos diferentes contextos que “enfrentavam” nas variadas atividades de exploração da natureza, permitindo desenvolver por meios das experiências pessoais uma sensibilização acerca dos impactos dos

seus comportamentos nas diferentes atividades. Uma atividade em particular que envolveu a valorização da recolha de lixo numa praia fluvial e reflexão do impacto que tem na natureza, penso ter contribuído muito para o alcance do objetivo da responsabilização sobre o ambiente e responsabilidade que cada cidadão tem perante a natureza, contribuindo para a sua Educação Ambiental.

A realização de uma prova de orientação onde cada docente pertencia a um grupo de alunos, sob a liderança destes, decorreu de uma forma bastante positiva. A necessidade constante de diálogo mais informal e prolongado fora do contexto escolar, na minha perceção ajudou a promover uma maior interatividade entre professores-alunos. A necessidade de uma interdependência positiva intra grupo envolvendo docentes e alunos na consecução dos diferentes desafios pertencentes à prova de orientação, mais especificamente, nas atividades de diferentes gerações tais como o processo de gravação de uma dança através do *TikTok* ou o jogo cultural do berlinde, contribuiu para alcançar o objetivo de “aproximar” a relação professor-aluno. Como ponto menos positivo foi a impossibilidade de existirem todos os grupos de alunos com um professor no decorrer da prova de orientação devido a limitações de recursos humanos.

Em relação ao objetivo concreto de experienciar as diferenças geracionais, penso ter sido plenamente alcançado através da realização de atividade pertencente a cada uma das gerações. Neste sentido, as enormes dificuldades ao nível da motricidade fina por parte dos alunos no manuseamento do berlinde juntamente com o interesse e admiração pela essência do jogo em si, foram aspetos bastante assinaláveis durante a realização desta atividade. Por outro lado, a enorme disposição e imediato entusiasmo, por grande parte dos alunos na realização da gravação do *TikTok* com recurso a um meio tecnológico, veicula bem as diferenças geracionais, com os docentes a não se sentirem totalmente confortáveis à ideia da gravação de uma dança para uma *app* social. Como ponto menos positivo durante estas atividades, foi a impossibilidade de existirem muitos docentes a vivenciarem a atividade da geração dos alunos.

Por fim, o grau de consecução do objetivo relacionado com o trabalho interdisciplinar entre todas as disciplinas envolvidas não foi totalmente alcançado, tendo sido mais na sua essência um trabalho multidisciplinar. Algumas situações específicas contiveram um trabalho interdisciplinar onde pudemos observar o potencial que esse fato alberga, algo a explorar com maior substância na próxima oportunidade.

Outro ponto menos positivo, esteve relacionado com a operacionalização das atividades propostas onde realço a dificuldade na gestão de tempo nas diferentes atividades pertencentes à prova de orientação, o que proporcionou alguns grupos não terem experienciado

todas as atividades nem passar por todas as balizas definidas. A dificuldade em controlar o tempo despendido em algumas atividades por parte dos alunos originou essas adversidades, atendendo que algumas atividades era necessário investir mais tempo na sua compreensão e realização – aspeto a melhorar e a considerar no próximo planeamento e operacionalização.

Capítulo 3 - Desporto Escolar

3.1 – Conceção do Desporto Escolar

Segundo o Despacho nº 7356/2021, publicado em Diário da República a 23 de julho de 2021, a dinamização do Desporto Escolar (DE) é bastante importante para fomentar a introdução à prática desportiva e à competição, fundamental também como estratégia de promoção do sucesso educativo e estilos de vida saudáveis e um meio fundamental para desenvolver as áreas de competência, atitudes e valores previstas no PASEO.

O DE no ELSVP contempla a oferta de duas modalidades de género misto para os alunos: a ginástica acrobática e o basquetebol, sendo este último historicamente a modalidade que mais alunos alberga. Os escalões e frequência de treinos presentes nas duas modalidades são: Infantis A (uma vez por semana) e os Infantis B (duas vezes por semana).

A minha escolha recaiu para a modalidade de basquetebol, escalão dos Infantis A (nascidos em 2011 e 2012). O número de alunos foi diversificado ao longo do ano tendo sido presença assídua no intervalo de 28 a 46 alunos por treino, com idades compreendidas entre os 9 e 11 anos de género feminino e masculino. A nível do recurso temporal, neste escalão estava contemplado um treino por semana, de cinquenta minutos, às terças-feiras das 17h15 às 18h05. Neste escalão estava ainda contemplado a possível participação em dois encontros competitivos do DE, no escalão misto em forma jogada de 4x4.

Os principais objetivos do Desporto Escolar de acordo com o PE do ELSVP são transmitir aos alunos os benefícios físicos e mentais do exercício regular numa perspetiva de prática de vida saudável. Estes objetivos a meu ver estão em consonância com alguns dos objetivos que estão preconizados para o DE, sendo esta uma Atividade de Enriquecimento Curricular bastante valorizada no ELSVP.

Tendo por base estes objetivos, ao nível do meu planeamento, a minha dinâmica de intervenção desenvolveu-se à semelhança da lecionação num modelo por etapas referenciado por Bom et al., (1989) e Jacinto et al., (2001) que contempla quatro etapas: Prognóstico, Prioridades, Progresso e Produto. O planeamento anual (Apêndice 21) onde estão inseridas as minhas decisões teve por base a análise e reflexão na primeira etapa, atendendo às especificidades dos alunos consoante as suas necessidades e características.

Para este escalão, a frequência de um treino por semana na minha opinião pode colocar em causa todos os princípios metodológicos e biológicos do treino, sendo que para a promoção das aprendizagens e melhoria das capacidades motoras sabe-se que são necessárias certas condições como o aumento do tempo de prática, uma certa densidade e repetição dos exercícios (Proença, 1992).

3.2 - Projeto Desporto Escolar: O Tempo na Qualidade da Prática

Desde o início dos treinos do Desporto Escolar na modalidade de Basquetebol, que senti enormes dificuldades no planeamento e periodização dos conteúdos de treino de forma a proporcionar dentro do contexto possível, uma aprendizagem e uma prática de qualidade aos alunos. A especificidade do contexto tem um conjunto de particularidades que põem em causa todos os princípios metodológicos fundamentais num treino: treino com um volume de 50 minutos apenas uma vez por semana, em média cerca de 40 alunos por treino e com diferentes idades (nascidos em 2011 e 2012) tendo naturalmente uma heterogeneidade maturacional vasta.

Nesta temática, sabe-se que o processo de treino envolve a repetição de exercícios destinados a promover uma automatização na execução de uma habilidade motora e desenvolvimento das funções estruturais e metabólicas (Smith, 2003), sendo necessário certas condições, entre elas, um elevado tempo de prática (Proença, 1992). Neste sentido, é possível conceptualizar o tempo potencial de aprendizagem como a variável mais determinante no processo de ensino-aprendizagem, estando diretamente dependente da existência de um elevado tempo de empenhamento motor, necessitando de uma adequação ao nível da dificuldade e especificidade nos alunos e de *feedbacks* por parte do professor (Carreiro da Costa, 1984; Martins et al., 2017).

Com uma frequência de uma vez por semana tendo um volume reduzido, coloca em causa todos os princípios biológicos e metodológicos do treino, sendo que para a existência de treino é necessário que haja adaptação garantida pelos princípios do treino da continuidade e progressão (Proença, 1992). Para que exista uma adaptação, é necessária uma aplicação regular dos exercícios, não havendo interrupções assegurando a sistematização dos exercícios (Castelo, 1996). É preciso também atender que sem continuidade não pode existir progressão nas aprendizagens.

Turmas ou treinos com um elevado número de alunos promove um conjunto de problemas para o professor, nomeadamente a nível organizacional necessitando de despender mais tempo na instrução diminuindo o tempo de prática. Um elevado número de alunos também dificulta o feedback individualizado e aumenta os comportamentos de desvio dos alunos nas tarefas. Neste sentido, mesmo com elevadas competências por parte do professor, utilizando estratégias como pequenos grupos de trabalho, aprendizagem cooperativa, jogos reduzidos, estações de trabalho, grande parte do tempo, os professores concentram-no a monitorizar e a controlar a aula e não fornecendo *feedbacks* para melhorar a aprendizagem dos alunos (Siedentop & van der Mars, 2012). Tendo este elevado número de alunos e acesso limitado aos

recursos materiais disponíveis, poderia existir a possibilidade de os alunos ficarem frustrados por estarem em tempos de espera para praticarem (Darst, Pangrazi, Brusseau Jr & Erwin, 2020).

Desta forma, tendo todas estas condicionantes no desenvolvimento das minhas atividades como treinador no desporto escolar, foi fundamental problematizar o processo de ensino aprendizagem, o reduzido tempo de prática e tempo de empenhamento motor aliado ao elevado número de alunos por treino, aferindo os seus efeitos.

Quadro 10 - Projeto Desporto Escolar: Tema e Objetivos

Tema	<i>“O Tempo na Qualidade da Prática”</i>	Duração do projeto Início: outubro Fim: maio
Objetivo Geral	- Fomentar o aumento do tempo de prática nos treinos do DE	
Objetivos Específicos	- Identificar e aplicar estratégias pedagógicas para aumentar o tempo de prática dos alunos; - Perceber as consequências que o elevado número de alunos e reduzido volume de treino, poderá ter no planeamento e periodização do Desporto Escolar; - Aumentar o tempo médio de empenhamento motor dos alunos através da implementação de diferentes formas organizativas;	

Áreas disciplinares que participam: Educação Física.

Processo

Inicialmente, tendo as condicionantes da frequência do treino se realizar apenas uma vez por semana e de a média do número de alunos ser bastante elevada, com tendência a ir aumentando, procurei refletir acerca das consequências desses factos e de que forma poderia minimizar essa problemática. Com o objetivo de aferir factualmente as implicações que essas condicionantes continham, aliadas à impossibilidade de gravação e posterior análise dos treinos devido a imposição por parte do colégio, elaborei um instrumento notacional de registo que permitia observar e analisar dados relacionados com o tempo no treino (Apêndice 22). Nesta sequência, comecei por registar o tempo total de prática, o tempo total de instrução, tempo de transição, o tempo de empenhamento motor na tarefa, número de estações no treino e o número de alunos presentes em cada uma.

Na segunda etapa, atendendo à magnitude dos dados que fui obtendo, refleti de que maneira poderia minimizar essa situação. Desta forma, procedi à pesquisa e investigação de estratégias pedagógicas e formas organizativas que face ao elevado número de alunos, pudessem aumentar o tempo de prática dos alunos e consequentemente o tempo de

empenhamento motor nas tarefas, procurando ajustar o planeamento e periodização dos conteúdos de acordo com as necessidades dos alunos.

Na terceira etapa, procedi à operacionalização de um conjunto de estratégias pedagógicas (Apêndice 23) para procurar aumentar o tempo disponível para a prática e defini uma forma organizativa que pudesse contribuir para um aumento do tempo de empenho motor dos alunos na tarefa, tendo também em consideração o planeamento dos conteúdos.

Nesta fase, a recolha dos dados iniciados na 1ª etapa continuou a ser realizada de forma a aferir se as estratégias estavam a ter impacto no tempo de empenhamento motor e tempo disponível para a prática.

Por último, a quarta etapa, foi referente à avaliação dos resultados obtidos durante os meses anteriores e discussão / conclusão dos dados obtidos. Desta forma, procurou-se avaliar as estratégias pedagógicas e formas organizativas relacionando-as com o tempo de empenhamento motor na tarefa e com o tempo disponível para a prática, correlacionando com o número total de alunos. Procurou-se também avaliar os efeitos do elevado número de alunos e a reduzida frequência e volume de treino com o planeamento anual / periodização de conteúdos.

Quadro 11- Projeto Desporto Escolar: Processo e tarefas a desenvolver

Etapa / Data	Tarefas a desenvolver
1ª Etapa (outubro / novembro)	- Identificação do problema e elaboração de uma ficha de registo notacional para recolha de dados de forma factual para perceber a magnitude do contexto; - Recolha dos seguintes dados: volume total do tempo de prática nos treinos, o tempo total de instrução e transição despendido, tempo de empenhamento motor na tarefa, o número de alunos em cada estação
2ª Etapa (novembro)	- Pesquisar formas organizativas para aumentar o tempo de empenhamento motor nas tarefas; - Indagar acerca da periodização de conteúdos a abordar no ensino do basquetebol em idades dos 9 aos 11 anos; - Pesquisar estratégias pedagógicas que influenciem o volume médio do tempo total de prática nos treinos, o tempo total de instrução e transição despendido;
3ª Etapa (novembro a abril)	- Aplicação de estratégias pedagógicas e formas de organização de aula. - Continuação da recolha dos dados iniciados na 1ª etapa e análise dos resultados;
4ª Etapa (abril / maio)	- Avaliação dos dados obtidos ao longo das etapas anteriores procurando: - Aferir estratégias pedagógicas e formas organizativas relacionando-as com o tempo de empenhamento motor na tarefa e com o tempo disponível para a prática; - Correlacionar o número total de alunos com o tempo total de prática do treino; - Determinar os efeitos do elevado número de alunos e reduzida frequência e volume de treino no planeamento, periodização de conteúdos no processo ensino-aprendizagem.

3.3 - Primeira Etapa do Desporto Escolar

3.3.1 – Objetivos & Processo da 1ª Etapa do Desporto Escolar

A primeira etapa decorreu entre o dia 12 de outubro até ao dia 9 de novembro, correspondendo a 5 treinos durante 5 semanas, perfazendo um volume total previsto de 250 minutos, contemplando a UD nº1 (Apêndice 24). Esta primeira etapa, também designada como avaliação inicial, teve como principais objetivos: angariação e formação da equipa, criação / estabelecimento de regras, definição de rotinas e determinar as aptidões e dificuldades dos alunos de forma a poder orientar e organizar os conteúdos a serem trabalhados durante o ano e respetivas etapas, permitindo definir objetivos coletivos e individuais com os alunos (Bom et al., 2011).

O primeiro treino conteve um tempo de informação bastante elevado onde se focou nas regras e normas de conduta, informações sobre o *modus operandi* durante os dias dos treinos à entrada e saída do pavilhão, bem como nos acessos ao balneário, material necessário e autorizado para o treino, procedimentos a ter em caso de torneios fora do colégio e outras informações. Durante as primeiras duas semanas, os alunos do colégio poderiam experimentar a outra modalidade do DE que o colégio oferece (Ginástica Acrobática) sendo que ao fim desse tempo foi-lhes solicitado que se decidissem por qual modalidade gostariam de realizar tendo a condicionante que os treinos são à mesma hora, não sendo possível pertencer às duas equipas.

O planeamento nesta etapa, de forma a produzir avaliações válidas e fiáveis dos alunos, foi centrada no jogo e nas suas formas jogadas. Situação de jogo 3x3 para uma tabela e 3x1 para uma tabela foram as situações escolhidas para a parte principal, tendo em conformidade que é no jogo onde são expressos todos os comportamentos dos jogadores, caracterizado pelo seu contexto autêntico (Comédias Henriques, 2012) e onde o professor se foca no diagnóstico das dificuldades e de apoio ativo à aprendizagem dos mesmos (Graça et al., 2013).

O número de alunos nos treinos durante esta etapa foi sendo uma variável bastante inconstante, com a adição de forma crescente do número de alunos por treino, o que necessitou de um ajuste ao nível do planeamento durante o decorrer da etapa, com implicações ao nível do tempo total de prática e tempo de empenhamento motor dos alunos.

3.3.2 - Balanço da 1ª Etapa do Desporto Escolar

Os objetivos definidos para esta primeira etapa foram em grande parte alcançados, excetuando a criação / estabelecimento de regras e definição de rotinas com os alunos. Desta forma, tendo como primeiro objetivo a formação da equipa através da angariação dos alunos

para a modalidade de Basquetebol foi conseguida com bastante êxito (35 alunos em média por treino) mediante a elaboração e divulgação de cartazes pelo colégio bem como pela transmissão da informação nas aulas de EF nos seus diversos ciclos. É importante também referir que o Basquetebol neste colégio é por norma a modalidade com maior adesão por parte dos alunos, existindo uma cultura de preferência e gosto no colégio relativamente a esta modalidade, resultado certamente do trabalho por parte do departamento de EF e cultura contextual de anos anteriores.

Relativamente ao segundo objetivo que diz respeito à avaliação inicial dos alunos de forma a poder aferir as aptidões e dificuldades dos mesmos, foi conseguido com algum êxito, não obstante ter tido na fase inicial bastante dificuldade nos primeiros treinos devido à possibilidade de os alunos experimentarem as duas modalidades incluídas no DE. Como eram à mesma hora, significa impossibilitar a presença dos alunos nos dois treinos em simultâneo, o que originou um número de alunos por treino muito diversificado, constante variabilidade e um volume de prática de treino reduzido, devido ao tempo de instrução e informação que despendia na parte inicial de cada sessão.

Outra dificuldade que senti ao nível da organização e planeamento dos treinos esteve relacionado com a formação de grupos pois o escalão da modalidade engloba alunos do 4º ano e do 5º ano, o que promove a existência de uma heterogeneidade bastante elevada a nível maturacional. Neste sentido e sendo esta fase, correspondente ao prognóstico, decidi alterar a minha organização inicial procedendo ao planeamento das sessões de treino da seguinte forma: na parte inicial, tendo como objetivo principal a observação das ações técnico-táticas basilares como o drible, finta, lançamento e passe através de exercícios de oposição de relação numérica reduzida (1x1) e situação de exercício analítico em circuito técnico; na parte principal, dois exercícios em contexto de jogo com o objetivo de aferir os aspetos técnico-táticos dos alunos e na parte final tendo como principal foco aferir os conhecimentos ao nível das principais regras e gestos técnicos da modalidade, optei pelo questionamento aos alunos.

Nesta avaliação inicial, procurei também recolher informações junto dos professores de EF que conheciam os alunos sobre as suas características e dificuldades no basquetebol, analisando e comparando com as informações que eu recolhi. Desta forma, aferi os alunos que ainda não dominavam as ações técnico-táticas individuais fundamentais para jogar a modalidade num contexto mais complexo, sendo essa a principal prioridade na próxima etapa. Os alunos encontram-se, de acordo com Bompa (2000), na idade de aprendizagem das ações técnicas basilares que procura a automatização dos gestos de forma a conseguirem executá-los

com eficiência em diferentes contextos. Outro aspeto importante é que existia bastantes alunos que estavam a participar no DE pela primeira vez.

Por último, em relação ao objetivo da criação / estabelecimento de regras e definição de rotinas com os alunos, referir que não foi cumprido na íntegra devido ao fato de existir variabilidade nos alunos em cada treino com um número novo de alunos a integrarem progressivamente os treinos. Não obstante, através do planeamento e operacionalização de uma unidade de treino sempre com a mesma estrutura, foi possível criar algumas regras / rotinas, promovendo hábitos e familiaridade com os exercícios por parte dos alunos, procurando diminuir o tempo de instrução e informação, mas devido à adição constante de novos alunos nos treinos, este objetivo acabou por não ser alcançado.

Com base neste balanço da primeira etapa, defini um conjunto de objetivos para a próxima etapa das prioridades, englobando objetivos específicos (objetivos da etapa prioridades) para grupos de alunos consoante as suas necessidades e objetivos operacionais ao nível da organização da aula. Desta forma, estabeleci pesquisar e identificar estratégias pedagógicas que influenciem o volume disponível para a prática nos treinos e o tempo de empenhamento motor, bem como definir formas organizativas de aula que promovessem um aumento nessas dimensões temporais. Por fim, como objetivos pessoais defini manter todos os alunos motivados e filiados durante todo o ano letivo e aumentar o número de feedbacks no treino completando o seu ciclo.

3.4 - Segunda Etapa do Desporto Escolar

3.4.1 – Objetivos & Processo da 2ª Etapa do Desporto Escolar

A segunda etapa decorreu entre o dia 16 de novembro até ao dia 25 de janeiro, correspondendo a 8 treinos durante 8 semanas, perfazendo um volume total previsto de 400 minutos estruturadas na UD nº2 (Apêndice 25). Esta segunda etapa, também designada como prioridades, teve como principais objetivos a aprendizagem e desenvolvimento dos conteúdos prioritários para os grupos de alunos consoante as suas necessidades, diagnosticadas na etapa anterior. Nesta perspetiva, devido ao facto de existir apenas um treino por semana, de forma a poder existir aprendizagem por parte dos alunos, definiu-se uma unidade didática mais prolongada de oito semanas, mantendo-se a estrutura dos treinos similar.

Ao nível do planeamento e operacionalização, tendo sempre em consideração as características e necessidades dos alunos, o momento de ensino mais apropriado para a técnica é interligado com problemas de natureza tática, ensinando o jogador a adequar a sua ação

motora ao problema contextual que enfrenta (Comédias Henriques, 2012). Não obstante, para além das situações de jogo e suas formas parciais, existiu também exercícios de complexidade bastante reduzida na execução das habilidades técnicas fundamentais, sempre tendo em vista as tarefas baseadas em jogo (Graça et al., 2013). O objetivo centra-se na elevada repetição dos gestos de forma a existir aprendizagem e automatização dos mesmos. A aquisição das habilidades técnicas é um processo que pode demorar bastante tempo, dependendo muito do nível motor e coordenação geral que o aluno tenha, sendo que numa fase inicial o atleta exposto à aprendizagem das ações técnicas irá demonstrar dificuldades ao nível das capacidades coordenativas porque aciona involuntariamente músculos que não são necessários para a realização da habilidade (Bompa, 2000).

Neste sentido, como ilustrado no quadro 12, defini cinco situações de exercício adequados aos objetivos definidos para cada grupo de alunos, procurando diferenciação nas metas a atingir e no volume de empenhamento motor empregue em cada tarefa.

Quadro 12- Desporto Escolar: Objetivos Etapa Prioridades

2ª Etapa do DE - Objetivos Etapa Prioridades		
Matéria	Alunos	Objetivos
Basquetebol	Grupo 1 - NI nº 1,2,4,5,8,11,15, 16,18,20,28,29, 31,33,36,37,38, 40,42,45,	O aluno: - Conhece as regras básicas do jogo e coopera com os colegas. - Recebe a bola com as duas mãos e enquadra-se com o cesto. - Conhece e executa corretamente o passe picado e o passo de peito; - Executa corretamente o drible, em diversas direções
	Grupo 2 –NI+ nº 3,6,13,17,19, 22,23,24,26,30, 32,34,41	O aluno: - Desmarca-se intencionalmente à distância de passe. - Lança na passada ou a curta distância do cesto corretamente, isolado face ao alvo
	Grupo 3 – PI nº 7,9,10,14,21, 25,27,39,43,44	O aluno: - Cooperar com os colegas para o êxito sendo facilitador de jogo; - Reconhece-se como defensor; - Decide bem quando passar executando bem - Participa nos ressaltos
	Situações de aprendizagem: <u>Exercício 1</u> - Situação de exercício em percurso, com os alunos em colunas a realizarem diferentes ações técnicas. <u>Exercício 2</u> – Situação de jogo 2+J x 2 para uma tabela, com bola nº5. Condicionante: não há drible <u>Exercício 3</u> – Situação de jogo Bola ao Fundo 2+J x 2 Condicionante: não há drible <u>Exercício 4</u> – Situação de cooperação 1+1 com combinação direta, perto do cesto	

	<u>Exercício 5</u> - Situação de exercício individual, com o aluno a realizar lançamentos a curta distância para o cesto partindo de diversas posições em relação ao alvo e lançamento na passada.
Legenda	NI – Alunos que não cumprem nenhum critério do Nível Introdução NI+ - Alunos que cumprem apenas um ou dois critérios do Nível Introdução PI – Alunos que cumprem parte do nível Introdução

3.4.2 - Balanço da 2ª Etapa do Desporto Escolar

Os objetivos determinados para a segunda etapa foram parcialmente concretizados, sendo esta etapa caracterizada desde novembro até ao mês de janeiro pela elevada variabilidade do número de alunos em cada treino, o que promoveu dificuldades adicionais na consecução de todos os objetivos definidos. Durante esta etapa, o número de alunos aumentou em relação à etapa anterior apresentando uma média de 40 alunos por treino, o que necessitou um planeamento minucioso de forma que os alunos pudessem “aproveitar” o treino da forma mais eficiente possível.

Em primeiro lugar, relativamente ao objetivo de promover um aumento do tempo de empenhamento motor, este foi alcançado sendo determinante um planeamento rigoroso que não contemplasse em nenhum momento, períodos de espera dos alunos, garantindo que em todo o tempo existente para a prática, os alunos pudessem estar envolvidos na tarefa. Neste sentido, devido a um elevado número de alunos por treino e sua volubilidade, o planeamento do treino tendo em vista os objetivos a serem alcançados, contemplava uma estrutura idêntica durante as 12 unidades de treino desta etapa, envolvendo sempre dois exercícios de situação de jogo em contexto e outros três exercícios de ações técnico-táticas individuais permitindo ajustar e agrupar em pequenos grupos de trabalho no início de cada treino, o número de alunos presentes.

Estruturar o treino na forma organizativa de circuito permitia que todos os grupos de trabalho pudessem na mesma unidade de treino desenvolver as suas competências técnico-táticas nas diferentes estações e uma das estratégias fundamentais aplicadas para a não existência de tempos de espera foi, em treinos com elevado número de alunos, a multiplicação do número de estações com os mesmos objetivos. Estas estratégias permitiram aumentar o tempo de empenhamento motor dos alunos sendo um dos meus principais objetivos durante esta etapa.

Em segundo lugar, relativamente aos objetivos técnico-táticos a serem alcançados durante esta segunda etapa, estes foram parcialmente alcançados tendo alguns alunos conseguido melhorar em determinadas componentes técnicas. Como estratégia didática, procurei durante esta segunda etapa que todos os grupos de trabalho fossem heterogêneos de

forma que pudesse facilitar o processo de aprendizagem dos alunos menos aptos. O balanço que faço é que nos alunos menos aptos existiu algum progresso ao nível das suas aprendizagens, apesar de não ser suficiente para poder afirmar que existiu consolidação de competências, mas nos alunos mais competentes não percecionei essa evolução, sendo que procurei na próxima etapa criar também grupos homogêneos de forma a poder promover contextos mais apropriados para o desenvolvimento de alguns alunos. A periodicidade de treino uma vez por semana é um fator condicionante no processo de ensino-aprendizagem, pondo em causa todos os princípios do treino, sendo agravado por diversos alunos não terem uma presença assídua nos treinos.

Por último, relativamente aos objetivos pessoais que defini, foram parcialmente alcançados não tendo conseguido manter todos os alunos filiados durante toda a etapa, tendo alguns desistido após um período de elevadas infeções por Covid-19, o que levou a um decréscimo a partir de fevereiro do número de alunos no treino.

Relativamente ao meu objetivo de aumentar o número de feedbacks no treino, completando o seu ciclo, senti que melhorei devido essencialmente a dois fatores: o estar consciente da necessidade de melhorar nessa componente e não estar demasiado focado na gestão e organização da aula, tendo esta a mesma estrutura, o que permitiu poder focar-me na instrução e observação com mais critério dos alunos.

3.5 - Terceira etapa do Desporto Escolar

3.5.1 – Objetivos & Processo da 3ª Etapa do Desporto Escolar

A terceira etapa decorreu entre o dia 15 de março até ao dia 7 de junho, correspondendo a 9 treinos durante 13 semanas, perfazendo um volume total previsto de 450 minutos, contemplando a UD nº3 (Apêndice 26). Nesta etapa, também designada como etapa progresso, tendo por base o balanço da etapa anterior e tendo em conta a existência de um número reduzido de treinos de março até junho, decidi que não iria planificar a etapa produto por não existir tempo de treino para consolidação dos objetivos anteriormente definidos.

Neste sentido, para esta etapa defini um conjunto de objetivos dando seguimento de uma forma progressiva aos objetivos determinados anteriormente, englobando objetivos específicos (objetivos da etapa de progresso no quadro a seguir) para grupos de alunos consoante as suas necessidades, objetivos operacionais de continuação de aplicação de estratégias pedagógicas e formas organizativas para aumentar o tempo de empenhamento motor e objetivos pessoais como o levar o máximo de alunos inscritos e presentes nos treinos aos dois encontros competitivos do DE.

Contudo, a minha dinâmica de intervenção ao nível do planeamento e operacionalização contemplou a necessidade da existência de uma situação de jogo 4x4 nos treinos de forma que os alunos vivenciassem a situação de jogo definida para os encontros no DE, bem como a definição de rotinas acerca das rotações entre os jogadores de campo e os suplentes.

Desta forma, tal como anteriormente referido, estabeleci um conjunto de objetivos para cada grupo de alunos e 6 situações de aprendizagem para o desenvolvimento dos mesmos, como ilustrado no quadro 13.

Por fim, outro objetivo definido ao nível do meu planeamento para esta etapa foi a criação de grupos homogéneos em determinadas situações do treino, de forma a procurar proporcionar aos alunos mais aptos, momentos em condições mais ajustadas que possam promover um maior desenvolvimento das suas capacidades técnico-táticas.

Quadro 13- Desporto Escolar: Objetivos Etapa Progresso

3ª Etapa do DE- Objetivos Intermédios II		
Matéria	Alunos	Objetivos
Basquetebol	Grupo 1 - NI nº 1,2,4,5,8,11,15, 16,18,20,28,29, 31,33,36,37,38,	O aluno: - Conhece as regras básicas do jogo e coopera com os colegas. - Recebe a bola com as duas mãos e enquadra-se com o cesto. - Conhece e executa corretamente o passe picado e o passo de peito; - Executa corretamente o drible, em diversas direções;
	Grupo 2 –NI+ nº 3,6,13,17,19, 22,23,24,26,30, 32,34	O aluno: - Desmarca-se intencionalmente à distância de passe; - O aluno a atacar, evita a aglomeração em torno da bola, executando "campo grande"; - Lança na passada ou a curta distância do cesto corretamente, isolado face ao alvo; - Reconhece-se como defensor;
	Grupo 3 – PI nº 7,9,10,14,21,25,27	O aluno: - Coopera com os colegas para o êxito sendo facilitador de jogo; - O aluno a atacar, evita a aglomeração em torno da bola, executando "campo grande" e oferecendo linha de passe à distância de passe ao jogador com bola; - Reconhece-se como defensor; - Decide bem quando passar ou driblar executando bem;

	Situações de aprendizagem: <u>Exercício 1</u> - Situação de exercício de cooperação 1+1 com os alunos a realizarem diferentes ações técnicas. <u>Exercício 2</u> - Situação de exercício 1x1 para duas tabelas - Jogo do drible. <u>Exercício 3</u> - Situação de exercício 1x1, onde o exercício consiste dentro de uma área delimitada, com os alunos distribuídos em grupos onde metade dos jogadores têm bola, procuram driblar os diversos defesas o máximo tempo possível mantendo a bola; os defesas, procuram desarmar e ficar com a bola. <u>Exercício 4</u> – Situação de jogo 2+J x 2 para uma tabela, com bola nº5. <u>Exercício 5</u> – Situação de jogo Bola ao Fundo 2+J x 2 Condicionante: não há drible <u>Exercício 6</u> - Situação de jogo 4x4 em campo reduzido para duas tabelas.
Legenda	NI – Alunos que não cumprem nenhum critério do Nível Introdução NI+ - Alunos que cumprem apenas um ou dois critérios do Nível Introdução PI – Alunos que cumprem parte do nível Introdução

3.5.2 – Balanço da 3ª Etapa do Desporto Escolar

Os graus de consecução dos objetivos nesta terceira etapa não foram totalmente alcançados tendo sido uma etapa de março até junho onde foi necessário realizar diversos ajustes, quer ao nível do planeamento operacional, quer ao nível do planeamento estrutural no número e dias de treinos, existindo alguns períodos sem unidades de treino durante semanas consecutivas.

Ao nível do planeamento e operacionalização, na forma jogada de 4x4, tendo em consideração a perspetiva das competências técnico-táticas de diversos alunos, persenti a dificuldade em ter sucesso numa situação de jogo tão complexa.

Em relação ao primeiro objetivo, nesta etapa onde em vários momentos existiram grupos de aprendizagem homogéneos, percecionei determinada evolução nos alunos mais aptos tendo o contexto de treino favorecido o desenvolvimento das suas competências. Em relação ao grupo de alunos menos aptos, aquando em grupos homogéneos, as situações de aprendizagem eram menos complexas, simplificando com regras que permitisse favorecer o sucesso dos alunos nas tarefas, como por exemplo o ter superioridade numérica em formas de jogada modificadas. A meu ver, esta alternância entre grupos homogéneos e heterogéneos tornou-se também benéfica para os alunos menos aptos no sentido em que os alunos em grupos de aprendizagem homogéneos, com tarefas simplificadas, assumiram mais o protagonismo nas formas jogadas. Por outro lado, em grupos heterogéneos, com alunos mais aptos era possível participarem com condições adequadas em situações de aprendizagem um pouco mais complexas, permitindo a sua aprendizagem.

Em relação ao segundo objetivo, relativamente ao ter um tempo de empenhamento motor elevado nas tarefas, nem sempre foi possível devido a alterações que necessitei de

proceder para poder organizar os grupos de aprendizagem de forma que pudessem vivenciar a situação de jogo 4x4, havendo em alguns grupos a necessidade de existir alunos que realizavam um exercício analítico de ações técnicas basilares, trocando com os seus colegas na situação de jogo.

No que concerne os encontros competitivos, não foi possível que todos os alunos que participaram nos treinos, participassem nos momentos competitivos, o que para nós foi um ponto menos positivo. No primeiro encontro competitivo, o balanço foi bastante positivo onde o Externato participou com 3 equipas e consequentemente um elevado número de alunos. No planeamento dessa atividade, procedi à elaboração de duas equipas heterogéneas e uma equipa com alunos mais competentes, dita homogénea e o balanço que faço do encontro foi bastante positivo com os alunos a vivenciarem um momento que nos últimos anos não o tinham experimentado devido à situação pandémica.

A existência de apenas dois momentos competitivos no DE ao longo de todo o ano, retira muito do seu valor educativo na minha opinião. Uma adequada competição, onde exista fairplay e equilíbrio nas competências técnico-táticas entre equipas, sendo desafiante e promovendo oportunidade a todos os alunos de participarem, são momentos de aprendizagem únicos que deveriam ser muito mais frequentes ao longo do ano.

Relativamente às estratégias pedagógicas e técnicas de ensino para aumentar o tempo disponível para a prática e tempo de empenhamento motor, os dados registados demonstraram ter conseguido aumentar o tempo nessas duas dimensões.

Uma das estratégias mais eficazes a meu ver, foi a definição de situações de exercício que não contemplassem alunos em espera, estando todos em atividade, multiplicando o número de estações com os mesmos objetivos para proporcionar menos tempos de espera, aumentando assim o tempo de empenhamento motor na tarefa e para que fosse possível os diversos grupos realizarem as rotações por todos os espaços, trabalhando os respetivos conteúdos.

Não obstante, em conclusão, o grau de consecução dos objetivos na área do DE foi parcialmente conseguido, tendo durante o ano existido diversos fatores condicionantes da nossa dinâmica de intervenção e atividade, fatores esses que necessitaram da minha parte uma reflexão e reajuste constante promovendo uma evolução nas minhas competências como professor ao nível da planificação, organização e capacidade de adaptação na operacionalização.

Capítulo 4 - Seminário

4.1 – Pertinência do Tema/ Revisão da Literatura

A gestão do tempo é referida como um dos pilares de um ensino de qualidade tendo implicações cruciais em praticamente todo o processo pedagógico e metodológico. Neste sentido, como nos refere Martins et al., (2017) a gestão do tempo da melhor forma torna-se assim um fator determinante num ensino eficaz e de professores competentes. Elementos como o tempo de espera dos alunos, número de alunos inativos na aula, a relação entre o tempo disponível para a prática e o tempo da tarefa por parte dos alunos são indicadores de qualidade da organização de uma aula de EF (Carreiro da Costa, 1984). Num estudo realizado por Carreiro da Costa e Pieron (1992) os resultados demonstraram a importância de um elevado tempo útil de aula, elevado tempo de instrução e de prática das atividades físicas em condições adequadas às capacidades dos alunos.

Relativamente ao tempo útil, Metzler (1990) considera que ao nível dos indicadores relativos a uma apreciação da gestão do tempo, uma aula que tenha 75% ou mais do seu tempo dedicado ao tempo disponível de prática, tem uma apreciação de bom. Torna-se assim fundamental como professor ter em consideração dentro do tempo útil, o tempo disponível para a prática dos alunos.

Tendo por base esta perspetiva, a pertinência do projeto seminário está diretamente relacionada com adversidades experienciadas ao longo do estágio pedagógico na lecionação da minha turma do 9ºX, encarando dificuldades a diversos níveis desde o planeamento à operacionalização devido ao facto de as aulas não terem o tempo útil que está programado no tempo horário, reduzindo consequentemente o tempo de prática dos alunos. Uma das principais razões estava relacionada com a organização dos horários escolares, sendo que em duas das três aulas contempladas no horário semanal, os alunos não tinham intervalo e tempo para efetuarem a transição para a aula de EF.

Contudo, apesar deste contexto problemático, outro aspeto fundamental a ter em conta referido na literatura científica está relacionado com a capacidade de planeamento e organização por parte dos professores. Os professores eficazes em EF conseguem programar a sua atividade sempre com o objetivo de tornar o tempo útil de aula em tempo potencial de aprendizagem, proporcionando tempo de prática, em tarefas adequadas às características e necessidades dos alunos, tendo em conta variáveis de gestão de tempo (frequência; volume; duração; intensidade; densidade (número de repetições por unidade de tempo) (Soares et al., 2000).

Dentro de tais circunstâncias poderá ser determinante ter em consideração um conjunto

de estratégias e técnicas que possam em primeiro lugar, minimizar as perdas de minutos de tempo útil de aula e em segundo lugar, aumentar o tempo disponível para a prática. É por isso fundamental a existência de ordem na aula ao nível da organização externa como as regras, disciplina e normas inequívocas previamente estabelecidas com os alunos, de forma que por exemplo, os começos de aula sejam ordeiros, com os alunos a respeitarem o horário de início da aula (Olímpio Bento, 1998) bem como o professor ao minimizar os tempos de instrução, transição e organização, aumenta o tempo disponível para a prática (Martins et al., 2017).

A organização e gestão dos horários poderá ter implicações diretas no processo ensino dos alunos, sendo que o tempo é o requisito mínimo mais importante que os alunos têm numa escola tendo sempre em consideração que sem a existência de tempo disponível para a aprendizagem, os alunos não terão a oportunidade de a desenvolver. Posto isto, políticas escolares que influenciem negativamente o tempo disponível de aula não devem ser promovidas (Kubitschek et al., 2005).

A não existência de intervalos em diversos momentos no ELSVP tornou-se um fator condicionante para o não cumprimento do tempo horário, considerando que além da sua principal característica que é a interrupção da rotina do dia (Jarrett, 2002), a existência de intervalos regulares alberga um conjunto de benefícios: promove um desempenho cognitivo e académico melhor devendo existir uma duração que permita os alunos descomprimirem mentalmente; promove maiores índices de atividade física nos alunos estimulando a criatividade, relações sociais e competências emocionais em atividades não estruturadas, contribuindo para a redução do tempo em comportamento sedentário. As relações sociais e interações que se estabelecem com os colegas são um complemento único dos intervalos, desenvolvendo competências como a comunicação, gestão de conflitos, resolução de problemas, cooperação e superação de problemas (Ramstetter et al., 2010).

Outra questão fundamental está também interligada com a capacidade de atenção e foco dos alunos, com dados de diversos estudos a sugerirem que os alunos não prestam atenção continuamente por 10 – 20 minutos durante uma preleção, sendo esta alternada entre ciclos curtos de foco ou não estar focado, decrescendo com o passar do tempo (Bunce et al., 2010).

Desta forma, com este projeto tinha como principal objetivo identificar e problematizar os fatores que influenciam o tempo útil e tempo de prática nas aulas de EF aferindo as possíveis consequências que advêm desta problemática e também definir e experienciar estratégias que contribuíssem como possíveis soluções para minimizar as perdas de tempo.

4.2 – Objetivos & Processo do Seminário

Pergunta de partida:

- Quais os fatores limitativos e estratégias pedagógicas que influenciem o tempo útil de aula e tempo de prática?

Quadro 14- Seminário: Tema e Objetivos

Tema	<i>“A Utilidade do Tempo e seus fatores”</i>
Objetivo Geral	- Identificar e problematizar os fatores que influenciam o tempo útil e prático nas aulas de EF.
Objetivos Específicos	- Demonstrar se existe um aumento do tempo útil de aula e tempo de prática dos alunos através da implementação de estratégias pedagógicas envolvendo a informação inicial, a instrução e a organização / gestão; - Identificar os fatores determinantes a ter em consideração na elaboração e gestão de horários escolares; - Evidenciar ao GEF o reduzido tempo útil de aula e a sua implicação para o processo ensino-aprendizagem, através do registo temporal das aulas.

Desenho

- Experimental / Observacional. O contexto onde se realizou o estudo foi no Externato Liceal das Casas São Vicente de Paulo, mais concretamente em uma turma pertencente ao 3º ciclo e ao grupo de Educação Física.

Amostra

Para realização deste estudo foram selecionados os quatro professores pertencentes ao GEF para a realização de uma entrevista semiestruturada. Para medição do tempo útil e tempo de prática foi selecionada uma turma do 3º ciclo, constituída por vinte e cinco alunos, com uma média de idades de 14 anos, sendo também esta turma definida para a implementação de estratégias pedagógicas que visavam aumentar o tempo útil e tempo disponível para a prática. Critérios de seleção para a escolha da turma: estar com o tempo útil de aula condicionado por fatores externos em pelo menos duas aulas e ser a turma alvo da minha intervenção.

Instrumentos

- Ficha Registo Notacional do Tempo útil durante o ano letivo;

- Ficha Registo da Gestão do Tempo de aula com indicadores adaptados de Metzler (1990) onde ao nível dos indicadores relativos a uma apreciação da gestão do tempo, considera-se o seguinte em percentagem:

Tabela 2- Indicadores da Gestão de Tempo

% Tempo Disponível para Prática	Apreciação
- 40	I
40/55	I/S
55/65	S
65/75	S/B
+ 75	B

- Entrevista semiestruturada aos professores do GEF (Apêndice 27).

Procedimentos:

Para a realização deste seminário, teve-se em consideração o modelo de investigação-ação de Whitehead e McNiff (2006) constituído por cinco etapas caracterizado por ser um processo reflexivo, dinâmico que envolve a investigação, a ação e formação.

Deste modo, a primeira etapa deste projeto seminário esteve relacionada com a identificação e problematização das dificuldades relacionadas com o reduzido tempo útil de aula, não se traduzindo nos mesmos minutos definidos no tempo horário. A falta de tempo útil de aula influencia naturalmente o tempo de prática dos alunos relativos aos conteúdos que lhes são proporcionados.

De forma a perceber factualmente a magnitude do problema, elaborei primeiramente um instrumento notacional para registar os dados relativos ao tempo útil de cada aula, quantificando o número total de minutos perdidos e o produto final do número de aulas não lecionadas, que estariam inicialmente contemplados no tempo horário. Para aferir o tempo total de prática, procedi à recolha desses dados durante duas semanas de aulas para uma medição concreta. Ainda nesta fase, após análise dos horários foi identificado os fatores que condicionavam que o tempo útil não se traduzisse em tempo programa em todo o ELSVP.

Na segunda etapa, através da análise e recolha de informação na revisão de literatura identificou-se um conjunto de estratégias pedagógicas e técnicas de ensino que pudessem promover um aumento do tempo útil e tempo de prática, planeando serem aplicadas na turma do 9ºX. Concludentemente, nesta fase também se procedeu à identificação de fatores

determinantes a considerar na elaboração de horário escolares, evidenciados na literatura científica.

A terceira etapa foi referente à colocação em prática das estratégias idealizadas na etapa anterior, com a aplicação de um conjunto de técnicas de ensino e estratégias pedagógicas relacionadas com a informação inicial, instrução e organização / gestão da aula com os indicadores de Metzler (1990). Nesta fase foi realizado uma entrevista a todos os professores constituintes do GEF acerca da importância da dimensão temporal no processo ensino-aprendizagem e barreiras percebidas relacionadas com o tempo útil.

A quarta etapa esteve relacionada com a observação, avaliação e reflexão dos resultados obtidos, analisando se a implementação das técnicas e estratégias de ensino resultou num impacto positivo na minimização da perda de minutos de tempo útil de aula e se promoveu tempos disponíveis para a prática mais elevados quando comparados com os registados no início do ano letivo.

Por fim, na quinta etapa traduziu-se à partilha dos conhecimentos aferidos a todo o GEF, com a apresentação do seminário.

Processo:

Quadro 15- Seminário: Processo

Etapa / Data	Tarefas a desenvolver	Fase
1ª Etapa (setembro / outubro)	- Identificação e problematização das dificuldades relacionadas com o reduzido tempo útil de aula; - Elaboração de uma ficha notacional para recolha de dados relativo ao tempo útil de cada aula e tempo de prática da turma 9ºX; - Identificação dos fatores limitativos ao cumprimento do horário programa;	Identificação do problema
2ª Etapa (novembro a dezembro)	- Determinação de um conjunto de estratégias pedagógicas e técnicas de ensino que promovam um aumento do tempo útil e tempo prática de aula; - Identificação de fatores determinantes a considerar na elaboração de horários escolares;	Reflexão e Planeamento
3ª Etapa (janeiro a abril)	- Aplicação das estratégias pedagógicas e técnicas de ensino na turma do 9ºX; - Realização de entrevistas aos professores do GEF acerca da temática.	Colocar em prática / Ação do plano
4ª Etapa (abril)	- Avaliação e reflexão dos dados obtidos.	Avaliação e reflexão dos dados obtidos
5ª Etapa (maio)	- Apresentação dos resultados ao GEF	Reajustar e partilhar conhecimentos

4.3 – Resultados e Discussão

4.3.1 - Resultados e Discussão das Entrevistas ao GEF

Relativamente aos resultados obtidos através das entrevistas semiestruturadas aos professores do GEF, procedeu-se à sua análise de conteúdo e categorização (Bardin, 2006) de forma a se proceder ao tratamento dos resultados, à sua inferência e interpretação. A transcrição total das entrevistas está presente para consulta (Apêndice 28).

Tabela 3- Resultados Entrevistas ao GEF

Pergunta	Categoria	Resultado “N= número de professores”
Objetivo: Identificar e analisar a perspectiva dos professores relativamente à importância da dimensão tempo no planeamento e processo de ensino-aprendizagem		
1 - Considera a variável Tempo como determinante no processo de ensino-aprendizagem? Porquê?	1 - O tempo é fundamental porque influencia todo o processo de ensino-aprendizagem. 2 - O tempo não é importante porque existe outros fatores determinantes.	1: N= 4 2: N= 0
2 - No seu planeamento anual e elaboração das UD's, tem em conta a variável tempo? De que forma?	1 - A variável tempo é determinante no planeamento anual definindo as etapas, número e volume de matérias a abordar. 2 - A variável tempo é determinante na planificação das aulas e matérias a abordar sem ser fator determinante no planeamento anual. 3 - Não tenho essa variável em consideração.	1: N= 0 2: N= 4 3: N= 0
3 - Tem em consideração e regista o volume que os alunos despendem em cada matéria?	1 - Regista o volume dos alunos em cada matéria considerando-o essencial no planeamento anual. 2 - Considera importante o registo, mas não o realiza no seu planeamento anual. 3 - Não tem em consideração nem regista.	1: N= 0 2: N= 4 3: N= 0
Objetivo: Aferir e analisar por parte dos professores técnicas de ensino ao nível da organização e planeamento face à problemática do reduzido tempo útil e falta de tempo de prática		
4 - Tem alguma turma onde devido a fatores externos se sinta prejudicado no tempo útil de aula disponível?	1 - Tem pelo menos uma turma onde o tempo útil não corresponde ao tempo horário. 2 - Não tem nenhuma turma que seja prejudicada ao nível do tempo.	1: N= 4 2: N=0
5 - Quando identifica que o tempo útil de aula não corresponde ao tempo horário, de que maneira isso altera o seu planeamento?	1 - Altera o planeamento anual no número e volume de matérias a abordar. 2 - Altera o planeamento e operacionalização das aulas. 3 - Não altera o planeamento.	1: N=0 2: N=2

		3: N=2
6 - De que forma, um reduzido tempo útil de aula e consequentemente tempo de prática influência no processo de ensino-aprendizagem dos alunos?	1 – Com menor volume, afeta o processo de ensino por existir menos oportunidades de prática e aprendizagem. 2 – Não influencia, existindo outras variáveis de ensino mais determinantes.	1: N=4 2: N=0
Objetivo: Analisar a perceção dos professores relativamente aos minutos perdidos por aula e suas consequências a longo prazo		
7 - Tem alguma ideia do número de minutos semanais perdidos?	1 – Sim, referindo um intervalo ou número concreto. 2- Não percebe factualmente os minutos semanais perdidos.	1: N=0 2: N=4
8 - Número de aulas perdidas ao fim do 1º período?	1 – Sim, referindo um intervalo ou número concreto. 2- Não percebe factualmente o número de aulas perdidas	1: N=0 2: N=4

Relativamente ao grupo das primeiras três questões tendo como objetivo identificar e analisar a perspetiva dos professores relativamente à importância da dimensão tempo no planeamento e processo de ensino-aprendizagem, destaco que todos os entrevistados referiram que o tempo é fundamental no processo de ensino-aprendizagem, pois sem tempo para a prática não há tempo para promover as execuções e repetições nas tarefas que irá potenciar a aprendizagem. Especificando, um entrevistado afirmou que *“quanto mais tempo temos maior número de execuções os alunos fazem, maior número de repetições e maior o tempo de aprendizagem”* e outro afirmou *“que sendo a Educação Física uma matéria prática, quanto mais tempo tivermos disponível maior é a probabilidade de os alunos aprenderem”*.

Ao nível do planeamento, os entrevistados referiram também que a variável tempo está subjacente a qualquer planificação estando presente no número de aulas e distribuição das matérias que abordam, sendo também imprescindível o tempo no planeamento das unidades didáticas e nas matérias prioritárias dos alunos consoante os seus objetivos.

Desta forma, *“a variável tempo está implicada na variável número de aulas”* sendo que também é preciso considerar o tempo horário, o tempo útil, o tempo despendido no balneário e em transições porque *“...tenho que ter em conta senão estou a planificar para 50 minutos que na realidade são 30 minutos”*. O registo do volume despendido pelos alunos em cada matéria não era realizado por nenhum professor, sendo que dois entrevistados referiram uma estratégia para aferir um pouco esse dado que era contabilizar o número de aulas lecionadas da respetiva matéria e contabilizar o volume *“Eu não faço esse registo, o que costuma fazer é por aula vejo mais ou menos quantas aulas dou de cada matéria”*.

No que diz respeito ao objetivo de aferir e analisar por parte dos professores técnicas de ensino ao nível da organização e planeamento face à problemática do reduzido tempo útil e da falta de tempo disponível para a prática, os quatro entrevistados afirmaram que tinham turmas onde o tempo útil não corresponde ao tempo horário, prejudicando desta forma o tempo disponível para a prática tendo consequências ao nível do planeamento “...*Não havendo volume, não há tempo para prática, não há tempo para consolidar, não há tempo para cumprir objetivos*”.

Um entrevistado referiu também que uma turma tem das três aulas semanais, duas aulas no espaço ginásio e uma no pavilhão tendo consequências práticas nas matérias que são abordadas ao longo do ano e seu volume de aplicação. Contudo, na questão acerca das implicações que o tempo horário não corresponde ao tempo útil de aula, verificou-se uma heterogeneidade nas respostas sendo que dois dos quatro entrevistados referiram que apesar de muitas vezes o tempo horário não corresponder ao tempo útil de aula, procuram que isso não altere o seu planeamento referindo que “*Eu não alterei o planeamento, apesar de inicialmente ter percebido que existia este problema*” ou “*Eu tento que não altere, implica é que irão passar menos tempo nas estações, em vez de passarem 10/11/12 minutos, se calhar passam 8 minutos*”.

Os outros dois entrevistados expuseram que isso tem implicações no seu planeamento e organização da aula afirmando que “*Altera porque a maior parte das aulas evito o aquecimento ou faço-o muito curto e por norma não faço alongamentos, o retorno à calma*” ou “*Tenho de fazer adaptações, logicamente em termos de estações ou rotações tenho de dar menos tempo em cada uma...*”.

Todavia, todos os professores quando percecionavam um reduzido tempo disponível para a prática, referiram as implicações práticas que advém dessa problemática mencionando que a parte inicial e parte final do retorno à calma eram bastante céleres ou inexistentes, que o tempo em cada estação e rotação é bastante menor e que a explicação e instrução seria menos detalhada e sem tempo para perguntas dos alunos, com um entrevistado a afirmar que “*a explicação e instrução não é tão aberta como são as outras, não têm tempo e oportunidade para exporem dúvidas, eu conduzo muito esta turma*”.

Em relação à última questão deste objetivo, existia uma total concordância entre todos os professores acerca da influência direta do pouco tempo disponível para a prática no processo de ensino-aprendizagem dos alunos, no sentido em que se existe um reduzido tempo de prática, os alunos não têm tempo para aprenderem, para experienciarem e consolidarem as suas competências. Um entrevistado refere que “*quanto menos tempo eles passam em prática menos*

possibilidades de aprendizagem há...o problema é este, se não passam tempo a praticar não conseguem melhorar...se não faziam não conseguem melhorar e se já faziam vão tentar consolidar”, com outro professor a mencionar o carácter prático-laboratorial da Educação Física “Na EF sabemos que precisamos de tempo, mais tempo para os alunos poderem atingir o sucesso...eu preferia ter 50 minutos de tempo disponível para a prática do que só ter 40 minutos pois ao final de um período é bastante tempo que os alunos perdem em termos de aprendizagem”.

Por último, as últimas duas questões que tinham como objetivo analisar a perceção dos professores relativamente aos minutos perdidos por aula e suas consequências a longo prazo, os entrevistados não conseguiram objetivar com certeza os números perdidos por aula e seu volume ao final de um período ou ao final de um aluno letivo. Alguns entrevistados sugeriram um possível número de aulas, mas sem exatidão pois não contabilizaram essas perdas.

4.3.2 – Resultados e Discussão dos Horários Problemáticos

No que se refere aos fatores que condicionavam o tempo útil, com uma análise pormenorizada aos horários do Externato juntamente com a aferição em conjunto com diversos docentes, foi possível aferir os fatores que condicionavam o cumprimento do tempo horário, reduzindo desta forma o tempo útil em diversas aulas. Desta forma, os fatores condicionadores eram os seguintes:

Quadro 16- Fatores condicionantes do tempo horário

Fatores condicionantes do tempo horário	
	A não existência de intervalos entre aulas, não permitindo a deslocação dos alunos quando era necessário haver mudança de espaços de aula.
	Em aulas de EF, a não existência de tempo entre aulas para permitir a saída e entrada dos alunos nos balneários.
	Professores deslocarem de espaço aula sem existência de intervalo, prejudicando o tempo de aula de ambas as turmas.
	Horário não atender às necessidades específicas de disciplinas como EF.
	Especificidade em relação ao 1º Ciclo no seu horário para almoço, interferindo diversos minutos com a aula que antecedia esse período.
	Situação pandémica com a existência de bolhas por turma que não permitiam a permanência simultânea de duas turmas nos balneários.

Com o objetivo de perceber factualmente o número de minutos perdidos, procedeu-se através do instrumento de uma ficha de registo do tempo útil durante o ano letivo da turma definida e aferiu-se os seguintes resultados:

Tabela 4- Dados resumo da aferição do volume real durante um ano letivo

Dados resumo da ficha notacional do tempo útil durante um ano letivo	
Número Total de Aulas	92
Volume Total Horário	4600 minutos
Volume Real aferido	3766 minutos
Total Volume perdido	834 minutos
Número de aulas perdias	16,7 aulas
Média do tempo útil por aula	40,8 minutos
Término das aulas por simulação	28 de abril (3º Período)

Com a aferição factual da diferença entre os minutos planeados de volume real foi possível chegar à conclusão e demonstrar ao GEF o impacto que os fatores que impossibilitavam cumprir o tempo horário, tinham no volume e planeamento anual de uma turma. Neste sentido, durante o ano letivo o número total de aulas perdidas foram quase 17, o que implicava na prática o término do planeamento no dia 28 de abril, ou seja, no princípio do 3º período. Estes números traduzem uma importante perda de minutos a que os alunos não tiveram oportunidade de estarem expostos a conteúdos que lhes permitiriam contribuir para o seu processo de ensino-aprendizagem (Walton-Fisette & Wuest, 2018).

Analisando os fatores que limitavam o tempo útil das aulas, é possível compreender que a não existência de intervalos era o principal motivo para o tempo horário não ser cumprido. Não existindo intervalos, não existia tempo para os alunos e professores se deslocarem de uns espaços para os outros aquando existe mudança de disciplina. Neste sentido, retirava-se automaticamente tempo de aula de ambas as disciplinas quando necessárias transições de espaços. Estes resultados são relativos a uma turma que em duas das três aulas por semana o tempo horário não correspondia ao tempo útil, sendo que existia turmas no ELSVP que eram prejudicadas nas três aulas que tinham por semana, o que se traduzia num número de aulas e minutos perdidos bem superiores aos obtidos.

Assim sendo, parece fundamental atender a alguns fatores no momento da elaboração dos horários escolares, tais como a existência de intervalos que permitem um conjunto de

benefícios tais como, a possibilidade de os alunos e professores realizarem transição de espaços, de os alunos poderem interromper a rotina do dia (Jarrett, 2002) recuperando o seu foco atencional (Pellegrini & Bjorklund, 1997), até à promoção de um desempenho cognitivo e académico melhor, promovendo também as suas competências sociais e índices de atividade física (Ramstetter et al., 2010). A existência de intervalos regulares e alternância entre disciplinas de forma regular insere-se na designada prática variada que intercalada com outras aprendizagens está relacionada com uma retenção a longo prazo, ao invés da prática massiva de aulas (Brown et al., 2014).

Outro fator importante a considerar são as particularidades e especificidades de determinadas disciplinas como a EF tais como necessitar de tempo despendido nos balneários, transição de espaços, devendo respeitar a digestão dos alimentos, espaço disponível, recursos humanos e materiais (Abreu & Frade, 2020). Outra singularidade é no caso da existência de três aulas semanais, serem em dias não consecutivos por razões metodológicas e biológicas (Olímpio Bento, 1998; Soares et al., 2000) tendo também em consideração que uma grande percentagem de alunos não atende às recomendações diárias de AF (Guthold et al., 2020) de pelo menos 60 minutos diários de intensidade moderada a vigorosa para as crianças e adolescentes (World Health Organization, 2018), sendo que uma distribuição semanal das aulas de EF em três blocos de 45 minutos proporciona mais possibilidades para se exercitarem e terem benefícios ao nível da saúde (Martins et al., 2017).

A literatura refere também a importância de diferentes disciplinas terem a seu cargo as aulas no primeiro tempo do dia escolar devido às características específicas que isso contém (Olímpio Bento, 1998) com a possibilidade de na construção de horários os professores ficarem no mesmo espaço físico, principalmente na disciplina de EF, o que facilitaria ao nível de planeamento e organização.

Por último, discutindo os resultados e realizando uma simulação adicionando intervalos de 10 minutos entre todas as aulas de 50 minutos e tendo um intervalo de maior duração de 15 minutos na parte da manhã, traduzir-se-ia na saída dos alunos em 15 minutos mais tarde do que o horário em vigor. Desta forma, é mais um dado a ter em consideração que por essa quantia de minutos o tempo horário era mais provável de ser cumprido sem prejuízo ou alterações significativas em toda a dinâmica da comunidade educativa.

4.3.3 – Resultados e Discussão dos Indicadores de Tempo com aplicação das Estratégias

Ao nível da obtenção dos resultados do registo notacional relativamente aos indicadores de tempo e sua gestão (Metzler, 1990), este foi realizado em duas fases distintas: a primeira fase contemplou a etapa da avaliação inicial onde não existia aplicação de estratégias / técnicas de ensino para melhorar a problemática do tempo útil e tempo de prática e na segunda fase, contemplou a aferição de resultados já com as aplicações de um conjunto de estratégias nas etapas das prioridades e progresso.

Primeira fase: resultados iniciais sem aplicação de estratégias / técnicas de ensino:

Tabela 5- Resultados indicadores tempo sem aplicação de estratégias

DATA /AULA	01/10/2021		04/10/2021		07/10/2021		08/10/2021		11/10/2022		14/10/2021		15/10/2021	
	Aula Nº 8		Aula Nº 9		Aula Nº 10		Aula Nº11		Aula Nº12		Aula Nº13		Aula Nº14	
TEMPO	VOL.	%	VOL.	%	VOL.	%	VOL.	%	VOL.	%	VOL.	%	VOL.	%
ÚTIL	42	100	40	100	37	100	42	100	40	100	39	100	45	100
PRÁTICA	26	62	25	63	24	65	28	67	24	60	26	66	27	60
INS+TRAN	16	38	15	37	13	35	14	33	16	40	13	34	18	40
APRECIÇÃO	S		S		S		S/B		S		S/B		S	

Tabela 6- Primeira fase: Dados resumo sem aplicação de estratégias

Primeira fase – Dados resumo sem aplicação de estratégias	
Média do Tempo Útil	40,42 minutos
Média do Tempo de Prática	25,42 minutos
Máximo do Tempo de Prática	28 minutos
Mínimo de Tempo de Prática	24 minutos
Nível Global de Avaliação	S (Suficiente)

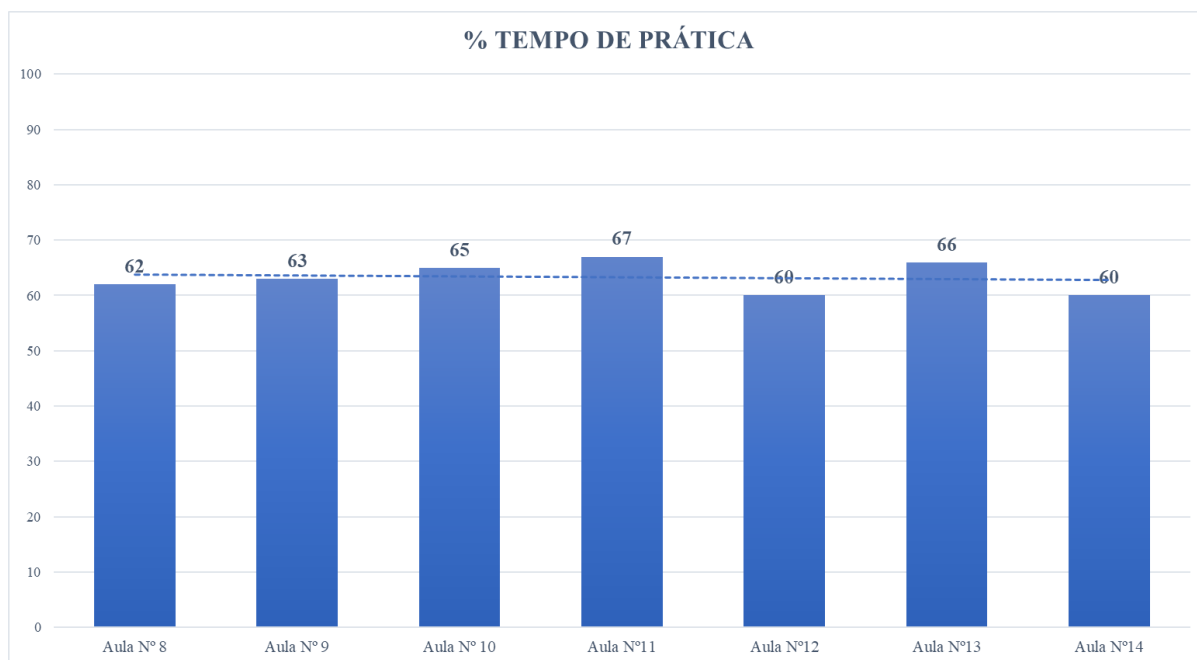


Gráfico 1- % do Tempo de prática sem aplicação estratégias

Resultados com a aplicação de estratégias / técnicas de ensino

Na segunda fase, determinou-se um conjunto de estratégias pedagógicas / técnicas de ensino nas suas diferentes dimensões a serem aplicadas onde se obteve os seguintes resultados após a aplicação dessas estratégias / técnicas de ensino:

Tabela 7- Resultados indicadores tempo com a aplicação de estratégias

DATA /AULA	04/11/2021		05/11/2021		08/11/2021		12/11/2021		15/11/2021		25/11/2021		09/12/2021	
	Aula Nº 21		Aula Nº 22		Aula Nº 23		Aula Nº 25		Aula Nº 26		Aula Nº 31		Aula Nº 36	
TEMPO	VOL.	%	VOL.	%	VOL.	%	VOL.	%	VOL.	%	VOL.	%	VOL.	%
ÚTIL	45	100	42	100	38	100	42	100	35	100	34	100	43	100
PRÁTICA	31	69	32	76	27	71	30	71	26	74	27	79	32	74
INS+TRAN	14	31	10	24	11	29	12	29	9	26	7	21	11	26
APRECIAÇÃO	S/B		B		S/B		S/B		S/B		B		S/B	

DATA /AULA	10/12/2021		20/01/2022		21/01/2022		24/01/2022		27/01/2022		28/01/2022		31/01/2022	
	Aula Nº 37		Aula Nº 46		Aula Nº 47		Aula Nº 48		Aula Nº 49		Aula Nº 50		Aula Nº 51	
TEMPO	VOL.	%	VOL.	%	VOL.	%	VOL.	%	VOL.	%	VOL.	%	VOL.	%
ÚTIL	45	100	40	100	45	100	38	100	35	100	45	100	39	100
PRÁTICA	36	80	34	85	37	82	29	76	29	83	37	82	30	77
INS+TRAN	9	20	6	15	8	18	9	24	6	17	8	18	9	13
APRECIAÇÃO	B		B		B		B		B		B		B	

DATA /AULA	07/02/2022		10/02/2022		21/02/2022		11/03/2022		14/03/2022		17/03/2022		18/03/2022	
	Aula Nº 54		Aula Nº 55		Aula Nº 60		Aula Nº 66		Aula Nº 67		Aula Nº 68		Aula Nº 69	
TEMPO	VOL.	%	VOL.	%	VOL.	%	VOL.	%	VOL.	%	VOL.	%	VOL.	%
ÚTIL	40	100	35	100	37	100	45	100	40	100	36	100	45	100
PRÁTICA	31	77,5	31	88,5	27	74	34	75	36	90	32	89	38	84
INS+TRAN	9	22,5	4	11,5	10	26	9	25	4	10	4	11	7	16
APRECIAÇÃO	B		B		S/B		B		B		B		B	

DATA /AULA	21/03/2022		24/03/2022		25/03/2022		Aula Nº		Aula Nº		Aula Nº		Aula Nº	
	Aula Nº 70		Aula Nº 71		Aula Nº 72		Aula Nº		Aula Nº		Aula Nº		Aula Nº	
TEMPO	VOL.	%	VOL.	%	VOL.	%	VOL.	%	VOL.	%	VOL.	%	VOL.	%
ÚTIL	38	100	39	100	45	100								
PRÁTICA	32	84	33	84	36	80								
INS+TRAN	6	16	6	16	9	20								
APRECIAÇÃO	B		B		B									

Tabela 8- Segunda fase: Dados resumo após aplicação de estratégias

Segunda fase – Dados resumo com a aplicação de estratégias	
Média do Tempo Útil	40,12 minutos
Média do Tempo de Prática	32 minutos
Máximo do Tempo de Prática	38 minutos
Mínimo de Tempo de Prática	26 minutos
Nível Global de Apreciação	B (Bom)



Gráfico 2- % Tempo de prática após aplicação das estratégias

De forma a perceber melhor os resultados obtidos analisando em simultâneo dos dois momentos, apresenta-se a seguir dois gráficos com todas as aulas analisadas referentes para este estudo. No primeiro gráfico, diz respeito à percentagem de tempo de prática e o segundo gráfico é correspondente ao tempo útil dessas mesmas aulas.

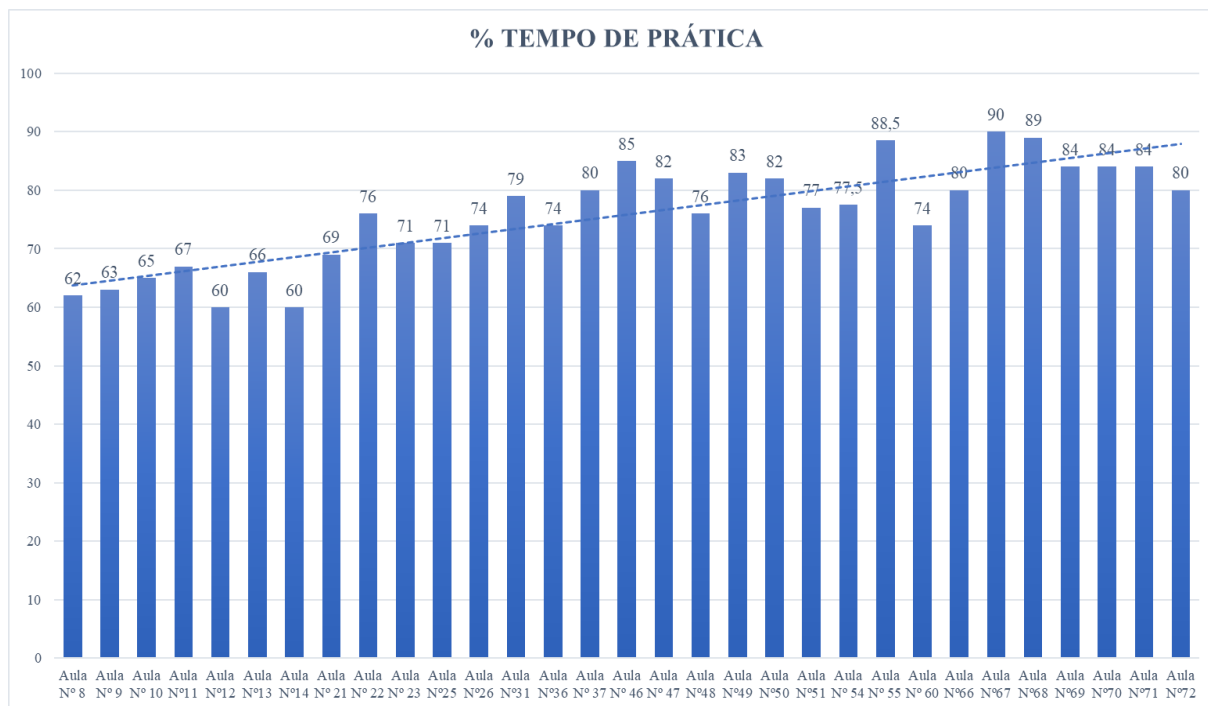


Gráfico 3- % Tempo de prática ao longo das aulas analisadas

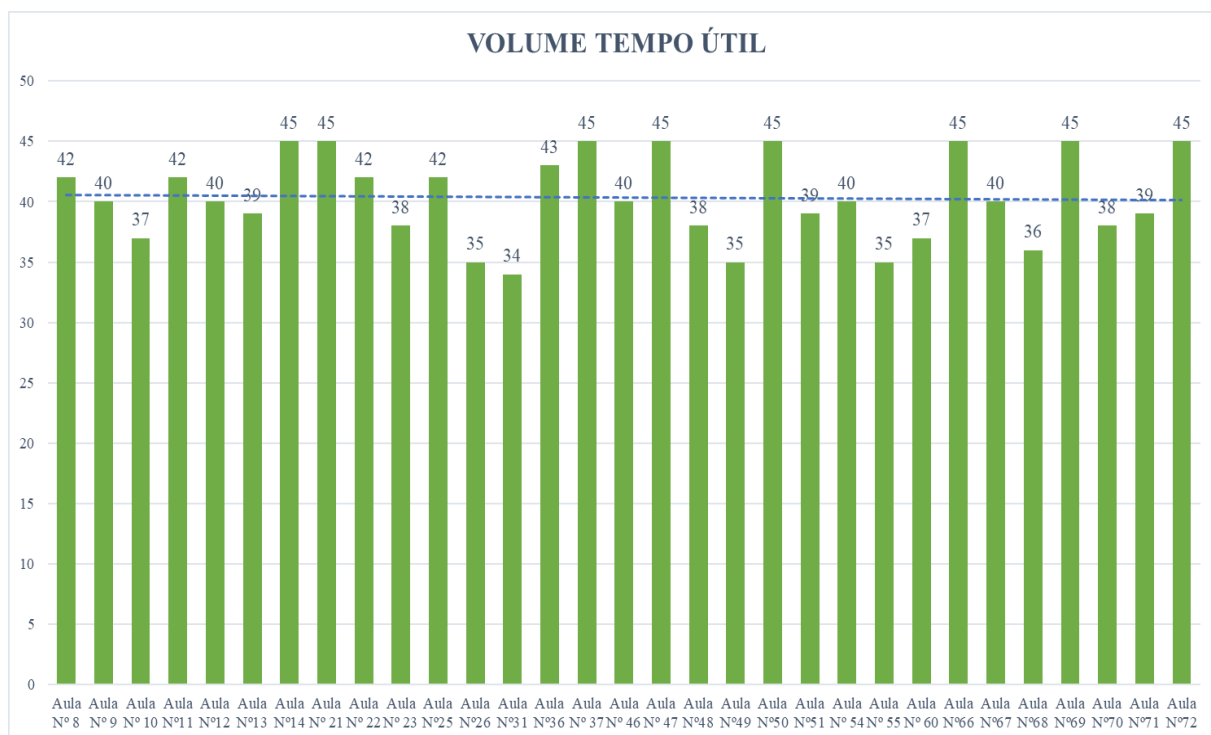


Gráfico 4- Volume do Tempo útil durante as aulas analisadas

Por último, uma tabela com os dados resumo comparando o período antes e o período após as aplicações das estratégias / técnicas de ensino, aferindo os seus resultados globais.

Tabela 9- Aferição temporal antes e após a aplicação das estratégias

Indicadores	Antes	Após	Aferição
Média do Tempo Útil	40,42	40,12	- 0,5 (30 seg.) 
Média do Tempo de Prática	25,42	32	+ 6,3 
Máximo Tempo de Prática	28	38	+ 10 
Mínimo Tempo de Prática	24	26	+ 2 
Nível Global Apreciação	S	B	

Os resultados obtidos parecem sugerir que com um planeamento eficaz através da aplicação de um conjunto de estratégias pedagógicas / técnicas de ensino pertencentes às dimensões da informação inicial, instrução e organização / gestão é possível aumentar consideravelmente o tempo disponível para a prática (Carreiro da Costa, 1984; Piéron, 2005; Grout & Long, 2009; Martins et al., 2017) e aumentar a apreciação global nos indicadores de tempo de Metzler (1990).

Desta forma, os nossos dados vão de encontro a estudos anteriores onde referem que as competências de instrução, organização e planeamento são determinantes num professor pois o seu impacto na dimensão temporal da aula torna-se muito significativo tendo bastante influência no processo de ensino-aprendizagem dos alunos (Carreiro da Costa & Pieron, 1992; Piéron, 2005; Pehkonen, 2010; Walton-Fisette & Wuest, 2018).

Ao nível do Tempo disponível para a Prática foi também possível aferir que ao longo das aulas e consequentemente aplicação das estratégias / técnicas de ensino, a percentagem disponível para o tempo de prática apresenta uma linha de tendência sempre a subir, indicando um aumento progressivo à medida que as estratégias iam sendo implementadas; os resultados também sugerem que os valores de percentagem mais altos relativos ao tempo de prática foram obtidos durante a etapa progresso no 2º período, sugerindo que as duas estratégias novas implementadas nesse período tenham contribuído bastante para o alcance de níveis bastante elevados de tempo de prática. Desta forma, a elaboração de UD's com pelo menos seis semanas tendo em consideração o planeamento das duas aulas no espaço pavilhão com estrutura,

organização, matérias e objetivos semelhantes juntamente com a diminuição do número de grupos de aprendizagem e permanência estável dos mesmos durante várias semanas, sugere promover maior repetição nas matérias e oportunidade de prática dos alunos (Piéron, 2005).

Relativamente à análise dos resultados do Tempo Útil, os dados parecem sugerir que não houve alterações durante o ano letivo, sendo que esse facto pode ter duas explicações: a primeira, relacionada com o facto de as estratégias / técnicas de ensino que mais impacto podiam ter no aumento do tempo útil (Olímpio Bento, 1998; Piéron, 2005; Grout & Long, 2009) já estarem a ser aplicadas desde o início, com os alunos a terem as suas regras, condutas e comportamentos antes e durante o tempo despendido do balneário bastante consolidado de anos anteriores no Externato. A outra possível explicação, está relacionada com os grandes fatores para uma diminuição do tempo útil de aula serem externos ao professor e às suas competências, estando relacionado com a elaboração de horários com a não existência de tempo de transição entre aulas, tornando impossível evitar perdas de tempo.

Por fim, apesar de ser possível aumentar bastante o tempo disponível para prática dos alunos, é sempre dentro do tempo útil disponível e estará sempre limitado por este. Neste sentido, estas estratégias sugerem ter conseguido aumentar o tempo de prática dos alunos, mas não impedindo que estes tivessem um tempo útil de aula reduzido e diferente do tempo horário, sendo que aulas com um reduzido tempo de prática estabelecem os limites no processo de ensino-aprendizagem dos alunos (Kubitschek et al., 2005).

Como limitações ao estudo realizado, é preciso atender que a amostra não era muito alargada e somente aplicada a uma turma, o que seria importante poder aplicar as estratégias e técnicas de ensino em outras turmas, noutros contextos educacionais. Outra limitação do estudo esteve relacionado com o facto de ter sido selecionado as aulas para análise onde as estratégias / técnicas de ensino foram aplicadas na sua íntegra e também o facto de o tempo de instrução e tempo de transição não estarem diferenciados, o que impossibilita de obter dados importantes sobre as competências do professor. Por último, o estudo foi realizado por um professor estagiário, não tendo desse modo experiência significativa de lecionação, o que poderá ter condicionado em determinados momentos as aplicações das estratégias.

4.4 - Balanço do seminário

O balanço que faço do meu seminário tendo em consideração o grau de consecução dos objetivos determinados foi muito positivo. No meu entendimento, consegui transmitir e envolver todos os professores do grupo de EF na temática do tempo, da sua importância ao

nível do processo de ensino-aprendizagem e acima de tudo, na demonstração do quanto tempo se perde, traduzido em aulas que os alunos não tiveram.

A apresentação do seminário incluía uma dimensão relacionada com o Externato no seu todo e não apenas para o GEF, pelo que a presença do diretor pedagógico na audiência e o seu feedback final possuiu um impacto gratificante na discussão e importância da temática que estava a apresentar, concretizando o meu objetivo geral de identificar e problematizar os fatores que influenciam o tempo útil e o tempo prático nas aulas de EF.

Neste seguimento, em relação aos objetivos específicos, através do registo, ilustração dos resultados e discussão dos mesmos, consegui demonstrar que através de um conjunto de estratégias pedagógicas envolvendo a informação inicial, a instrução e a organização/gestão poderá ser possível aumentar especialmente o tempo de prática dos alunos. Em contraste, o tempo útil não registou um aumento ao longo do ano tendo como possível explicação o facto de que as estratégias que o influenciam já estarem a ser implementadas desde o início e dessa forma não eram o fator condicionador para a existência de um reduzido tempo útil.

Durante o meu seminário, recorrendo a ilustrações em relação aos horários e ao *roulement* foi possível identificar os fatores condicionadores do tempo horário não se traduzir em tempo horário e consequentemente, também os fatores determinantes a ter em consideração na elaboração e gestão dos horários para que não exista impossibilidades de se concretizar os volumes de aulas propostos.

Por último, através da demonstração dos documentos de registo temporal das aulas e a sua tradução na quantidade de minutos perdidos, penso ter conseguido evidenciar explicitamente o número de aulas perdidas e o seu impacto no planeamento anual de uma turma. Desta forma, com um conjunto de aulas que não existem, além do reduzido tempo útil por aula e concludentemente tempo disponível de prática, terá de existir claras implicações no processo de ensino-aprendizagem dos alunos em todos os níveis, desde os princípios metodológicos do treino até à possível dificuldade de vivenciar determinadas matérias ou consolidá-las.

Conclusão

Encerra-se o término de todo o produto desenvolvido durante o estágio pedagógico, realçando as perspetivas conclusivas a todo este processo.

A realização do estágio pedagógico alberga em si um potencial de desenvolvimento multifatorial do professor estagiário, inserido num contexto profissional único resultante das especificidades da comunidade escolar envolvente. Durante todo o ano, contemplou a nossa ação prática de ser docente, culminando numa escrita reflexiva deste relatório procurando explicitar todos os conhecimentos, práticas-reflexivas, atitudes e valores nas diferentes dimensões da realização da minha prática profissional, naquilo que é específico do ser professor.

Todo o documento reflete a relação entre avaliação e reflexão, através de uma investigação sistemática iniciada desde os tempos de licenciatura. O padrão de um profissional reflexivo é alcançado quando os professores adequam os seus objetivos educacionais, técnicas de ensino e estratégias pedagógicas ao contexto singular que atuam, sendo esse o grande desafio na realização do estágio pedagógico.

A EF é uma disciplina contendo uma riqueza educacional sem limites definidos, onde não existe uma prática definida, rígida e estruturada que garanta a plenitude do seu potencial. A adequação de toda a nossa realização profissional é enquadrada nos nossos alunos, nas suas singularidades e suas características.

É acima de tudo, uma disciplina onde as aulas são um laboratório de ações baseadas nas interações, entre alunos, alunos-professor, alunos-professor-ambiente, onde as estratégias didático-pedagógicas para o alcance do sucesso educacional estão dependentes da singularidade do contexto onde o professor está inserido. A EF desenvolve-se assim em ambientes abertos, incertos, irrepetíveis onde as aulas têm uma estrutura conhecida, mas as suas circunstâncias não, porque funcionam como um sistema complexo e dinâmico onde as situações nunca são iguais porque estão dependentes do contexto e do tempo.

Devido a esta génese, considero que a EF exige um grau adaptabilidade elevado ao professor tendo sido uma das minhas premissas durante o ano estágio. A dificuldade constante de planificar todo o processo da minha intervenção pedagógica devido a constrangimentos temporais, foi marcante na elaboração e desenvolvimento dos meus projetos ao nível da leção, deporto escolar e seminário.

Enquanto professor estagiário, estas adversidades desenvolveram a nível geral as minhas competências ao nível da adaptabilidade, organização, planificação, prática

colaborativa, comunicação e liderança. A nível específico, o meu crescimento foi substancial e gratificante ao nível da gestão de tempos de aula, aumento do tempo útil, aumento do tempo disponível para a prática, tempo de empenhamento motor, uso frequente e assertivo do feedback prescritivo e interrogativo, adequação de estratégias didáticas diferenciadas de acordo com os alunos, sabendo que a forma como operacionalizamos e comunicamos a nossa intervenção enquanto professores têm um impacto diferencial no processo de ensino-aprendizagem.

Concretamente, retrospectivamente ao produto alcançado na Lecionação relativamente ao desenvolvimento dos alunos, considero que os graus de consecução dos objetivos determinados foram alcançados em grande parte, existindo um progresso de todos os alunos em diversas matérias. Nesta área, quero destacar a importância da diferenciação da prática do ensino baseado na avaliação inicial e formativa ao longo de todo o ano. O progresso das aprendizagens dos alunos e o seu envolvimento é bastante influenciado pela capacidade de planejar tarefas com um grau de dificuldade adequado às características de cada aluno, tudo isto somente possível pela premissa fundamental de se realizar um planeamento anual, por etapas, que permitia a existência de continuidade, progresso e alternância das aprendizagens.

Neste ponto quero referir que enquanto aluno, sempre tive aulas por blocos, nunca por etapas. Enquanto aluno, sempre tive aulas monotemáticas, não ajustadas às necessidades dos alunos nem aos seus interesses sequer. A opção do planeamento por blocos foi algo que sempre me questioneei, tendo matérias e modalidades a serem abordadas em setembro e somente após um período de 4 meses a serem novamente abordadas. Por oposição, a minha primeira experiência enquanto professor estagiário determinou uma planificação completamente diferenciada, confirmando durante o ano que somente o planeamento de etapas faz sentido e regula as aprendizagens dos alunos de forma contínua, progressiva respeitando as singularidades dos alunos e as finalidades a alcançar pela EF enquanto disciplina.

Ao nível da intervenção pedagógica e sua dimensão operacional considero que é importante o professor dominar um conjunto de competências didático-pedagógicas, suportado por um conhecimento científico percecionando o impacto no desenvolvimento dos alunos. Ao nível do planeamento, especificamente, a riqueza da diferenciação do ensino deve estar presente na construção das situações de aprendizagem. Neste sentido, dentro das situações operacionais pode-se modificar diversas variáveis como as regras, número de jogadores podendo existir superioridade numérica, espaço do exercício, tipo de bolas, condicionantes em determinados jogadores, premiar determinadas ações, exacerbar comportamentos, dificuldade das tarefas, progressões pedagógicas e o volume despendido na tarefa. Todas estas variáveis de

manipulação das situações de aprendizagem devem ser tidas em conta quando do planeamento de acordo com as necessidades de cada aluno, numa prática de ensino diferenciado, onde o grau adequado da tarefa parece ser a variável mais determinante na evolução do aluno.

A forma como agrupamos os alunos nos grupos de aprendizagem é outra variável fundamental a ter em consideração, com o papel social e interações entre alunos a ser determinante no processo ensino-aprendizagem e no envolvimento das tarefas. Torna-se imprescindível fomentar um ambiente de aprendizagem positivo, com boa relação com a turma e entre alunos de forma a promover experiências positivas para a aprendizagem.

Referente à adversidade mais presente em toda a minha intervenção, a falta de tempo, é fundamental o professor dominar um conjunto de características ao nível da planificação e gestão de aula, de forma a minimizar tempos perdidos e aumentar o tempo prática dos alunos e aumentar o tempo potencial dos alunos. O tempo é o requisito mínimo mais importante que os alunos têm na escola determinando o volume a que os alunos estão expostos aos conteúdos. Não obstante, é preciso atender que a qualidade da prática (aprendizagem diferenciada) dos alunos é mais decisiva positivamente para a sua evolução do que a quantidade de prática que têm (tempo de aprendizagem), apesar de existir uma relação de dependência entre elas.

Concluiu-se na área da lecionação por meio do projeto seminário que ao longo do ano, as estratégias pedagógicas e técnicas de ensino aplicadas minimizaram perdas elevadas de minutos, demonstrando que as competências do professor no planeamento têm muita influência em todo o processo de ensino-aprendizagem. Inicialmente, sem aplicação das estratégias, senti que tive de optar por um estilo mais diretivo nas aulas, com instruções menos detalhadas, existindo menos tempo para o questionamento por parte dos alunos e percecionei maiores dificuldades em criar laços emocionais com os alunos.

Com a aplicação das estratégias, conclui que consegui aumentar o tempo disponível para a prática, desenvolvi também um conjunto de competências pedagógicas desde a planificação, organização e comunicação mais eficiente, referindo que a minha capacidade de instrução melhorou ao longo do ano letivo, sendo mais assertiva, concisa e objetiva.

Tal como anteriormente referido no documento, o projeto seminário tem o potencial de poder intervir significativamente na realidade escolar. Considero que através do meu estudo, o tenha alcançado, não apenas para GEF, mas também na comunidade educativa. A apresentação numérica da quantidade de minutos não contemplados nos minutos de lecionação dos alunos, traduzido em número de aulas que não tiveram, expôs uma realidade factual

desconhecida por todos os professores.

Referente a este facto, e na presença do Diretor Pedagógico do ELSVP, este referiu que iria corrigir a problemática dos horários e tempos perdidos e também sugeriu que pudesse realizar a minha apresentação seminário para toda a comunidade escolar porque muitos professores não demonstram ter consciência da quantidade de minutos que se perde e o número de aulas que isso significa ao final de um ano letivo. Nesse sentido, conclui-se que através do estudo, investigação, análise e exposição da nossa prática reflexiva, mesmo enquanto professores estagiários, podemos contribuir de forma significativa e impactante nos processos pedagógicos de uma escola, ajudando a problematizar e partilhar possíveis soluções na melhoria de toda a dimensão escolar.

Relativamente, à área da Direção de Turma, apesar de a minha participação poder ter sido maior, na coadjuvação do DT tive uma excelente oportunidade para vivenciar técnicas de gestão de conflitos e intervenção assertiva na resolução de problemas, além da organização de todo o processo escolar de cada aluno envolvido num trabalho colaborativo entre os professores do conselho de turma.

A comunidade escolar está em constante mudança, com alunos nascidos em contextos culturais, sociais e tecnológicos bastantes distintos do contexto de muitos docentes. A escola no seu sentido global deve atender às necessidades educativas das sociedades atuais, procurando alcançar as expectativas e criar maior envolvimento por parte das novas gerações de alunos. Nesse sentido, é importante proporcionar climas de aprendizagem positivos e empáticos com relações menos formais entre professores e alunos, onde os alunos constroem as suas próprias aprendizagens através da orientação e feedback por parte dos professores para o alcance de metas e objetivos, fomentando uma participação e aprendizagem colaborativa entre todos. A utilização de ferramentas tecnológicas, visuais, auditivas e cinestésicas na gestão da aula parecem ser o adequado no ensino a novas gerações, podendo promover maior motivação intrínseca aos alunos.

Na área do Desporto Escolar, apesar de o meu projeto ter permitido aumentar o tempo de prática e empenhamento motor dos alunos, devido ao elevado número e reduzida frequência de treinos por semana, tornou-se muito difícil a existência de aprendizagem concreta por parte dos atletas/alunos. Com apenas um treino por semana, não permitiu aquisição e consolidação de conteúdos, porque não existiu tempo para que ocorresse continuidade, progresso e alternância, tudo princípios metodológicos essenciais do treino. Devido ao valor pedagógico que o DE contém, seria de facto essencial poder alterar essa situação no ELSVP, correndo o

risco de se confundir uma oportunidade de aprendizagem dos alunos através do DE, como uma aula trivial de entretenimento.

Em relação à competição, salienta-se que os moldes como está organizado não me parece ir de encontro às finalidades do mesmo. Durante o ano, existiu apenas dois momentos de competição, contextos de enorme riqueza para o desenvolvimento global dos alunos, mas que não acontecem no número de vezes que seja adequado para existir esse desenvolvimento. Este facto, aliado à qualidade dos momentos de competição, onde muitas vezes não existe equilíbrio competitivo entre as equipas, acaba por se traduzir em momentos inadequados e de “pobreza” contextual para o desenvolvimento dos alunos. Competição equilibrada, com oportunidades para ambos os géneros, sem foco no resultado dos jogos, com encontros regulares ao longo do ano, seriam momentos da muita possível riqueza contextual que o DE contém para oferecer.

Outra questão pertinente está relacionada com as provas de aferição e sua importância. Durante este ano tive oportunidade de realizar a sua observação e na minha reflexão estas devem representar a oportunidade para discussão e análise dos resultados gerais para o DEF, podendo influenciar positivamente o processo de ensino dos alunos para os próximos anos. As provas de aferição, quando bem aplicadas e avaliadas, têm o potencial de ser um excelente regulador de todo o processo de ensino-aprendizagem, oportunidade essa que não deve ser minimamente descurada por parte dos diversos departamentos da comunidade escolar.

Em conclusão final, este documento representa o fim de um trajeto, mas certamente não o fim da minha caminhada como professor de Educação Física. A escola é o melhor lugar para a formação dos professores através da análise partilhada das práticas educativas. O nosso início da ação específica docente é marcado por premissas que devem estar presentes durante toda a nossa carreira: partilha, análise, práticas reflexivas, estudo constante e aprendizagem baseada numa investigação sistemática, sabendo que a pedagogia é uma arte sem limites!

Bibliografia

- Abreu, M. A., & Frade, I. (2020). Running against the schedule: Are children exercising at the right time? A comment on the Portuguese Education System. *Pressing*, 12, 33–40.
- Alcântara, P. R., Maria, L., Siqueira, M., & Valaski, S. (2004). Vivenciando a aprendizagem colaborativa em sala de aula experiências no ensino superior. *Revista Diálogo Educacional*, 12, 169–188.
- Argarwal, P. K., D'Antonio, L., Roediger III, H. L., McDermott, K. B., & McDaniel, M. A. (2014). Classroom-based programs of retrieval practice reduce middle school and high school students' test anxiety. *Journal of Applied Research in Memory and Cognition*, 3(3), 131–139.
- Bailey, R., Cope, E., & Parnell, D. (2015). Realising the Benefits of Sports and Physical Activity: The Human Capital Model. *Retos: Nuevas Perspectivas de Educación Física, Deporte y Recreación*, 28, 147–154.
- Bardin, L. (2006). *Análise de Conteúdo* (6ª ed.) São Paulo: Edições 70 / Almedina Brasil.
- Becker, E. L. S., & Batista, N. L. (2019). Saída De Campo: Vivências E Práticas Interdisciplinares Para a Construção Do Conhecimento Geográfico. *Para Onde!?*, 12(2), 21–29. Acedido a 05 de Maio de 2022, em <https://doi.org/10.22456/1982-0003.97189>
- Beyers, R. N. (2009). A five dimensional model for educating the net generation. *Educational Technology and Society*, 12(4), 218–227.
- Boavista, C., & de Sousa, Ó. (2013). O Diretor de Turma: Perfil e competências. *Revista Lusofona de Educacao*, 23, 77–93.
- Bom, L., & Brás, J. (2003). Estágio para «dar aulas» ou para «ser professor»? *Revista Horizonte*, 108, 15–24.
- Bom, L., Carvalho, L., Mira, J., Pedreira, M., Carreiro da Costa, F., Cruz, S., Jacinto, J., & Rocha, L. (1989). *Programas Nacionais de Educação Física, 1º – 12º ano*. Projecto de

Programas de EF para os Ensinos Básico e Secundário instituído pelo Dec-Lei nº 286/89, de 29 de Agosto. Edição: DGBS-Ministério da Educação

Bom, L., Pedreira, M., Mira, J., Carvalho, L., Cruz, S., Jacinto, J., et. al., (1990). A Elaboração do Projecto de Programas de Educação Física. *Revista Horizonte*, 6(35).Dossiê

Bompa, T. O. (2000). *Total Training for Young Champions*. Champaign: Human Kinetics.

Bozak, A. (2021). Instructional Reverse Mentoring: A Practice Proposal for Teachers' Understanding the "Z" and "Alpha" Generations' Learning Perspectives. *International Journal Of Eurasia Social Sciences*, 12(43), 114–142.

Brás, J., & Monteiro, J. E. (1998). A importância do grupo para o desenvolvimento da Educação Física. *Revista Horizonte*, 15(86), 1–12.

Brown, P. C., Roediger III, H. L., & McDaniel, M. A. (2014). *Make It Stick The Science of Successful Learning*. Cambridge: Belknap Press.

Bunce, D. M., Flens, E. A., Neiles, K. Y., & States, U. (2010). Study of Student Attention Decline Using Clickers. *Journal of Chemical Education*, 87(12), 1438–1443.

Calogiuri, G., & Chroni, S. (2014). The impact of the natural environment on the promotion of active living: An integrative systematic review. *BMC Public Health*, 14(873), 1-27. Acedido a 10 de Fevereiro de 2022, em <https://bmcpublichealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/1471-2458-14-873>

Calogiuri, G., & Elliott, L. R. (2017). Why do people exercise in natural environments? Norwegian adults' motives for nature-, gym-, and sports-based exercise. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14(4), 1-15.

Carreiro da Costa, F. (1984). O que é um ensino eficaz da actividades físicas no meio escolar? *Revista Horizonte*, 1(1), 22–26.

Carreiro da Costa, F. (2004). *Tendencias de la Enseñanza de la Educación Física*. Comunicação apresentada no Congresso Mundial FIEP, Monterrey.

Carreiro da Costa, F. (2019). Educación física como proyecto de innovación y transformación

- cultural. *RECIE. Revista Caribeña de Investigación Educativa*, 3(2), 19–32. Acedido a 20 de Março de 2022, em <https://doi.org/https://doi.org/10.32541/recie.2019.v3i2.pp19-32>
- Carreiro da Costa, F., & Pieron, M. (1992). Teaching effectiveness: Comparison of more and less effective teachers in an experimental teaching unit. *Sport and Physical Activity: Moving towards Excellence*, 1, 169–176.
- Carvalho, L. (1994). Sociedade Portuguesa de Educação física. *Boletim Sociedade Portuguesa de Educação Física*, 0(10–11), 135–151.
- Castelo, J. (1996). *Futebol: a organização do jogo*. Lisboa: Edição do autor.
- Çetin, M., & Halisdemir, M. (2019). School Administrators and Generation Z Students' Perspectives for a Better Educational Setting. *Journal of Education and Training Studies*, 7(2), 84-97.
- Chaudhuri, J. D. (2020). Stimulating Intrinsic Motivation in Millennial Students: A New Generation, a New Approach. *Anatomical Sciences Education*, 13(2), 250–271.
- Chin, J. J., & Ludwig, D. (2013). Increasing children's physical activity during school recess periods. *American Journal of Public Health*, 103(7), 1229–1234.
- Comédias Henriques, J. (2012). *A Avaliação Autêntica em Educação Física - O Problema dos Jogos Desportivos Colectivos*. Tese apresentada ao Instituto de Educação da Universidade Lusófona para obtenção do grau de doutor, orientada por Maria Clímaco, Lisboa
- Comédias Henriques, J. (2019). Os processos de aferição em Educação Física. In N. Ferro (Coord.), *Avaliação em Educação Física - Perspetivas e desenvolvimento* (pp. 69–97). Lisboa: Sociedade Portuguesa de Educação Física.
- Costa, J., Onofre, M., Martins, M., Marques, A., & Martins, J. (2013). A relação do trabalho coletivo do grupo de Educação Física com a gestão da ecologia da aula. *Boletim SPEF*, 37, 61–80.
- Crum, B. (2002). Funções e competências dos professores de EF: Consequências para a formação inicial. *Boletim Sociedade Portuguesa de Educação Física*, 23, 61–76. Acedido

a 16 de Dezembro de 2021, em <https://boletim.spef.pt/index.php/spef/article/view/95>

Darst, P. W., Pangrazi, R. P., Brusseau Jr., T. A., & Erwin, H. (2020). *Dynamic physical education for secondary school students* (8ª ed.). Essex: Pearson.

de Carvalho e Silva, M. C., de Alcântara, A. S. M., Liberali, R., Netto, M. I. A., & Mutarelli, M. C. (2012). A Importância da Dança nas aulas de Educação Física – Revisão Sistemática. *Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte*, 11(2), 38–54.

Fang, W. T., Ng, E., & Chang, M. C. (2017). Physical outdoor activity versus indoor activity: Their influence on environmental behaviors. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14(7), 1-12.

Garganta, J. (2007). O Ensino Dos Jogos Desportivos Colectivos. Perspectivas E Tendências. *Movimento (ESEFID/UFRGS)*, 4(8), 19–27.

Graça, A., & Mesquita, I. (2007). A investigação sobre os modelos de ensino dos jogos desportivos. *Revista Portuguesa de Ciências Do Desporto*, 3, 401–421. Acedido a 10 de Novembro de 2021, em <https://doi.org/10.5628/rpcd.07.03.401>

Graça, A., Santos, E., Santos, A., & Tavares, F. (2013). O ensino do basquetebol. In F. Tavares (Coord.), *Jogos Desportivos Coletivos: Ensinar a jogar* (pp. 165–198). Porto: Editora FADEUP.

Grout, H., & Long, G. (2009). *Improving Teaching and Learning in Physical Education*. Berkshire: McGraw-Hill Education (UK).

Guthold, R., Stevens, G. A., Riley, L. M., & Bull, F. C. (2020). Global trends in insufficient physical activity among adolescents: a pooled analysis of 298 population-based surveys with 1·6 million participants. *The Lancet Child and Adolescent Health*, 4(1), 23–35. Acedido a 17 de Março de 2022, em [https://doi.org/10.1016/S2352-4642\(19\)30323-2](https://doi.org/10.1016/S2352-4642(19)30323-2)

Han, S.-I., & Son, H. (2020). Effects of Cooperative Learning on the Improvement of Interpersonal Competence among Students in Classroom Environments. *International Online Journal of Education and Teaching*, 7(1), 17–28.

- Jacinto, J., Carvalho, L., Comédias, J., & Mira, J. (2001). Programas Nacionais de Educação Física – Reajustamento. Revisão dos PNEF (1989) homologada pelo Dec-Lei nº 6/ /2001 e pelo Dec-Lei nº 7 de 2001, de 16 de Janeiro
- Jarrett, O. S. (2002). Recess in Elementary School : What Does the Research Say? ERIC Digest. *Early Childhood Education*, 1, 1–7.
- Kubitschek, W. N., Hallinan, M. T., Arnett, S. M., & Galipeau, K. S. (2005). High School Schedule Changes and the Effect of Lost Instructional Time on Achievement. *The High School Journal*, 89(1), 63–71.
- Leitão, F. A. R. (2010). *Valores Educativos, Cooperação e Inclusão* . Salamanca: Luso-Española de Ediciones
- Leithwood, K., Harris, A., & Hopkins, D. (2008). Seven strong claims about successful school leadership. *School Leadership and Management*, 28(1), 27–42.
- López Pastor, V. M., & López Pastor, E. M. (1997). Tratamiento de la Educación Ambiental desde el área de Educación Física. Problemática y Propuestas de Acción. *Apunts. Educacion Fisica y Deportes*, 1997(50), 76–81.
- 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.
- Martín, C. T., Castañer I Balcells, M., Dinušová, M., & Anguera, M. T. (2008). El efecto del modelo docente y de la interacción con compañeros en las habilidades motrices creativas de la Danza. *Retos. Nuevas Tendencias En Educación Física, Deporte y Recreación*, 14, 5–9. Acedido a 30 de Janeiro de 2022, em www.retos.org
- Martins, G. D. O., Gomes, C. A. S., Brocardo, J., Pedroso, J. V., Camilo, J. L. A., Silva, L. M. U. & Rodrigues, S. M. C. V, et al., (2017). Perfil dos alunos à saída da escolaridade obrigatória instituído pelo Despacho n.º 6478/2017, 26 de julho. Edição: Ministério da Educação / DGE
- Martins, J., Gomes, L., & Carreiro da Costa, F. (2017). Técnicas de ensino para uma educação

- física de qualidade. In R., Catunda & A. Marques (Coord.), *Educação física escolar: Referenciais para um ensino de qualidade* (pp. 53–82). Belo Horizonte: Casa da Educação Física.
- Metzler, M. W. (1990). *Instructional supervision for physical education*. Champaign: Human Kinetics.
- Monge da Silva, D. (1998). Planeamento do Treino. *Treino Desportivo*, 3, 3-12
- Nóvoa, A. (2009). Para uma formação de professores construída dentro da profissão. *Revista de Educación*, 350, 1–17. Acedido a 8 de Maio de 2022, em http://repositorio.ul.pt/bitstream/10451/670/1/21232_1681-5653_181-199.pdf
- Olímpio Bento, J. (1998). *Planeamento e Avaliação em Educação Física*. Lisboa: Livros Horizonte.
- Palmberg, I. E., & Kuru, J. (2000). Outdoor activities as a basis for environmental responsibility. *Journal of Environmental Education*, 31(4), 32–36.
- Pehkonen, M. (2010). Quality of the Teaching Process As an Explanatory Variable in Learning Gymnastics. *Science of Gymnastics Journal*, 2(2), 29–40.
- Pellegrini, A. D., & Bjorklund, D. F. (1997). The role of recess in children's cognitive performance. *Educational Psychologist*, 32(1), 35–40.
- Piéron, M. (2005). *Para Una Enseñanza Eficaz De Las Actividades Físico-Deportivas*. Barcelona: INDE Publicaciones.
- Proença, J. (1992). Desenvolvimento e “Treino” das Capacidades Motoras. *Revista Horizonte*, 51, 86–90.
- Ramstetter, C. L., Murray, R., & Garner, A. S. (2010). The crucial role of recess in schools. *Journal of School Health*, 80(11), 517–526.
- Resende, R., Pimenta, N., & Sá, P. (2021). Critical incidents in physical education. *Journal of Physical Education*, 32(1), 1-9. Acedido a 2 de Setembro de 2022, em <https://doi.org/10.4025/jphyseduc.v32i1.3260>

- Rodrigues, D., & Lima-Rodrigues, L. (2011). Formação de professores e inclusão: como se reformam os reformadores? *Educar Em Revista*, 41, 41–60.
- Saleh, M., Lazonder, A., & De Jong, T. (2005). Effects of within-class ability grouping on social interaction, achievement, and motivation. *Instructional Science*, 33(2), 105–119.
- Siedentop, D. & Tannehill, D. (2002). *Developing teaching skills in physical education*. MacGrawHill: Mayfield Publishing Company
- Siedentop, D., & van der Mars, H. (2012). *Introduction to Physical Education, Fitness & Sport* (8ª ed.). New York: McGraw-Hill Education.
- Silva, H. S., & Lopes, J. P. (2015). O professor faz a diferença no desempenho escolar dos seus alunos O que nos diz a investigação educativa. *Revista Eletrónica de Educação e Psicologia*, 2, 62–81.
- Silva, H. S., & Lopes, J. P. (2016). Três estratégias básicas para a melhoria da aprendizagem: Objetivos de aprendizagem, avaliação formativa e feedback. *Revista Eletrónica de Educação e Psicologia* 7, 12–31.
- Smith, D. J. (2003). A Framework for Understanding the Training Process Leading to Elite Performance. *Sports Medicine*, 33(15), 1103–1126.
- Smith, N. J., Monnat, S. M., & Lounsbery, M. A. F. (2015). Physical Activity in Physical Education: Are Longer Lessons Better? *Journal of School Health*, 85(3), 141–148.
- Soares, D., Proença, J., & Bom, L. (2000). Educação Física Escolar - o Tempo e a sua Gestão. *Gymnasium - Revista de Educação Física, Desporto e Saúde*, 3(4), 35–44.
- Štveráková, T., Jačisko, J., Busch, A., Šafářová, M., Kolář, P., & Kobesová, A. (2021). The impact of COVID-19 on physical activity of Czech children. *PLoS ONE*, 16, 1–14. Acedido a 10 de Abril de 2022, em <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0254244>
- Thompson Coon, J., Boddy, K., Stein, K., Whear, R., Barton, J., & Depledge, M. H. (2011). Does Participating in Physical Activity in Outdoor Natural Environments Have a Greater Effect on Physical and Mental Wellbeing than Physical Activity Indoors? A Systematic

Review. *Environmental Science Technology*, 45, 1761–1772.

Trzesniewski, K. H., Donnellan, M. B., & Robins, R. W. (2013). Development of self - esteem. In V. Zeigler-Hill (Ed.), *Self-Esteem* (pp. 21–42). East Sussex: Psychology Press.

Vescio, V., Ross, D., & Adams, A. (2008). A review of research on the impact of professional learning communities on teaching practice and student learning. *Teaching and Teacher Education*, 24(1), 80–91.

Walton-Fisette, J. L., & Wuest, D. A. (2018). *Foundations of physical education, exercise science, and sport* (19º Ed.). New York: McGraw-Hill Education.

Whitehead, J. & McNiff, J. (2006). *Action Research: Living Theory*. London: Sage Publications. Acedido a 31 de Agosto de 2022, em www.actionresearch.net

World Health Organization. (2018). *COSI factsheet 2015-2017*. Acedido a 17 de Dezembro de 2021, em https://www.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0006/372426/WH14_COSI_factsheets_v2.pdf

Referências Legislativas

Decreto Lei n.º 139/2012 de 5 de julho. Princípios orientadores da organização e da gestão dos currículos, da avaliação dos conhecimentos e capacidades a adquirir e a desenvolver pelos alunos dos ensinos básico e secundário.

Despacho nº5908/2017, de 5 de julho. Autoriza, em regime de experiência pedagógica, a implementação do projeto de autonomia e flexibilidade curricular dos ensinos básico e secundário.

Decreto-Lei n.º 55/2018 de 6 de julho. O currículo dos ensinos básico e secundário e os princípios orientadores da avaliação das aprendizagens.

Despacho nº7356/2021 de 23 de julho. Estabelece as normas de funcionamento do Desporto Escolar para o ano letivo de 2021-2022.

Apêndices

Apêndice I – Plano Anual Lecionação

Plano Anual de Educação Física		1º PERÍODO- Aulas Previstas [39 Aulas]																																							
		Mês	Setembro								Outubro								Novembro								Dezembro														
		Data	16	17	20	23	24	27	30	1	4	7	8	11	14	15	18	21	22	25	28	29	4	5	8	11	12	15	18	19	22	25	26	29	2	3	6	9	10	13	16
		Aula Nº	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39
Espaço		Sala	Pav	Gin	Pav	Gin	Pav	Gin	Pav	Gin	Pav	Gin	Pav	Gin	Pav	Gin	Pav	Gin	Pav	Pav	Pav	Pav	Pav	Pav	Gin	Pav	Gin	Pav	Gin	Pav	Gin	Pav	Gin	Pav	Gin	Pav	Sala	Pav	Gin	Pav	Sala
9º X	Unidade Didática	Nº 1															Nº2															Nº3									
	Etapa	Etapa do Prognóstico- EROS															Etapa das prioridades (Aprendizagem e Desenvolvimento)															Etapa de Transição									
Prof. António Santos	Objetivos	Avaliação Inicial															Objetivos Intermediários I															Avaliação Formativa									
	Duração	5 Semanas															6 semanas															3 semanas									
	Nº Aulas	14 aulas [1 Sala / 4 Gin/ 9 Pav.]															18 aulas [6 Gin / 12 Pav.]															7 aulas [2 Sala/ 1 Gin / 4 Pav.]									
Aptidão Física																	Fitnessgram: Vai-vem; Abdominais; Extensão / Flexão de braços; Flexibilidade de ombros																								
Jogos Desportivos Coletivos	Basquetebol	Em situação de jogo 4x4, campo reduzido, com duas tabelas: O aluno conhece as regras básicas do jogo e coopera com os colegas; Desmarca-se criando linhas de passe; Decide bem quando passar ou driblar; Enquadra-se com o alvo e isolado face ao cesto realiza lançamento na passada ou lança parado a curta distância; Reconhece-se como defensor e participa nos ressaltos.															Objetivos Intermediários I																								
	Futebol	Em situação de jogo Gr-3x3+GR, espaço amplo, para duas balizas: - O aluno conhece as regras básicas do jogo e coopera com os colegas; Desmarca-se criando linhas de passe; Decide bem quando passar ou conduzir / driblar executando bem; Enquadra-se com o alvo e isolado face à baliza finaliza em remate; Reconhece-se como defensor.															Objetivos Intermediários I																								
	Voleibol	Em situação de jogo 2+2 com rede a 2m, serviço por baixo a 3 metros e rotação a cada dois serviços, com um mínimo de 2 toques, bola afivel nº0 - O aluno conhece as regras básicas do jogo e coopera com os colegas; Serve por baixo direcionado; Toque de dedos para dar continuidade ao jogo; Realiza recepção com duas mãos por cima ou em manchete															Objetivos Intermediários I																								
	Andebol	Em situação de jogo Gr-3x3+GR, em campo reduzido, bola afivel nº0 O aluno conhece as regras básicas do jogo e coopera com os colegas; Desmarca-se criando linhas de passe; Decide bem quando passar ou conduzir / driblar executando bem; Enquadra-se com o alvo e isolado face à baliza remata em salto; Tem boa pega da bola e armação do braço; Reconhece-se como defensor.																																							
Ginástica	Solo	O aluno combina as habilidades em sequência, do nível Introdução															Objetivos Intermediários I																								
	Aparelhos	Minitrampolim	No mini-trampolim, com chamada com elevação rápida dos braços e recepção equilibrada no colchão de queda, realiza os seguintes saltos: - Salto em extensão (vêla), após corrida de balanço (saída ventral); - Salto em extensão após 2 ou 3 saltos de impulsão no aparelho (saída dorsal), colocando a bacia em ligeira retroversão durante a fase aérea do salto;															Objetivos Intermediários I																							
		Boque / Plinto	Realiza, após corrida de balanço e chamada a pés juntos no trampolim (reuther ou sueco) e chegando ao solo em condições de equilíbrio para adotar a posição de sentido, os seguintes saltos: - Salto de eixo no boque, com os membros inferiores estendidos (com extensão dos joelhos); - Salto entre-mãos no boque ou plinto transversal, apoiando as mãos com a bacia acima da linha dos ombros, transpondo o aparelho com os joelhos junto ao peito; - Cambalhota à frente no plinto longitudinal com um colchão em cima, com acentuada elevação da bacia e fluidez no movimento.															Objetivos Intermediários I																							
		Trave	Em equilíbrio elevado (na trave baixa), realiza um encadeamento das habilidades do nível Introdução																																						
	Acrobática																Objetivos Intermediários I																								
Atletismo	Salto em altura	Salta em altura com técnica de tesoura, com quatro a seis passadas de balanço com os critérios definidos no nível Introdução																																							
	Corrida / Velocidade	Efetua uma corrida de velocidade (25 metros), com partida de pé. Acelera até à velocidade máxima, mantendo uma elevada frequência de movimento; realiza apoios ativos sobre a parte anterior do pé, com extensão da perna de impulsão e termina sem desaceleração nítida															Objetivos Intermediários I																								
	Lançamento da bola	Lança a bola (tipo bóquei ou tênis) dando três passadas de balanço em aceleração progressiva, com o braço fletido e o cotovelo mais alto que o ombro (na direção do lançamento)																																							
Raquetas	Badminton	Coopera com o companheiro (distanciados cerca de 6 m), batendo e devolvendo o volante, evitando que este toque no chão cumprindo os critérios do nível Introdução																																							
Dança	Sociais																Objetivos Intermediários I																								
	Tradicionais																																								
Atividades Exploração Natureza																																									
Bloco Conhecimentos																	Trabalho em grupo sobre a temática "Circuitos de Manutenção Física - o que são, quais são os seus objetivos, quais são os fundamentos científicos que o justificam"																								

Fim 1º Período (Férias de Natal)

Fim 1º Período (Férias de Natal)

Plano Anual de Educação Física		2º PERÍODO- Aulas Previstas [35 Aulas]																																			
		Mês	Janeiro										Fevereiro										Março														
		Data	6	7	10	13	14	17	20	21	24	27	28	31	3	4	7	10	11	14	17	18	21	24	3	4	7	10	11	14	17	18	21	24	25	28	4
		Aula Nº	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74
		Espaço	Cas	Cas	Gin	Pav	Pav	Gin	Pav	Pav	Gin	Pav	Pav	Gin	Pav	Pav	Gin	Pav	Pav	Gin	Pav	Pav	Gin	Pav	Sala	Sala	Gin	Pav	Pav	Gin	Pav	Pav	Gin	Pav	Sala		
9º X	Unidade Didática	Nº4															Nº5										Nº6										
	Etapa	Etapa de Progresso (Desenvolvimento e Aplicação)																											Etapa transição								
	Objetivos	Objetivos Intermediários II																											Avaliação formativa								
Prof. Estagiário André de Paula	Duração	6 semanas															5 semanas										3 semanas										
	Nº Aulas	17 aulas [2 Casa / 5 Gin / 10 Pav.]															13 aulas [4 Gin / 7 Pav / 2 Sala]										5 aulas [1 Sala / 2 Gin / 2 Pav]										
Aptidão Física																																					
Jogos Desportivos Coletivos	Basquetebol	Objetivos Intermediários II																																			
	Futebol	Objetivos Intermediários II																																			
	Voleibol	Objetivos Intermediários II																																			
	Andebol																																				
Ginástica	Solo	Objetivos Intermediários II																																			
	Aparelhos	Minitrampolim	Objetivos Intermediários II																																		
		Boque / Plinto	Objetivos Intermediários II																																		
		Trave																Objetivos Intermediários II										Objetivos Terminais									
	Acrobática																Objetivos Intermediários II																				
Atletismo	Salto em Altura																Objetivos Intermediários II										Objetivos Terminais										
	Salto em Comprimento	Objetivos Intermediários II																																			
	Corrida / Velocidade	Objetivos Intermediários II																																			
Raquetas	Badminton																Objetivos Intermediários I																				
Dança	Sociais	Objetivos Intermediários II																																			
	Tradicionais																Objetivos Intermediários II																				
Atividades Exploração Natureza																																					
Bloco Conhecimentos		Trabalho em grupo sobre a temática "Capacidades Motoras Condicionais e a sua aplicação nas aulas".																																			

Fim 2º Período (Férias da Páscoa)

Fim 2º Período (Férias da Páscoa)

Plano Anual de Educação Física		3º PERÍODO- Aulas Previstas [19 Aulas]																				
		Mês	Abril					Maio													Junho	
		Data	21	22	28	29	2	5	6	9	12	13	16	19	20	23	26	27	30	2	3	
		Aula Nº	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	
		Espaço	Pav	Pav	S.C.	Pav	Gin.	Pav	Pav	Gin.	Pav	Pav	Gin.	Sala	Pav	Gin.	Pav	Pav	Gin.	Pav	Sala	
9º X Prof. António Santos Prof. Estagiário André de Paula	Unidade Didática	Nº 7								Nº8												
	Etapas	Etapa Produto								Etapa Produto / Transição de ano												
	Objetivos	Consolidação e antecipação								Objetivos Terminais												
	Duração	3 Semanas								4 semanas												
	Nº Aulas	aulas [2 Gin / 5 Pav / 1 Saída Camp]								12 aulas [3 Gin / 6 Pav / 2 Sala]												
Aptidão Física										Fitnessgram: Vai-ven												
Jogos Desportivos Coletivos	Basquetebol										Objetivo Terminal											
	Futebol														Objetivo Terminal							
	Voleibol		Objetivo Terminal																			
Ginástica	Solo										Objetivo Terminal											
	Aparelhos	Minitramp olim	Objetivo Terminal																			
		Plinto	Objetivo Terminal																			
	Acrobática		Objetivo Terminal																			
Atletismo	Salto em Altura																					
	Salto em Comprimento																					
	Corrida		Objetivo Terminal																			
Raquetas	Badminton										Objetivo Terminal											
Dança	Sociais										Objetivo Terminal											
	Tradicionais																					
Atividades Exploração Natureza		Objetivo Terminal																				
Bloco Conhecimentos		Aplicação prática do trabalho das Capacidades Motoras Condicionais na parte inicial das aulas.																				

Fim de Ano letivo

Fim de Ano letivo

Apêndice II – Objetivos de Aprendizagem

Basquetebol			
Grupos de alunos por níveis	NI: nº 4, 14, 19, 21, 22, 24	PI: nº 2, 3, 5, 8, 9, 15, 17, 20	PE: nº 1, 7, 10, 12, 13, 25
Objetivos Intermédios I	O aluno: - Conhece as regras básicas do jogo e coopera com os colegas. - Recebe a bola com as duas mãos e enquadra-se com o cesto. - Desmarca-se intencionalmente à distância de passe	O aluno: - Desmarca-se intencionalmente à distância de passe. - Decide bem quando passar executando bem. - Lança na passada ou a curta distância do cesto	O aluno: - Realiza desmarcações de rutura e apoio; - Participa nos ressaltos; - Cooperar com os colegas para o êxito sendo facilitador de jogo
Objetivos Intermédios II	O aluno: - Desmarca-se intencionalmente à distância de passe; - Lança na passada isolado face ao cesto ou a curta distância do cesto, executando corretamente; - Reconhece-se como defensor;	O aluno: - Desmarca-se intencionalmente à distância de passe; - Decide bem quando driblar ou passar executando bem; - Lança na passada isolado face ao cesto ou a curta distância do cesto, executando corretamente; - Participa nos ressaltos defensivos	O aluno: - Cooperar com os colegas para o êxito sendo facilitador de jogo.; - Realiza desmarcações de rutura e apoio; - Passa e corta em direção ao cesto, repondo o equilíbrio ofensivo se não receber a bola; - Participa nos ressaltos defensivos e ofensivos
Objetivos Terminais	Cumprir OI I e OI II	Cumprir OI I e OI II	Cumprir OI I e OI II

Voleibol			
Grupos de alunos por níveis	NI: nº 3, 4, 8, 11, 14, 19, 21, 22, 23, 24	PI: nº 2, 5, 6, 9, 12, 13, 16, 17, 18, 20	PE: nº 1, 7, 10, 15, 25
Objetivos Intermédios I	O aluno - Conhece as regras básicas do jogo e coopera com os colegas; - Desloca-se para o ponto de queda da bola e realiza o toque de dedos para dar continuidade ao jogo.	O aluno: - Serve por baixo direcionado a 3 metros da rede; - Dá continuidade à jogada em passe ou manchete.	O aluno: - Cooperar para o êxito dos colegas sendo um facilitador; - Serve por baixo direcionado a 4,5 metros da rede; - Recebe o serviço em toque de dedos ou manchete com um passe intencional para o colega, da posição 3 preferencialmente; - Posiciona-se corretamente para receber ou enviar a bola em passe colocado para o campo contrário participando e dando

			continuidade à dinâmica dos três toques (receção + passe + remate)
Objetivos Intermédios II	- Desloca-se para o ponto de queda da bola e realiza o toque de dedos para dar continuidade ao jogo. - Serve por baixo direcionado a 3 metros da rede. - Recebe o serviço em toque de dedos com um passe intencional para o colega, da posição 3 preferencialmente	O aluno: - Serve por baixo direcionado a 4,5 metros da rede; - Recebe o serviço em toque de dedos ou manchete com um passe intencional para o colega, da posição 3 preferencialmente; - Posiciona-se corretamente para receber ou enviar a bola em passe colocado para o campo contrário participando e dando continuidade à dinâmica dos três toques (receção + passe + remate)	O aluno: - Cooperar com os colegas para o êxito sendo facilitador de jogo; - Serve por baixo ou por cima (tipo ténis), colocando a bola numa zona de difícil receção ou em profundidade; - Recebe o serviço em toque de dedos ou manchete com um passe intencional para o colega; - Realiza finalizações intencionais em passe ou em remate em apoio para zonas de difícil receção;
Objetivos Terminais	Cumpre OI I e OI II	Cumpre OI I e OI II	Cumpre OI I e OI II

Futebol			
Grupos de alunos por níveis	NI: nº 3, 4, 6, 9, 11, 14, 15, 19, 21, 22, 23, 24	PI: nº 2, 7, 8, 10, 12, 16, 17, 20	PE: nº 1, 13, 18
Objetivos Intermédios I	O aluno: - Conhece as regras básicas do jogo e coopera com os colegas, - Recebe a bola conseguindo controlá-la e passar a um colega; - Desmarca-se intencionalmente à distância de passe	O aluno: - Desmarca-se intencionalmente à distância de passe oferecendo solução ao portador da bola; - Decide bem quando passar executando-o bem e isolado face à baliza opta pelo remate; - Reconhece-se como defensor.	O aluno: - Passa a um companheiro em desmarcação para a baliza, ou em apoio, combinando o passe à sua própria desmarcação; - Como guarda-redes, enquadra-se com a bola para impedir o golo. - Cooperar com os colegas para o êxito sendo facilitador de jogo
Objetivos Intermédios II	O aluno: - Recebe a bola conseguindo controlá-la e passar a um colega desmarcado; - Desmarca-se intencionalmente à distância de passe - Reconhece-se como defensor	O aluno: - Decide bem quando passar ou conduzir executando-o bem e isolado face à baliza opta pelo remate; - Desmarca-se após o passe e para se libertar de o defensor.	O aluno: - Cooperar com os colegas para o êxito sendo facilitador de jogo. - Passa a um companheiro em desmarcação para a baliza, ou em apoio, combinando o passe à

			sua própria desmarcação; - Desmarca-se utilizando fintas e mudanças de direção, para oferecer linhas de passe na direção da baliza e ou de apoio, garantindo largura e profundidade no ataque
Objetivos Terminais	Cumpre OI I e OI II	Cumpre OI I e OI II	Cumpre OI I e OI II

Ginástica de Aparelhos			
Grupos de alunos por níveis	NI: nº4,12,20,22,23,25	PI: Nº 2,12,19,20,23	PE nº 1,4,5,6,7,9,10,13,14, 15,16,17,18,25
Objetivos Intermédios I	O aluno deve realizar: - Salto de eixo sobre o colega, com os membros inferiores estendidos (com extensão dos joelhos) - Salto de coelho para o boque transversal, com saída em salto entre mãos com receção equilibrada. - No minitrampolim: Salto em extensão (vela), após corrida de balanço (saída ventral)	O aluno deve realizar: - Salto de eixo no boque, com os membros inferiores estendidos (com extensão dos joelhos) - Salto entre-mãos no boque transversal, apoiando as mãos com a bacia acima da linha dos ombros, transpondo o aparelho com os joelhos junto ao peito. - No minitrampolim: Salto engrupado, após corrida de balanço (saída ventral) com receção equilibrada	O aluno deve realizar: - Salto de eixo (no plinto longitudinal), com o primeiro voo longo para apoio das mãos na extremidade distal com a bacia da linha dos ombros (no momento de apoio das mãos; - Salto entre-mãos no boque transversal, apoiando as mãos com a bacia acima da linha dos ombros, transpondo o aparelho com os joelhos junto ao peito; - No minitrampolim: Meia pirueta após corrida de balanço, com rotação para a direita e para a esquerda (saída ventral);
Objetivos Intermédios II	O aluno deve realizar: - Salto de eixo no boque, com os membros inferiores estendidos (com extensão dos joelhos). - Salto de coelho para o boque transversal, com saída em salto entre mãos com receção equilibrada. - No minitrampolim: Salto engrupado, após corrida de balanço (saída ventral) e também após 2 ou 3	O aluno deve realizar: - Salto entre-mãos no plinto transversal, apoiando as mãos com a bacia acima da linha dos ombros, transpondo o aparelho com os joelhos junto ao peito; - Salto de eixo (no plinto longitudinal), com o primeiro voo longo para apoio das mãos na extremidade	O aluno deve realizar: - 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 entre-mãos no boque transversal, apoiando as mãos com a bacia acima da linha dos ombros, transpondo o aparelho com os joelhos junto ao peito; - No minitrampolim: Pirueta vertical após corrida de balanço (saída ventral) e

	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. Na trave baixa, em equilíbrio elevado, realiza um encadeamento dos seguintes elementos: Entrada a um pé, com chamada do outro pé (utilizando se necessário o trampolim reuther ou sueco), Marcha na ponta dos pés, à frente e atrás, Meia-volta, com balanço de uma perna, Salto a pés juntos, com flexão de pernas durante o salto e receção equilibrada no aparelho. Avião, mantendo o equilíbrio. Saída em salto em extensão com meia pirueta, mantendo o corpo em extensão, com os braços em elevação superior, para receção no colchão em condições de adotar a posição de sentido.	distal com a bacia da linha dos ombros - No minitrampolim: 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. Meia pirueta após corrida de balanço, com rotação para a direita e para a esquerda (saída ventral) Na trave baixa, em equilíbrio elevado, realiza um encadeamento dos seguintes elementos: Entrada a um pé, com chamada do outro pé (utilizando se necessário o trampolim reuther ou sueco), Marcha na ponta dos pés, à frente e atrás, Meia-volta, com balanço de uma perna, Salto a pés juntos, com flexão de pernas durante o salto e receção equilibrada no aparelho. Avião, mantendo o equilíbrio. Saída em salto em extensão com meia pirueta, mantendo o corpo em extensão, com os braços em elevação superior, para receção no colchão em condições de adotar a posição de sentido.	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. Na trave baixa, em equilíbrio elevado, realiza um encadeamento dos seguintes elementos: Entrada a um pé, com chamada do outro pé (utilizando se necessário o trampolim reuther ou sueco), Marcha na ponta dos pés, à frente e atrás, Meia-volta, com balanço de uma perna, Salto a pés juntos, com flexão de pernas durante o salto e receção equilibrada no aparelho. Avião, mantendo o equilíbrio. Saída em salto em extensão com meia pirueta, mantendo o corpo em extensão, com os braços em elevação superior, para receção no colchão em condições de adotar a posição de sentido.
Objetivos Terminais	Cumpre OI I e OI II	Cumpre OI I e OI II	Cumpre OI I e OI II

Ginástica Acrobática	
Objetivos Intermédios I	- Coopera com os companheiros nas ajudas e correções que favoreçam a melhoria das suas prestações, preservando sempre as condições de segurança. - Compreende e desempenha corretamente as funções, quer como base quer como volante, na sincronização dos diversos elementos acrobáticos e coreográficos. - Conhece e efetua com correção técnica as pegas, os montes e desmontes do tipo simples ligados aos elementos a executar. Em situação exercício em pares, realizam os seguintes elementos técnicos com coordenação e fluidez: - 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. Em situação exercício em trios, realizam os seguintes elementos técnicos com coordenação e fluidez: - Dois bases em posição de deitado dorsal em oposição e os membros superiores em elevação, com um dos bases a segurar o volante nas omoplatas e o outro a segurá-lo nos gémeos, suportando assim o volante que se encontra em prancha dorsal, com o corpo em extensão. - Dois bases, frente a frente, em posição de afundo com um dos joelhos em contacto, segurando o volante nos gémeos que realiza um equilíbrio em pé nas coxas dos bases junto aos seus joelhos.
Objetivos Intermédios II	Em situação exercício em pares, realizam os seguintes elementos técnicos com coordenação e fluidez: - Cambalhota à frente a dois (<i>tank</i>), 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 gémeos. Em situação exercício em trios, realizam os seguintes elementos técnicos com coordenação e fluidez: - 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. - 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.

Objetivos Terminais	Combina numa coreografia em grupos de 4 elementos (com música e sem exceder dois minutos), utilizando diversas direções e sentidos, afundos, piruetas, rolamentos, passo-troca-passo, tesouras (saltos), posições de equilíbrio e outras destrezas gímnicas, com os elementos técnicos a pares e trios do nível introdução. Na coreografia tem a obrigatoriedade de realizarem no mínimo 3 figuras da ginástica acrobática sendo que deverá existir uma figura a pares e uma figura a trios. Cada elemento do grupo terá de participar na realização de pelo menos 2 figuras. É necessário também existirem elementos de ligação e outras destrezas gímnicas.
---------------------	---

Dança	
Objetivos Intermédios I	O aluno: Dança o merengue, em situação de Line Dance, em xadrez, com a organização espacial definida, 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 e voltas à direita e à esquerda
Objetivos Intermédios II	O aluno: - Dança o merengue, em situação de Line Dance, com diferentes músicas, organizados por grupos a dançar, em xadrez, com a organização espacial definida, com um aluno a realizar a contagem e a dar entrada 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 e voltas à direita e à esquerda. O aluno: - Conhece a origem cultural e histórica da Dança Tradicional selecionada e identifica as suas características bem como a zonas geográfica a que pertence; - Dança o Sariquité respeitando as diferentes posturas e posições assumidas e executando os passos em sincronia com a música; - Eleva os calcanhares à retaguarda no “passo corrido”, finalizando com acentuação forte nos últimos dois apoios; - Cruza atrás o calcanhar no “passo saltado lateral”, com batimentos fortes nos últimos dois apoios; - Realiza os “rodopios” (individuais ou com o par) em passe de corrida rápido, finalizando com batimento forte nos dois últimos apoios
Objetivos Terminais	O aluno: Dança Social – Rumba quadrada: Inicia no 1º tempo do compasso e respeita 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	
Badminton		
Objetivos Intermédios I	O aluno: Coopera com os companheiros, nas diferentes situações, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do companheiro, admitindo as indicações que lhe dirigem, aceitando as opções e falhas dos seus colegas, e tratando com igual cordialidade e respeito os parceiros e os adversários. 69 Conhece o objetivo do jogo, a sua regulamentação básica e a pontuação do jogo de singulares, identifica e interpreta as condições que justificam a utilização diferenciada dos seguintes tipos de batimento: a) clear, b) lob, c) serviço curto e d) serviço comprido. Coopera com o companheiro (distanciados cerca de 6 m), batendo e devolvendo o volante, evitando que este toque no chão: - 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, os seguintes tipos de batimentos: - <i>Clear</i> - 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. - <i>Lob</i> - na devolução do volante com trajetórias abaixo da cintura - batendo o volante num movimento contínuo, avançando a perna do lado da raqueta (em afundo), utilizando em conformidade os diferentes tipos de pegas de raqueta (de esquerda ou de direita). Em situação de exercício, num campo de Badminton, executa o serviço curto e comprido, colocando corretamente os apoios e dando continuidade ao movimento do braço após o batimento.	
Objetivos Terminais	O aluno: - Coopera com os companheiros, nas diferentes situações, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do companheiro, admitindo as indicações que lhe dirigem, aceitando as opções e falhas dos seus colegas e dando sugestões que favoreçam a sua melhoria. - Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas, adequando as suas ações a esse conhecimento. - Em situação de jogo de singulares, num campo de Badminton, desloca-se e posiciona-se corretamente, para devolver o volante (evitando que este caia no chão), utilizando diferentes tipos de batimentos. - 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 <i>clear</i>, batendo o volante num movimento contínuo, por cima da cabeça e à frente do corpo, com rotação do tronco. - Em <i>lob</i>, batendo o volante num movimento contínuo, avançando a perna do lado da raquete (em afundo), utilizando em conformidade os diferentes tipos de pegas de raquete (de esquerda ou de direita).	
Atletismo		
Grupos de alunos por níveis	PI: N° 3,8,11,21, 22,24	PI: N° 1, 2,4,5,6,7,9,10, 12,13,14,15,16,17,

		18,19,20,23,25
Objetivos Intermédios I	Efetua uma corrida de velocidade (30 metros), com partida de pé,. Acelera até à velocidade máxima, mantendo uma elevada frequência de movimentos; realiza apoios ativos sobre a parte anterior do pé, com extensão da perna de impulsão e termina sem desaceleração nítida - 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.	
Objetivos Intermédios II	Salto em Tesoura: - Apoio ativo e extensão completa da perna de impulsão com elevação enérgica e simultânea dos braços e da perna de balanço e transposição da fasquia com pernas em extensão e receção em equilíbrio no colchão de quedas ou caixa de saltos. O aluno: - Efetua uma corrida de velocidade (35 metros), com partida de pé,. Acelera até à velocidade máxima, mantendo uma elevada frequência de movimentos; realiza apoios ativos sobre a parte anterior do pé, com extensão da perna de impulsão e termina sem desaceleração nítida - Realiza uma corrida (média 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. - Salta em comprimento com a técnica de voo na passada, com corrida de balanço de oito a doze passadas e impulsão na tábua de chamada. Aumenta a cadência nas últimas passadas para realizar uma impulsão eficaz, mantendo o tronco direito. “Puxa” a perna de impulsão para junto da perna livre na fase descendente do voo, tocando o solo o mais longe possível, com flexão do tronco à frente.	Salta em altura com técnica de <i>Fosbury Flop</i>, com cinco a oito passadas de balanço, sendo as últimas três/quatro em curva: - Apoia ativamente o pé de chamada no sentido da corrida, com elevação enérgica da coxa da perna livre, conduzindo o joelho para dentro (provocando a rotação da bacia). Transpõe a fasquia com o corpo ligeiramente “arqueado”. Flexão das coxas e extensão das pernas na fase descendente do voo, caindo de costas no colchão com os braços afastados lateralmente. O aluno: - Efetua uma corrida de velocidade (35 metros), com partida de pé,. Acelera até à velocidade máxima, mantendo uma elevada frequência de movimentos; realiza apoios ativos sobre a parte anterior do pé, com extensão da perna de impulsão e termina sem desaceleração nítida - Realiza uma corrida (média 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. - Salta em comprimento com a técnica de voo na passada, com corrida de balanço de oito a doze passadas e impulsão na tábua de chamada. Aumenta a cadência nas últimas passadas para realizar uma impulsão eficaz, mantendo o tronco direito. “Puxa” a perna de impulsão para junto da perna livre na fase descendente do voo, tocando o solo o mais longe possível, com flexão do tronco à frente.
Objetivos Terminais	Cumpre OI I e OI II	Cumpre OI I e OI II

Apêndice III – Ficha de Registo Notacional Tempo Útil 9ºX

ANO LETIVO 21/22					TURMA 9º X													DIAS AULAS SEGUNDAS / QUINTAS / SEXTAS																	Total			
AULAS Nº					DIAS																															Nº Aulas	Volume Total	Volume Real
MESES	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31							
Setembro																45	45			33			35	45			37			40		7	350	280				
Outubro	42			40			37	42			40			39	45			38			36	42			40				45	42		13	650	528				
Novembro				45	42			38			39	42			35			38	42			37			34	42			38			12	600	472				
Dezembro		35	43			45			43	45			40			41																7	350	292				
Janeiro						45	45			39			42	45			41			40	45			38			35	45		39		12	600	499				
Fevereiro			40	45			39			35	45			47			36	45			37			38								10	500	407				
Março			40	45			30			35	45			39			36	45			39			39	45			40				12	600	478				
Abril				50																	36	45							45			4	200	176				
Maiο		39			37	45			45			41	45			39			45	45			40			41	45		40			13	650	547				
Junho		42	45																													2	100	87				
Resultados	Nº AULAS TOTAL		92		VOLUME TOTAL		4600		VOLUME REAL		3766		TOTAL VOLUME PERDIDO		834		Nº AULAS PERDIDAS		16,68																			

Apêndice IV – Estratégias / Técnicas de Ensino aplicadas para o aumento do Tempo Útil e Tempo de prática

Dimensão	Estratégias Pedagógicas	Referência
Informação Inicial	- Definição de regras, condutas e rotinas acerca do início das aulas e tempo despendido no balneário antes e depois do término das aulas.	(Olímpio Bento, 1998; Piéron, 2005; Grout & Long, 2009)
Informação Inicial / Organização	- Estabelecer relação com aulas anteriores com um planeamento de aulas com a mesma estrutura, organização, objetivos e com os mesmos grupos de aprendizagem, familiarizando e criando hábitos nos alunos.	(Bom et al., 1989; Olímpio Bento, 1998; Martins et al., 2017)
Informação Inicial	- Na parte inicial das aulas, diminuir o tempo no registo das presenças dos alunos através de questionamento ao delegado ou observação nos grupos de aprendizagem ou durante o aquecimento	(Martins et al., 2017)
Instrução	- Instrução mais prolongada e detalhada na primeira explicação de uma nova matéria ou situação de aprendizagem com demonstração visual em contexto da situação e referência aos objetivos / critérios de êxito.	(Martins et al., 2017)
Instrução	- Uso de fichas auxiliares com apoios visuais e descrições da tarefa como objetivos e metas a alcançar.	(Piéron, 2005)
Instrução	- Informação pertinente garantindo a qualidade dos conteúdos para os alunos, devendo-se utilizar uma comunicação simples, clara, objetiva e concisa.	(Piéron, 2005; Martins et al., 2017)
Organização / Gestão	- Antes do início da aula, toda a preparação e organização da mesma a ser realizado por mim, sem existir necessidade de mudar a estrutura com o decorrer da aula.	(Piéron, 2005)
Organização / Gestão	- Em aulas que começam com um elevado número de minutos em atraso da hora prevista, reduzir o volume dedicado à parte inicial e / ou final ou mesmo excluir, com a recolha de todo o material a ser realizada por mim.	
Organização / Gestão	- Exercícios da parte inicial pouco complexos, que não necessitem de instrução demorada nem de bastante	

	movimentação entre diferentes espaços por parte dos alunos, procurando não gerar confusão ou perdas de tempo por não perceberem corretamente o objetivo do exercício	
Organização / Gestão	- Planeamento minucioso e organização da estrutura de aula de forma pormenorizada para minimizar a perda de tempos na transição de espaços na rotação dos grupos e maximizar o tempo de prática dos alunos nas estações não tendo tempos de espera.	(Olímpio Bento, 1998; Piéron, 2005; Grout & Long, 2009; Walton-Fisette & Wuest, 2018)
Organização / Gestão	- Elaboração de Unidades Didáticas com pelo menos 6 semanas tendo em consideração o planeamento das duas aulas no espaço pavilhão com estrutura, organização, matérias e objetivos semelhantes.	
Organização / Gestão	- Diminuição do número de grupos de aprendizagem e permanência estável dos mesmos durante várias semanas.	(Piéron, 2005)

Apêndice V – Questionário inicial aos alunos



Questionário diagnóstico do aluno

Nome completo: _____

Idade: ____ Data de Nascimento: __/__/____

Informação Pessoal

Nacionalidade: _____

Morada: _____

Altura: _____

Peso: _____

Quanto tempo demoras no percurso de casa à escola?

Pessoas com quem vives?

Já ficaste retido algum ano? Sim ____ Não ____

Se "Sim", em que ano(s)?

Qual(ais) a(s) disciplina(s) que mais te agrada(am)? E a(s) que menos te agrada(am)?

Praticas algum desporto ou atividade fora do horário escolar? Se “Sim” qual(ais)? E se
fores federado, em que clube?

No ano letivo anterior

Já frequentavas esta Escola? Sim ____ Não ____

Se a resposta for “Não”, qual a Escola que frequentavas? _____

Qual foi a tua classificação final em Educação Física?

Encarregado de Educação

Nome: _____

Nacionalidade: _____

Morada: _____

Hábitos Alimentares

Durante o tempo de aulas, costumavas tomar o pequeno-almoço em casa? Se “Sim” a
que horas? Se “Não”, onde?

O que costumavas comer ao Pequeno – Almoço?

Quantas refeições fazes diariamente?

Curiosidades sobre ti

Nos teus tempos livres, o que mais gostas de fazer?

Costumas praticar Atividade física? Se sim, com que regularidade? Quantos minutos por dia?

Na tua turma, qual o(s) colega(s) com quem te relacionas melhor?

Área de estudo que pretendes seguir no Ensino Secundário?

Qual a profissão que pensas ter no futuro?

Filmes / Séries favoritas: _____

Música e artistas favoritos: _____

Livros favoritos: _____

Relativamente à Disciplina de Educação Física

Qual a(s) tua(s) matéria(s) preferencial(ais)?

Por outro lado, qual(ais) a(s) que menos gostas?

Em qual(ais) consideras ter mais facilidade?

Em qual(ais) tens mais dificuldades?

Existe alguma modalidade que gostasses de praticar e não tens possibilidade de o fazer na nossa escola? Qual(ais)?

O que significa, para ti, Educação Física?

Que expectativas tens, para este ano letivo, relativamente às aulas de Educação Física?

|

Apêndice VI – Plano de Unidade Didática Nº1 Lecionação

Etapa Planeamento	Unidade didática	Ano letivo:	Duração		Ano e turma		Número de alunos	Professor estagiário
Prognóstico	1	21/22	5 semanas (13 aulas)		9ºX		25	André de Paula
Data UD:	17/09/2021 a 15/10/2021		Volume	50´	Total Volume:		650´	Período: 1º
Matérias								
Voleibol, Basquetebol, Futebol, Andebol, Ginástica de solo, Ginástica de aparelhos, Atletismo, Badminton								
Recursos temporais		Recursos Espaciais			Recursos Materiais			
13 aulas (13x 50´´)		Pavilhão – 9 aulas Ginásio – 4 aulas			Bolas de Andebol, Basquetebol, Futebol, Voleibol, Rede de Voleibol, cones, coletes, Fasquia salto em altura, Colchões de quedas, Minitrampolim, Boque/plinto, Reuther, Trave.			
Objetivos terminais:					Objetivos intermédios:			
Diagnosticar as dificuldades e limitações dos alunos face às aprendizagens previstas e prognosticar o seu desenvolvimento – Avaliação Inicial					Criação de Rotinas, estabelecimento de regras e condutas; Receção e orientação dos alunos para o sucesso; Revisão das aprendizagens adquiridas no ano letivo anterior; Identificar aspetos críticos no tratamento de cada matéria;			
Pavilhão Desportivo								
Data	Parte	Matérias / Objetivos						Organização
23/09 24/09 01/10 08/10 15/10	Inicial	Mobilidade articular; Corrida moderada à frente e a trás, corrida com mobilização articular; corrida à retaguarda e com mudança de sentido.						Todos – divididos por grupos de trabalho
17/09		Futebol - Situação de exercício em grupos de 4 com o objetivo de promover a receção enquadrada, passe e condução de bola. O exercício consiste em grupos de 4, com 2 elementos de cada lado a uma distância de 8 metros, procuram fazer um passe com a parte interna e de seguida movimentarem-se para onde passaram. Depois, com a mesma dinâmica, mas através da condução de bola.						
14/10		Basquetebol - Situação de exercício em grupos de 4 com o objetivo de promover a receção enquadrada, passe e drible. O exercício consiste em grupos de 4, com 2 elementos de cada lado a uma distância de 8 metros, procuram fazer um passe de peito e/ou picado e de seguida movimentarem-se para onde passaram. Depois, com a mesma dinâmica, mas através da condução de bola						
07/10		Andebol - Situação de exercício “jogo dos passes”, 4 x 4 num espaço reduzido, onde tem como objetivo promover a armação do braço, a pega da bola, o passe, a receção enquadrada e evitar a aglomeração em torno da bola.						
30/09		Voleibol - Situação de exercício em grupos de 4 com o objetivo de promover a cooperação, onde todos os alunos têm que tocar pelo menos uma vez na bola para poderem marcar um ponto, cooperando assim com o objetivo de manter a bola no ar o máximo tempo possível, tocando com toques de dedos para dar continuidade ao jogo, deslocando-se e posicionando-se no ponto de queda da bola.						
17/09/2021 Aula Nº2 50´	Fundamental	Futebol - Situação de jogo Gr+3x3+GR em espaço amplo, onde o aluno conhece as regras básicas do jogo e coopera com os colegas; desmarca-se criando linhas de passe; decide bem quando passar ou driblar / conduzir executando bem; enquadra-se com o alvo e isolado face à baliza finaliza em remate; reconhece-se como defensor. (Avaliação) Futebol - Situação de exercício com superioridade numérica expressiva (3 x 1 ou 4 x 1), em espaço reduzido, com o defesa condicionado (só pode intercetar), com o objetivo de o aluno se desmarcar criando linhas de passe, decidir e executar bem quando passa, receção controlada e reconhecer-se como defensor. Basquetebol - Situação de jogo 3x1 por vagas para uma tabela, em superioridade numérica expressiva em espaço reduzido, onde o aluno procura desmarcar-se criando linhas de passe; decidir bem quando passar ou driblar/conduzir; recebe e enquadra-se com o alvo e isolado face ao alvo finaliza em lançamento na passada; reconhece-se como defesa. Ginástica Solo - Cambalhota à frente num plano inclinado, terminando com as pernas afastadas e em extensão + Meia pirueta + Cambalhota à retaguarda com repulsão dos braços na parte final e saída com as pernas afastadas						Circuito com grupos de trabalho

23/09/2021 Aula Nº4 50'	Fundamental	Futebol - Situação de jogo Gr+3x3+GR em espaço amplo, onde o aluno conhece as regras básicas do jogo e coopera com os colegas; desmarca-se criando linhas de passe; decide bem quando passar ou conduzir executando bem; enquadra-se com o alvo e isolado face à baliza finaliza; reconhece-se como defensor. (Avaliação) Voleibol - Situação de jogo em cooperação 2+2 com rede a 2m, serviço por baixo a 3 metros e rotação a cada dois, com um mínimo de 2 toques, máximo 3, bola afável nº0, onde o aluno conhece as regras básicas do jogo e coopera com os colegas, com a bola a andar muito tempo no ar, sendo que a maioria dos passes é em toque de dedos. Ginástica Solo - Cambalhota à frente num plano inclinado, terminando com as pernas afastadas e em extensão + Meia pirueta + Cambalhota à retaguarda com repulsão dos braços na parte final e saída com as pernas afastadas e extensão Ginástica Solo - Subida para pino no espalдар + cambalhota à frente + posição flexibilidade (afastamento lateral das pernas)	Circuito com grupos de trabalho Mini percurso na ginástica
24/09/2021 Aula Nº5 50'	Fundamental	Futebol - Situação de jogo Gr+3x3+GR em espaço amplo, onde o aluno conhece as regras básicas do jogo e coopera com os colegas; desmarca-se criando linhas de passe; decide bem quando passar ou conduzir executando bem; enquadra-se com o alvo e isolado face à baliza finaliza; reconhece-se como defensor. Voleibol - Situação de jogo em cooperação 2+2 com rede a 2m, serviço a 3 metros por baixo e rotação a cada dois, com um mínimo de 2 toques, máximo 3, bola afável nº0, onde o aluno conhece as regras básicas do jogo e coopera com os colegas, com a bola a andar muito tempo no ar, sendo que a maioria dos passes é em toque de dedos. (Avaliação) Ginástica Solo - Cambalhota à frente num plano inclinado, terminando com as pernas afastadas e em extensão + Meia pirueta + Cambalhota à retaguarda com repulsão dos braços na parte final e saída com as pernas afastadas Ginástica Solo - Subida para pino no espalдар + cambalhota à frente + posição flexibilidade (afastamento lateral das pernas)	Circuito com grupos de trabalho Mini percurso na ginástica
30/09/2021 Aula Nº7 50'	Fundamental	Voleibol - Situação de jogo em cooperação 2+2 com rede a 2m, serviço a 3 metros por baixo e rotação a cada dois, com um mínimo de 2 toques, máximo 3, bola afável nº0, onde o aluno conhece as regras básicas do jogo e coopera com os colegas, com a bola a andar muito tempo no ar, sendo que a maioria dos passes é em toque de dedos. (Avaliação) Andebol – Situação de jogo Gr + 3 x 3 + GR, em campo reduzido, bola afável nº0, onde o aluno conhece as regras básicas do jogo e coopera com os colegas; desmarca-se criando linhas de passe; decide bem quando passar ou driblar; enquadra-se com o alvo e remata em salto; com boa pega da bola e armação do braço; reconhece-se como defesa. Ginástica Aparelhos - Minitrampolim - Salto em extensão (vela), após corrida de balanço (saída ventral) Ginástica Solo - roda com apoio no plinto + cambalhota à frente no colchão, terminando a pés juntos, mantendo a mesma direção durante o enrolamento. Atletismo – Corrida de velocidade (fase aceleração) com partida de pé com cerca de 15 metros. Condição Física – Força abdominal média	Circuito com grupos de trabalho Mini percurso
01/10/2021 Aula Nº8 50'	Fundamental	Andebol – Situação de jogo Gr + 3 x 3 + GR, (20x14) Bola afável nº0, onde o aluno conhece as regras básicas do jogo e coopera com os colegas; desmarca-se criando linhas de passe; decide bem quando passar ou driblar; enquadra-se com o alvo e remata em salto; com boa pega da bola e armação do braço; reconhece-se como defesa. (Avaliação) Basquetebol - Situação de jogo 3x1, para uma tabela, por vagas em superioridade numérica expressiva em espaço reduzido, onde o aluno procura desmarcar-se criando linhas de passe; decidir bem quando passar ou driblar/conduzir; recebe e enquadra-se com o alvo e isolado face ao alvo faz lançamento na passada; reconhece-se como defesa. Ginástica Aparelhos - Minitrampolim - Salto em extensão (vela), após corrida de balanço (saída ventral) Ginástica Aparelhos - Boque - Salto de eixo com os membros inferiores estendidos Condição Física - Força abdominal média	Circuito com grupos de trabalho Mini percurso na ginástica
07/10/2021 Aula Nº10 50'	Fundamental	Andebol – Situação de jogo Gr + 3 x 3 + GR, (20x14) Bola afável nº0, onde o aluno conhece as regras básicas do jogo e coopera com os colegas; desmarca-se criando linhas de passe; decide bem quando passar ou driblar; enquadra-se com o alvo e remata em salto; com boa pega da bola e armação do braço; reconhece-se como defesa. (Avaliação) Basquetebol - Situação de jogo 3x1, para uma tabela, por vagas em superioridade numérica expressiva em espaço reduzido, onde o aluno procura desmarcar-se criando linhas de passe; decidir bem quando passar ou driblar/conduzir; recebe e enquadra-se com o alvo e isolado face ao alvo faz lançamento na passada; reconhece-se como defesa. Ginástica Aparelhos - Minitrampolim - Salto em extensão (vela), após corrida de balanço (saída ventral) Atletismo – Corrida de velocidade (fase aceleração) com partida de pé com cerca de 15 metros	Circuito com grupos de trabalho Mini percurso

		Condição Física - Força abdominal média	
08/10/2021 Aula Nº11 50'		Basquetebol - Situação de jogo 4x4 com duas tabelas (17x14), bola Nº5 onde o aluno conhece as regras básicas do jogo e coopera com os colegas; desmarca-se criando linhas de passe; decide bem quando passar ou driblar; enquadra-se com o alvo e isolado face ao cesto realiza lançamento na passada; reconhece-se como defensor e participa nos ressaltos. Futebol – Situação de jogo 3 x 1 + GR, de superioridade numérica expressiva para uma baliza, em um quarto de campo, onde o objetivo é o aluno se desmarcar criando linhas de passe, decidir e executar bem quando passa, receção controlada, finalizar isolado face à baliza e reconhecer-se como defensor. Ginástica Aparelhos – Plinto transversal - Salto entre-mãos apoiando as mãos com a bacia acima da linha dos ombros, transpondo o aparelho com os joelhos junto ao peito. Atletismo – Corrida de velocidade (fase aceleração) com partida de pé com cerca de 15 metros Condição Física - Força abdominal média + resistência geral	Circuito com grupos de trabalho Mini percurso
14/10/2021 Aula Nº13 50'		Basquetebol - Situação de jogo 4x4 com duas tabelas (17x14), bola Nº5 onde o aluno conhece as regras básicas do jogo e coopera com os colegas; desmarca-se criando linhas de passe; decide bem quando passar ou driblar; enquadra-se com o alvo e isolado face ao cesto realiza lançamento na passada; reconhece-se como defensor e participa nos ressaltos. (Avaliação) Badminton – Coopera com o companheiro (distanciados cerca de 6 m), batendo e devolvendo o volante, evitando que este toque no chão. Ginástica Aparelhos – Plinto transversal - Salto entre-mãos apoiando as mãos com a bacia acima da linha dos ombros, transpondo o aparelho com os joelhos junto ao peito. Atletismo – Corrida de velocidade (fase aceleração) com partida de pé com cerca de 15 metros Condição Física - Força abdominal média + resistência geral	Circuito com grupos de trabalho Mini percurso
15/10/2021 Aula Nº14 50'		Voleibol - Situação de jogo em cooperação 2+2 com rede a 2m, serviço a 3 metros por baixo e rotação a cada dois, com um mínimo de 2 toques, máximo 3, bola afável nº0, onde o aluno conhece as regras básicas do jogo e coopera com os colegas, com a bola a andar muito tempo no ar, sendo que a maioria dos passes é em toque de dedos. Andebol – Situação de jogo reduzido, Gr + 3 x 1 por vagas, em campo reduzido, bola afável nº0, onde o aluno conhece as regras básicas do jogo e coopera com os colegas; desmarca-se criando linhas de passe; decide bem quando passar ou driblar; enquadra-se com o alvo e remata em salto; com boa pega da bola e armação do braço; reconhece-se como defesa. Atletismo - Lança a bola (tipo hóquei ou ténis) dando três passadas de balanço em aceleração progressiva, com o braço fletido e o cotovelo mais alto que o ombro (na direção do lançamento). (Avaliação) Ginástica Aparelhos - Minitrampolim - Salto em extensão (vela), após corrida de balanço (saída ventral) Atletismo – Corrida de velocidade (fase aceleração) com partida de pé com cerca de 15 metros Condição Física - Força abdominal média	Circuito com grupos de trabalho Mini percurso
	Final	Retorno à calma com alongamentos e balanço com os alunos	Todos

Ginásio			
Data	Parte	Matérias/Objetivos	Organização
20/09/2021 27/09/2021	Inicial	Habilidades gímnicas dinâmicas com corrida ligeira com marcação de figura - elementos específicos da ginástica como saltos, receções, rolamentos, equilíbrio, figuras de flexibilidade.	Todos
04/10/2021 11/10/2021		Corrida + Mobilidade Articular com Corrida em ritmo crescente; corrida com mobilização articular e com elementos gímnicos incluídos	
20/09/2021 Aula Nº3 50'	Fundamental	Ginástica Aparelhos: Boque - Salto de eixo com os membros inferiores estendidos + Salto entre-mãos apoiando as mãos com a bacia acima da linha dos ombros, transpondo o aparelho com os joelhos junto ao peito (Avaliação) Trave - Marcha à frente e atrás, olhando em frente + Marcha na ponta dos pés, à frente e atrás + Meia-volta, em apoio nas pontas dos pés + Salto a pés juntos, com flexão de pernas durante o salto e receção equilibrada no aparelho. Minitrampolim - Salto em extensão (vela) após 2 ou 3 saltos de impulsão no aparelho (saída dorsal), colocando a bacia em ligeira retroversão durante a fase aérea do salto. (Avaliação)	Circuito com grupos de trabalho

		Ginástica Solo: Sequência A: Cambalhota à frente num plano inclinado, terminando com as pernas afastadas e em extensão + Meia pirueta + Cambalhota à retaguarda com repulsão dos braços na parte final e saída com as pernas afastadas Sequência B: Subida para pino no espaldar + cambalhota à frente + posição flexibilidade (afastamento lateral das pernas) Atletismo – Salto em altura com técnica de tesoura, com quatro a seis passadas de balanço	
27/09/2021 Aula Nº6 50'	Fundamental	Ginástica Aparelhos: Boque - Salto de eixo com os membros inferiores estendidos + Salto entre-mãos apoiando as mãos com a bacia acima da linha dos ombros, transpondo o aparelho com os joelhos junto ao peito Trave - Marcha à frente e atrás, olhando em frente + Marcha na ponta dos pés, à frente e atrás + Meia-volta, em apoio nas pontas dos pés + Salto a pés juntos, com flexão de pernas durante o salto e receção equilibrada no aparelho. Minitrampolim - Salto em extensão (vela), após corrida de balanço (saída ventral). (Avaliação) Ginástica Solo: Sequência A: Cambalhota à frente num plano inclinado, terminando com as pernas afastadas e em extensão + Meia pirueta + Cambalhota à retaguarda com repulsão dos braços na parte final e saída com as pernas afastadas Sequência B: Subida para pino no espaldar + cambalhota à frente + posição flexibilidade (afastamento lateral das pernas) Atletismo – Salto em altura com técnica de tesoura, com quatro a seis passadas de balanço (Avaliação)	Circuito com grupos de trabalho
04/10/2021 Aula Nº9 50'	Fundamental	Ginástica Aparelhos Boque - Salto de eixo com os membros inferiores estendidos + Cambalhota à frente no plinto longitudinal com um colchão em cima. Trave - Marcha à frente e atrás, olhando em frente + Marcha na ponta dos pés, à frente e atrás + Meia-volta, em apoio nas pontas dos pés + Salto a pés juntos, com flexão de pernas durante o salto e receção equilibrada no aparelho. Ginástica Solo Sequência A: Cambalhota à frente num plano inclinado, terminando com as pernas afastadas e em extensão + Meia pirueta + Cambalhota à retaguarda com repulsão dos braços na parte final e saída com as pernas afastadas Sequência B: Subida para pino no espaldar + cambalhota à frente + posição flexibilidade (afastamento lateral das pernas) (Avaliação) Sequência C: Passagem por pino a posição partindo da posição de deitado ventral no plinto com cambalhota + meia pirueta + cambalhota à retaguarda com saída a pés juntos (Avaliação) Sequência D: Roda com apoio no plinto + cambalhota à frente no colchão, terminando a pés juntos, mantendo a mesma direção durante o enrolamento.	Circuito com grupos de trabalho
11/10/2021 Aula Nº12 50'	Fundamental	Ginástica Aparelhos: Boque - Salto de eixo com os membros inferiores estendidos + Cambalhota à frente no plinto longitudinal com um colchão em cima. Minitrampolim - Salto em extensão (vela) após 2 ou 3 saltos de impulsão no aparelho (saída dorsal), colocando a bacia em ligeira retroversão durante a fase aérea do salto e salto engrupado 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. Ginástica Solo: Sequência A: Cambalhota à frente num plano inclinado, terminando com as pernas afastadas e em extensão + Meia pirueta + Cambalhota à retaguarda com repulsão dos braços na parte final e saída com as pernas afastadas (Avaliação) Sequência B: Subida para pino no espaldar + cambalhota à frente + posição flexibilidade (afastamento lateral das pernas) Sequência C: Passagem por pino a posição partindo da posição de deitado ventral no plinto com cambalhota + meia pirueta + cambalhota à retaguarda com saída a pés juntos (Avaliação) Sequência D: Roda com apoio no plinto + cambalhota à frente no plano inclinado terminando com as pernas afastadas e em extensão.	Circuito com grupos de trabalho
20/09/2021 27/09/2021 04/10/2021 11/10/2021	Final	Retorno à calma com alongamentos e balanço com os alunos	Todos

Apêndice VIII – Plano de Unidade Didática Nº2 Lecionação

Etapa Planeamento	Unidade didática	Ano letivo:	Duração	Ano e turma		Número de alunos	Professor estagiário
Prioridades	2	21/22	6 semanas (18 aulas)	9ºX		25	André de Paula
Data UD:	18/10/2021 a 29/11/2021		Volume	50´	Total Volume:	900´	Período: 1º
Matérias							
Voleibol, Basquetebol, Futebol, Ginástica de Solo, Ginástica de Aparelhos, Ginástica Acrobática, Dança Social							
Recursos temporais		Recursos Espaciais		Recursos Materiais			
18 aulas (18 x 50´´)		Pavilhão – 12 aulas Ginásio – 6 aulas		Bolas de Basquetebol, Futebol, Voleibol, Rede de Voleibol, cones, coletes, colchões de quedas, Minitrampolim, Boque/plinto, Reuther, coluna som			
Objetivos							
Aprendizagem e desenvolvimento das matérias prioritárias dos alunos, aferidas na avaliação inicial.							
Pavilhão Desportivo							
Data	Parte	Matérias / Objetivos					Organização
21/10 22/10	Inicial	Mobilidade articular; Corrida leve à frente e a trás, corrida com mobilização articular; corrida à retaguarda e com mudança de sentido.					Todos – divididos por grupos de trabalho
29/10 05/11		Futebol - Situação de exercício em grupos de 5 com o objetivo de promover a receção enquadrada, passe e condução de bola. O exercício consiste em grupos de 5, com 2 a 3 elementos de cada lado a uma distância de 8 metros, procuram fazer um passe com a parte interna e de seguida movimentarem-se para onde passaram. Depois, com a mesma dinâmica, mas através da condução de bola.					
28/10 04/11 18/11 25/11		Basquetebol – Situação de exercício em grupos de 4 ou 5, com o objetivo de promover o passe de peito, receção enquadrada e lançamento na passada bilateralmente. Em colunas, com um colega à frente, fazer combinação direta e lançar para o cesto sempre em lançamento na passada.					
12/11 19/11 26/11		Dança – Merengue (Line dance) – Todos os alunos a dançar, em xadrez, com a organização espacial definida, 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 e voltas à direita e à esquerda.					Todos – Em xadrez
21/10/2021 28/10/2021 04/11/2021 18/11/2021 25/11/2021 Aula Nº16 Aula Nº19 Aula Nº21 Aula Nº27 Aula Nº30 50´	Fundamental	Estação 1: Basquetebol: Situação de jogo 3x2, em vagas (formato holandês) em campo reduzido para duas tabelas. Condicionantes: não há drible; equipa que marca, volta a puder atacar; equipa a defender, se ganhar o ressaltos, passa logo a atacar. Alunos mais competentes são facilitadores de jogo, comunicar e orientar os colegas a fazer “campo grande” e a dar linhas de passe. Objetivos específicos: - Conhece as regras básicas do jogo e coopera com os colegas, recebe a bola com as duas mãos e enquadra-se com o cesto, desmarca-se intencionalmente à distância de passe e reconhece-se como defensor. (nº 3, 13, 18, 20, 21, 23) - Desmarca-se intencionalmente à distância de passe oferecendo solução ao portador da bola, decide bem quando passar executando bem e isolado face ao alvo lança na passada ou a curta distância do cesto. (nº 1, 2, 4, 7, 8, 14, 16, 19) - Realiza desmarcações de rutura e apoio; passa e corta em direção ao cesto; participa nos ressaltos; coopera com os colegas para o seu êxito sendo um facilitador de jogo. (nº 6, 9, 11, 12, 24, 25) <u>Meta: conseguir fazer em 10 ataques, 3 lançamentos na passada não protagonizados</u>					G1 + G2 G3 + G4
Estação 2- Ginástica Aparelhos (Minitrampolim) + Ginástica Solo + Ginástica Acrobática Minitrampolim: - Salto em extensão (vela), após corrida de balanço (saída ventral) (nº2,10,18,20,23) - Salto engrupado, após corrida de balanço (saída ventral) (todos exceto nº 10,18,20,23) - Meia pirueta após corrida de balanço, com rotação para a direita e para a esquerda (saída ventral) (nº4,5,9,24) - Pirueta vertical após corrida de balanço (saída ventral) (nº5,9,24) Ginástica Solo:					G1 e G5		

	Sequência 1: Subida para pino apoiando as mãos no colchão e os pés num plano vertical (espaldar) com rolamento à frente + ponte ou vela (todos, exceto nº 5,9,24) Sequência 2: Cambalhota à retaguarda com saída a pés juntos na direção do ponto de partida num plano inclinado + Meia pirueta + Cambalhota à frente no colchão, com saída a pés juntos na direção do ponto de partida. (nº 2,18,19,20,23) Sequência 3: Cambalhota à frente num plano inclinado, terminando com as pernas afastadas e em extensão + Meia pirueta + Cambalhota à retaguarda com repulsão dos braços na parte final e saída com as pernas afastadas (nº1,10,11,15,17,19,22,25) Sequência 4: Pino de braços, com possível ajuda do colega, com alinhamento e extensão dos segmentos do corpo, terminando em cambalhota à frente com braços em elevação anterior + Meia Pirueta + Cambalhota à frente, terminando em equilíbrio com as pernas estendidas, afastadas, com o apoio das mãos no solo por fora das coxas + Cambalhota à retaguarda, com repulsão dos braços na fase final, termina em equilíbrio com as pernas unidas e estendidas + Avião (nº4,5,9 e 24) <u>Meta: conseguir realizar 2 elementos corretamente, de forma fluida e sem interrupções</u> Em pares: - Equilíbrio em prancha: 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; - Equilíbrio em pino: 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; - Equilíbrio sobre um pé: 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 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; - Equilíbrio de pé nos ombros do base de joelhos: 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. Em trios: - Prancha dorsal sobre os bases: 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; - Equilíbrio em pé nas coxas dos bases: 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; - Pino sobre a coxa dos bases: 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; - Apoio em prancha facial: 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. <u>Meta: conseguir realizar 3 figuras corretamente, de forma fluida e sem interrupções</u>	
	Estação 3: Voleibol - Situação de jogo em cooperação 2+2 com rede a 2m, serviço por baixo a 3metros ou através de toque de dedos e rotação a cada dois serviços, com um mínimo de 2 toques, máximo 3, bola afável nº0. Objetivos específicos: - Conhece as regras básicas do jogo e coopera com os colegas, desloca-se para o ponto de queda da bola e realiza o toque de dedos para dar continuidade ao jogo; (nº 2, 3, 7, 10, 13, 18, 20, 21, 22, 23) - Serve por baixo direcionado a 3 a 4,5 metros da rede, dá continuidade à jogada em passe ou manchete; (nº1, 5, 8, 11, 14, 15, 16, 19) - Serve por baixo direcionado a 3 a 4,5 metros da rede, recebe o serviço em toque de dedos ou manchete com um passe intencional para o colega, realiza finalizações intencionais em passe ou remate apoiado. (nº 4, 6, 9, 12, 17, 24, 25) <u>Meta: conseguir alcançar a marca dos 20 toques com a bola sempre no ar em cooperação.</u>	G3 + G4 G2 + G5

		Esquema Aula: 1ª Rotação: G1 – E1 G2 – E1 G3 – E3 G4 – E3 G5 – E2 2ª Rotação G1 – E2 + nº9/25 e nº1/15/17 G2 – E3 G3 – E1 G4 – E1 G5 – E3	
		Estação 1 Basquetebol 1ªR: G1 + G2 2ªR: G3 + G4 Estação 3 – Voleibol 1ªR: G3 + G4 2ªR: G2 + G5 Estação 2 Mini + Solo/Acrobática 1ªR: G5 2ªR: G1	
22/10/2021 29/10/2021 05/11/2021 12/11/2021 19/11/2021 26/11/2021 Aula Nº17 Aula Nº20 Aula Nº22 Aula Nº25 Aula Nº28 Aula Nº31 50'	Fundamental	Estação 1: Futebol - Situação de jogo Gr+2x2+2J+GR em vagas (formato holandês), espaço amplo. Condicionantes: Jokers são atacantes; Não há condução de bola, GR e Jokers são alunos competentes, defesa sombra (não podem desarmar, só intercetar) e GR avançado para criar maior superioridade numérica. Alunos mais competentes são facilitadores de jogo, comunicar e orientar os colegas a fazer “campo grande” e a dar linhas de passe. Objetivos específicos: - Conhece as regras básicas do jogo e coopera com os colegas, recebe a bola conseguindo controlá-la e passar a um colega, desmarca-se intencionalmente à distância de passe; (nº 2, 3, 5, 7, 8, 10, 13, 14, 21, 22) - Desmarca-se intencionalmente à distância de passe oferecendo solução ao portador da bola, decide bem quando passar executando-o bem e isolado face à baliza opta pelo remate, reconhece-se como defensor; (nº 1, 6, 9, 11, 15, 16, 19) - Passa a um companheiro em desmarcação para a baliza, ou em apoio, combinando o passe à sua própria desmarcação; como guarda-redes, enquadra-se com a bola para impedir o golo.; funciona como elemento facilitador (nº 12, 17, 25) <u>Meta: conseguir fazer 5 golos não protagonizados.</u>	G2, G3, G4, G5
		Estação 2: Ginástica Solo + Ginástica Aparelhos [Minitrampolim] Sequência 1: Subida para pino apoiando as mãos no colchão e os pés num plano vertical (espaldar) recuando as mãos e subindo gradualmente o apoio dos pés, aproximando-se da vertical (mantendo o olhar dirigido para as mãos) + ponte ou vela; (todos exceto, nº3,9,12,14) Sequência 2: Cambalhota à frente na cabeça do plinto, terminando com as pernas afastadas e em extensão + Meia pirueta + Cambalhota à retaguarda com repulsão dos braços na parte final e saída com as pernas afastadas; (todos exceto, nº3,9,12,14) Sequência 3: Pino de braços, com possível ajuda do colega, com alinhamento e extensão dos segmentos do corpo, terminando em cambalhota à frente com braços em elevação anterior + Meia Pirueta + Cambalhota à frente, terminando em equilíbrio com as pernas estendidas, afastadas, com o apoio das mãos no solo por fora das coxas + Cambalhota à retaguarda, com repulsão dos braços na fase final, termina em equilíbrio com as pernas unidas e estendidas (nº3,9,12,14) <u>Minitrampolim:</u> - Salto engrupado, 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; (todos) - Meia Pirueta, após 2 ou 3 saltos de impulsão no aparelho (saída dorsal), quer para a direita quer para a esquerda, mantendo o controlo do salto (nº3,9,12,14) <u>Meta: conseguir fazer 1 elemento do solo de forma correta + 1 elemento do Minitrampolim</u>	G2, G3 Mini percurso
		Estação 3: Voleibol - Situação de jogo em cooperação 2+2 com rede a 2m, serviço por baixo a 3 metros ou através de toque de dedos e rotação a cada dois serviços, com um mínimo de 2 toques, máximo 3, bola afável nº0. Objetivos específicos: - Conhece as regras básicas do jogo e coopera com os colegas, desloca-se para o ponto de queda da bola e realiza o toque de dedos - Serve por baixo direcionado a 3 a 4,5 metros da rede, dá continuidade à jogada em passe ou manchete; (nº1, 5, 8, 11, 14, 15, 16, 19) - Serve por baixo direcionado a 3 a 4,5 metros da rede, recebe o serviço em toque de dedos ou manchete com um passe intencional para o colega, realiza finalizações intencionais em passe ou remate apoiado. (nº 4, 6, 9, 12, 17, 24, 25) <u>Meta: conseguir alcançar a marca dos 20 toques com a bola sempre no ar em cooperação.</u>	G1, G5

		Estação 4: Ginástica Aparelhos [Plinto transversal] + Ginástica Solo 1) Salto de eixo sobre o colega, com os membros inferiores estendidos (com extensão dos joelhos); (nº 18,20,21,23) 2) Salto entre mãos no plinto transversal, com subida para cima do plinto e realizar salto de coelho com receção equilibrada (nº18,20,21,23) 3) Salto entre-mãos no plinto transversal, apoiando as mãos com a bacia acima da linha dos ombros, transpondo o aparelho com os joelhos junto ao peito. (nº 4,6,16,24,25) 4) Salto de eixo (no plinto transversal), com o primeiro voo longo para apoio das mãos na extremidade distal com a bacia da linha dos ombros (no momento de apoio das mãos); (nº 4,6,16,24,25) Sequência 1: Subida para pino apoiando as mãos no colchão e os pés num plano vertical (espaldar) recuando as mãos e subindo gradualmente o apoio dos pés, aproximando-se da vertical (mantendo o olhar dirigido para as mãos) + ponte ou vela (18,20,21,23,25) Sequência 2: Cambalhota à retaguarda com saída a pés juntos num plano inclinado + Meia pirueta + salto em extensão (18,20,21,23,25) Sequência 3: Cambalhota à frente saltada + Meia pirueta + Pino de braços, com alinhamento e extensão dos segmentos do corpo, terminando em cambalhota à frente com braços em elevação anterior (nº4,6,13,16,24) <u>Meta: conseguir realizar corretamente 1 elemento de solo + 1 elemento do plinto.</u>	G1, G4 Mini percurso						
		Esquema Aula: <table><tr><td>1ª Rotação: G1 – E4 G2 – E1+ nº 17 ou nº5 G3 – E2 G4 – E1 G5 – E3</td><td>2ª Rotação G1 – E3 G2 – E2 G3 – E1 + nº4 ou nº24 G4 – E4 G5 – E1</td></tr></table> <table><tr><td rowspan="3">Estação 1 - Futebol 1ªR – G2 + G4 2ªR – G3 + G5</td><td>Estação 4 – Gin Solo + Plinto 1ªR: G1 2ªR: G4</td></tr><tr><td>Estação 3 – Voleibol 1ªR: G5 2ªR: G1</td></tr><tr><td>Estação 2 – Gin Solo + Mini 1ªR:G3 2ªR: G2</td></tr></table>	1ª Rotação: G1 – E4 G2 – E1+ nº 17 ou nº5 G3 – E2 G4 – E1 G5 – E3	2ª Rotação G1 – E3 G2 – E2 G3 – E1 + nº4 ou nº24 G4 – E4 G5 – E1	Estação 1 - Futebol 1ªR – G2 + G4 2ªR – G3 + G5	Estação 4 – Gin Solo + Plinto 1ªR: G1 2ªR: G4	Estação 3 – Voleibol 1ªR: G5 2ªR: G1	Estação 2 – Gin Solo + Mini 1ªR:G3 2ªR: G2	
1ª Rotação: G1 – E4 G2 – E1+ nº 17 ou nº5 G3 – E2 G4 – E1 G5 – E3	2ª Rotação G1 – E3 G2 – E2 G3 – E1 + nº4 ou nº24 G4 – E4 G5 – E1								
Estação 1 - Futebol 1ªR – G2 + G4 2ªR – G3 + G5	Estação 4 – Gin Solo + Plinto 1ªR: G1 2ªR: G4								
	Estação 3 – Voleibol 1ªR: G5 2ªR: G1								
	Estação 2 – Gin Solo + Mini 1ªR:G3 2ªR: G2								
11/11/21 Aula Nº24 50´		Testes Aptidão Física – Teste do Vai e Vem + pesagem dos alunos	Todos						
22/10 29/10 05/11	Final	Retorno à calma com alongamentos e balanço com os alunos	Todos						
Ginásio									
Data	Parte	Matérias/Objetivos	Organização						
18/10/2021 25/10/2021 08/11/2021 15/11/2021 22/11/2021 29/11/2021	Inicial	Corrida + Mobilidade Articular com Corrida em ritmo crescente + habilidades gímnicas dinâmicas com corrida ligeira com marcação de figura - elementos específicos da ginástica como saltos, receções, rolamentos, equilíbrio, figuras de flexibilidade. + salto eixo no aluno	Todos						
18/10/2021 25/10/2021 08/11/2021 15/11/2021 22/11/2021 29/11/2021 Aula Nº15 Aula Nº18 Aula Nº23 Aula Nº26 Aula Nº29 Aula Nº32 50´	Fundamental	Estação 1 – Ginástica Solo: - Subida para pino no espaldar + cambalhota à frente + posição flexibilidade (ponte ou vela); (nº1,8,11,15,17,19) - Apoio facial invertido partindo da posição de deitado ventral no plinto com altura reduzida, deslizando para apoio das mãos no colchão (sem avanço dos ombros) e elevando as pernas para passar por pino, seguido de cambalhota à frente + posição flexibilidade (ponte ou vela); (nº2,7,10,22) - Pino de braços, com possível ajuda do colega, com alinhamento e extensão dos segmentos do corpo, terminando em cambalhota à frente com braços em elevação anterior + Avião (nº3,4,5,12,14,24) <u>Meta: conseguir fazer corretamente 1 elemento.</u> Estação 2 – Ginástica Solo: - Cambalhota à frente num plano inclinado, terminando com as pernas afastadas e em extensão + Meia pirueta + Cambalhota à retaguarda com repulsão dos braços na parte final e saída com as pernas afastadas: (nº 1,11,15,16,17,25)	G2, G3 G5 						

	- Cambalhota à retaguarda com saída a pés juntos na direção do ponto de partida, num plano inclinado + Meia pirueta + Cambalhota à frente no colchão, terminando a pés juntos na direção do ponto de partida. (nº 7,17,18,20,21,23) - Cambalhota à frente, terminando em equilíbrio com as pernas estendidas e afastadas, com o apoio das mãos no solo entre as coxas junto a bacia + Cambalhota à retaguarda, com repulsão dos braços na fase final, termina em equilíbrio com as pernas unidas e estendidas + Avião + Pirueta vertical (nº3,4,6,12,13,24) <u>Meta: conseguir fazer corretamente 2 elementos</u>	
	Estação 3 – Ginástica Aparelhos: - Salto de eixo sobre o colega, com os membros inferiores estendidos (com extensão dos joelhos); (nº 10,20,23) - Após dois ou três saltos no reuther, realiza salto de coelho para o plinto transversal com saída em salto entre mãos (nº 10, 20, 23) - Salto de coelho para o boque transversal, com saída em salto entre mãos com receção equilibrada. (nº2,10,18,20,23) - Salto de eixo no boque, com os membros inferiores estendidos (com extensão dos joelhos); (nº 2,8,18,22) - Salto entre-mãos no boque transversal, apoiando as mãos com a bacia acima da linha dos ombros, transpondo o aparelho com os joelhos junto ao peito; (nº 4,5,8,9,14,15,17,19,22,24) - Salto de eixo (no plinto longitudinal), com o primeiro voo longo para apoio das mãos na extremidade distal com a bacia da linha dos ombros (no momento de apoio das mãos). (nº4,5,9,14, 15, 17,19,24) <u>Meta: conseguir realizar 3 vezes com sucesso (de forma correta) o salto definido</u>	G1, G3 G5
	Estação 4 – Ginástica Acrobática Em pares: - Equilíbrio em prancha: 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; - Equilíbrio em pino: 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; - Equilíbrio sobre um pé: 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 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; - Equilíbrio de pé nos ombros do base de joelhos: 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 gémeos. Em trios: - Prancha dorsal sobre os bases: Dois bases em posição de deitado dorsal em oposição e os membros superiores em elevação, com um dos bases a segurar o volante nas omoplatas e o outro a segurá-lo nos gémeos, suportando assim o volante que se encontra em prancha; - Equilíbrio em pé nas coxas dos bases: Dois bases, frente a frente, em posição de afundo com um dos joelhos em contacto, segurando o volante nos gémeos que realiza um equilíbrio em pé nas coxas dos bases junto aos seus joelhos; - Pino sobre a coxa dos bases: 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; - Apoio em prancha facial: 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. <u>Meta: conseguir realizar 3 figuras corretamente, de forma fluída e sem interrupções</u>	G2, G3 G4
	Estação 5 – Futebol - Situação exercício de cooperação 2+1, onde os alunos recebem e passam a bola com diferentes superfícies de contacto (receção + passe com parte interna do pé dominante e não dominante; receção com parte plantar + passe com o peito do pé com pé não dominante e dominante; condução de bola com o pé dominante e não dominante parte plantar) decidindo e executando bem, controlando- a e recebendo enquadrado. (Nº 3, 5, 6, 10, 13, 14, 18, 20, 21, 22, 23) <u>Meta: conseguir realizar 6 trocas de bola com sucesso entre os três jogadores.</u>	G1, G4 G5

		Esquema Aula: 1ª Rotação: G1 – E3 G2 – E2 + N°25/16 G3 – E4 G4 – E5 + N°3 G5 – E1 2ª Rotação G1 – E2 + n°15/17 G2 – E1 G3 – E3 G4 – E4 G5 – E5 + n°18/20 3ª Rotação G1 – E5 + N°14 G2 – E4 G3 – E1 + N°4/24 G4 – E2 G5 – E3			
		Est. 2 Gin Solo 1ªR:G2 2ªR:G1 3ªR:G4	Est. 1 Solo Pino 1ªR:G5 2ªR:G2 3ªR:G3		
		Est. 3 – Aparelhos 1ªR:G1 2ªR:G3 3ªR:G5	Est. 4 – Acrobática 1ªR: G3 2ªR: G4 3ªR: G2	Est. 5 – Futebol 1ªR:G4 2ªR:G5 3ªR:G1	
Todas	Final	Retorno à calma com alongamentos e balanço com os alunos			Todos

Apêndice IX – Plano de Unidade Didática N°3 Lecionação

Etapa Planeamento	Unidade didática	Ano letivo:	Duração	Ano e turma		Número de alunos	Professor estagiário
Prioridades	3	21/22	3 semanas (8 aulas)	9ºX		25	André de Paula
Data UD:	02/12/2021 a 17/12/2021		Volume	50´	Total Volume:	400´	Período: 1º
Matérias							
Voleibol, Basquetebol, Futebol, Ginástica de Solo, Ginástica de Aparelhos, Ginástica Acrobática, Dança Social							
Recursos temporais		Recursos Espaciais		Recursos Materiais			
8 aulas (8 x 50´´)		Pavilhão – 6 aulas Ginásio – 2 aulas		Bolas de Basquetebol, Futebol, Voleibol, Rede de Voleibol, cones, coletes, colchões de quedas, Minitrampolim, Boque/plinto, Reuther, coluna som			
Objetivos							
Aprendizagem e desenvolvimento das matérias prioritárias dos alunos, com avaliação formativa.							
Pavilhão Desportivo							
Data	Parte	Matérias / Objetivos					Organização
03/12 22/10	Inicial	Futebol - Situação de exercício em grupos de 5 com o objetivo de promover a receção enquadrada, passe e condução de bola. O exercício consiste em grupos de 5, com 2 a 3 elementos de cada lado a uma distância de 8 metros, procuram fazer um passe com a parte interna e de seguida movimentarem-se para onde passaram. Depois, com a mesma dinâmica, mas através da condução de bola.					Todos – divididos por grupos de trabalho
09/12 16/12		Basquetebol – Situação de exercício em grupos de 4 ou 5, com o objetivo de promover o passe de peito, receção enquadrada e lançamento na passada bilateralmente. Em colunas, com um colega à frente, fazer combinação direta e lançar para o cesto sempre em lançamento na passada.					
02/12 10/12		Dança – Merengue (Line dance) – Todos os alunos a dançar, em xadrez, com a organização espacial definida, 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 e voltas à direita e à esquerda.					Todos – Em xadrez
02/12/2021 09/12/2021 16/12/2021 Aula Nº33 Aula Nº36 Aula Nº39 50´	Fundamental	Estação 1: Basquetebol: Situação de jogo 3x2, em vagas (formato holandês) em campo reduzido para duas tabelas. Condicionantes: não há drible; equipa que marca, volta a puder atacar; equipa a defender, se ganhar o ressalto, passa logo a atacar. Alunos mais competentes são facilitadores de jogo, comunicar e orientar os colegas a fazer “campo grande” e a dar linhas de passe. Objetivos específicos: - Conhece as regras básicas do jogo e coopera com os colegas, recebe a bola com as duas mãos e enquadra-se com o cesto, desmarca-se intencionalmente à distância de passe e reconhece-se como defensor. (nº 3, 13, 18, 20, 21, 23) - Desmarca-se intencionalmente à distância de passe oferecendo solução ao portador da bola, decide bem quando passar executando bem e isolado face ao alvo lança na passada ou a curta distância do cesto. (nº 1, 2, 4, 7, 8, 14, 16, 19) - Realiza desmarcações de rutura e apoio; passa e corta em direção ao cesto; participa nos ressaltos; coopera com os colegas para o seu êxito sendo um facilitador de jogo. (nº 6, 9, 11, 12, 24, 25) <u>Meta: conseguir fazer em 10 ataques, 3 lançamentos na passada não protagonizados</u>					G1 + G2 G3 + G4
		Estação 2- Ginástica Aparelhos (Minitrampolim) + Ginástica Solo + Ginástica Acrobática Minitrampolim: - Salto em extensão (vela), após corrida de balanço (saída ventral) (nº2,10,18,20,23) - Salto engrupado, após corrida de balanço (saída ventral) (todos exceto nº 10,18,20,23) - Meia pirueta após corrida de balanço, com rotação para a direita e para a esquerda (saída ventral) (nº4,5,9,24) - Pirueta vertical após corrida de balanço (saída ventral) (nº5,9,24) Ginástica Solo: Sequência 1: Subida para pino apoiando as mãos no colchão e os pés num plano vertical (espaldar) recuando as mãos e subindo gradualmente o apoio dos pés, aproximando-se da vertical (mantendo o olhar dirigido para as mãos) + ponte ou vela + Cambalhota à retaguarda com saída a pés juntos na direção do ponto de partida, num plano inclinado + Meia pirueta					G1 e G5

	+ Cambalhota à frente no colchão, terminando a pés juntos na direção do ponto de partida. (Nº 17,18,20,23) Sequência 2: Subida para pino apoiando as mãos no colchão e os pés num plano vertical (espaldar) recuando as mãos e subindo gradualmente o apoio dos pés, aproximando-se da vertical (mantendo o olhar dirigido para as mãos) com rolamento à frente + Cambalhota à frente num plano inclinado, terminando com as pernas afastadas e em extensão + Meia pirueta + Cambalhota à retaguarda com repulsão dos braços na parte final e saída com as pernas afastadas + ponte ou vela. (Nº1,10,11,12,15,22,25) Sequência 3: Pino de braços, com possível ajuda do colega, com alinhamento e extensão dos segmentos do corpo, terminando em cambalhota à frente com braços em elevação anterior + Meia Pirueta + Cambalhota à frente, terminando em equilíbrio com as pernas estendidas, afastadas, com o apoio das mãos no solo por dentro das coxas + Cambalhota à retaguarda, com repulsão dos braços na fase final, termina em equilíbrio com as pernas unidas e estendidas + Avião (Nº4,5,9,24) <u>Meta: conseguir realizar 2 elementos corretamente, de forma fluída e sem interrupções</u> Em pares: - Equilíbrio em prancha: 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; - Equilíbrio em pino: 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; - Equilíbrio sobre um pé: 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 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; - Equilíbrio de pé nos ombros do base de joelhos: 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. Em trios: - Prancha dorsal sobre os bases: 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; - Equilíbrio em pé nas coxas dos bases: 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; - Pino sobre a coxa dos bases: 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; - Apoio em prancha facial: 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. <u>Meta: conseguir realizar 3 figuras corretamente, de forma fluída e sem interrupções</u>	
	Estação 3: Voleibol - Situação de jogo em cooperação 2+2 com rede a 2m, serviço por baixo a 3 metros ou através de toque de dedos e rotação a cada dois serviços, com um mínimo de 2 toques, máximo 3, bola afável nº0. Situação de jogo em cooperação 3+3, com a rede a 2,24m, serviço por baixo a 3 a 4,5 metros, rotação a cada dois serviços, com a condicionante de existir cooperação com a dinâmica dos três toques a ser pretendida. Objetivos específicos: - Conhece as regras básicas do jogo e coopera com os colegas, desloca-se para o ponto de queda da bola e realiza o toque de dedos para dar continuidade ao jogo; (nº 2, 3, 7, 10, 13, 18, 20, 21, 22, 23) - Serve por baixo direcionado a 3 a 4,5 metros da rede, dá continuidade à jogada em passe ou manchete; (nº1, 5, 8, 11, 12, 15, 16, 17,19) - Serve por baixo direcionado a 3 a 4,5 metros da rede, recebe o serviço em toque de dedos ou manchete com um passe intencional para o colega, da posição 3 preferencialmente, posiciona-se corretamente para receber ou enviar a bola em passe colocado para o campo	G3 + G4 G2 + G5

		contrário participando e dando continuidade à dinâmica dos três toques (recepção + passe + remate). (nº 4, 6, 9, 14,24, 25) <u>Meta: conseguir alcançar a marca dos 20 toques com a bola sempre no ar em cooperação.</u>													
		Esquema Aula: <table><tr><td>1ª Rotação:</td><td>2ª Rotação</td></tr><tr><td>G1 – E1</td><td>G1 – E2 + nº9/25</td></tr><tr><td>G2 – E1</td><td>G2 – E3</td></tr><tr><td>G3 – E3</td><td>G3 – E1</td></tr><tr><td>G4 – E3</td><td>G4 – E1</td></tr><tr><td>G5 – E2+11/12/1</td><td>G5 – E3</td></tr></table>	1ª Rotação:	2ª Rotação	G1 – E1	G1 – E2 + nº9/25	G2 – E1	G2 – E3	G3 – E3	G3 – E1	G4 – E3	G4 – E1	G5 – E2+11/12/1	G5 – E3	
1ª Rotação:	2ª Rotação														
G1 – E1	G1 – E2 + nº9/25														
G2 – E1	G2 – E3														
G3 – E3	G3 – E1														
G4 – E3	G4 – E1														
G5 – E2+11/12/1	G5 – E3														
		<table><tr><td rowspan="2">Estação 1 Basquetebol 1ªR: G1 + G2 2ªR: G3 + G4</td><td>Estação 3 – Voleibol 1ªR: G3 + G4 2ªR: G2 + G5</td></tr><tr><td>Estação 2 Mini + Solo/Acrobática 1ªR: G5 2ªR: G1</td></tr></table>	Estação 1 Basquetebol 1ªR: G1 + G2 2ªR: G3 + G4	Estação 3 – Voleibol 1ªR: G3 + G4 2ªR: G2 + G5	Estação 2 Mini + Solo/Acrobática 1ªR: G5 2ªR: G1										
Estação 1 Basquetebol 1ªR: G1 + G2 2ªR: G3 + G4	Estação 3 – Voleibol 1ªR: G3 + G4 2ªR: G2 + G5														
	Estação 2 Mini + Solo/Acrobática 1ªR: G5 2ªR: G1														
03/12/21 10/12/21 17/12/21 Aula Nº34 Aula Nº37 Aula Nº40 50´	Fundamental	Estação 1: Futebol - Situação de jogo Gr+2+1Jx2+GR em vagas (formato holandês), espaço amplo. Condicionantes: Jokers são atacantes; Não há condução de bola, GR e Jokers são alunos competentes, defesa sombra (não podem desarmar, só intercetar) e GR avançado para criar maior superioridade numérica. Alunos mais competentes são facilitadores de jogo, comunicar e orientar os colegas a fazer “campo grande” e a dar linhas de passe. Objetivos específicos: - Conhece as regras básicas do jogo e coopera com os colegas, recebe a bola conseguindo controlá-la e passar a um colega, desmarca-se intencionalmente à distância de passe; (nº 2, 3, 5, 7, 8, 10, 13, 14, 21, 22) - Desmarca-se intencionalmente à distância de passe oferecendo solução ao portador da bola, decide bem quando passar executando-o bem e isolado face à baliza opta pelo remate, reconhece-se como defensor; (nº 1, 6, 9, 11, 15, 16, 19) - Passa a um companheiro em desmarcação para a baliza, ou em apoio, combinando o passe à sua própria desmarcação; como guarda-redes, enquadra-se com a bola para impedir o golo; funciona como elemento facilitador (nº 12, 17, 25) <u>Meta: conseguir fazer 5 golos não protagonizados.</u>	G2, G3, G4, G5												
		Estação 2: Ginástica Solo + Ginástica Aparelhos [Minitrampolim] Sequência 1: Subida para pino apoiando as mãos no colchão e os pés num plano vertical (espaldar) recuando as mãos e subindo gradualmente o apoio dos pés, aproximando-se da vertical (mantendo o olhar dirigido para as mãos) + Cambalhota à frente na cabeça do plinto, terminando com as pernas afastadas e em extensão + Meia pirueta + Cambalhota à retaguarda com repulsão dos braços na parte final e saída com as pernas afastadas + ponte ou vela (nº1,2,7,8,11,19) Sequência 2: Pino de braços, com possível ajuda do colega, com alinhamento e extensão dos segmentos do corpo, terminando em cambalhota à frente com braços em elevação anterior + Meia Pirueta + Cambalhota à frente, terminando em equilíbrio com as pernas estendidas, afastadas, com o apoio das mãos no solo por fora das coxas + Cambalhota à retaguarda, com repulsão dos braços na fase final, termina em equilíbrio com as pernas unidas e estendidas + Avião (nº3,9,12,14) <u>Minitrampolim:</u> - Salto engrupado, 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; (todos) - Meia Pirueta, após 2 ou 3 saltos de impulsão no aparelho (saída dorsal), quer para a direita quer para a esquerda, mantendo o controlo do salto (nº3,9,12,14) <u>Meta: conseguir fazer 1 elemento do solo de forma correta + 1 elemento do Minitrampolim.</u>	G2, G3 Mini percurso												
		Estação 3: Voleibol - Situação de jogo em cooperação 2+2 com rede a 2m, serviço por baixo a 3metros ou através de toque de dedos e rotação a cada dois serviços, com um mínimo de 2 toques, máximo 3, bola afável nº0. Objetivos específicos: - Conhece as regras básicas do jogo e coopera com os colegas, desloca-se para o ponto de queda da bola e realiza o toque de dedos para dar continuidade ao jogo; (nº 2, 3, 7, 10, 13, 18, 20, 21, 22, 23) - Serve por baixo direcionado a 3 a 4,5 metros da rede, dá continuidade à jogada em passe ou manchete; (nº1, 5, 8, 11, 12, 15, 16, 17,19) - Serve por baixo direcionado a 3 a 4,5 metros da rede, recebe o serviço em toque de dedos ou manchete com um passe intencional para o colega, da posição 3 preferencialmente, posiciona-se corretamente para receber ou enviar a bola em passe colocado para o campo contrário participando e dando continuidade à dinâmica dos três toques (recepção + passe + remate). (nº 4, 6, 9, 14,24, 25) <u>Meta: conseguir alcançar a marca dos 20 toques com a bola sempre no ar em cooperação.3</u>	G1, G5												

		Estação 4: Ginástica Aparelhos [Plinto transversal] + Ginástica Solo 1) Salto de eixo sobre o colega, com os membros inferiores estendidos (com extensão dos joelhos); (nº 18,20,21,23) 2) Salto entre mãos no plinto transversal, com subida para cima do plinto e realizar salto de coelho com receção equilibrada (nº18,20,21,23) 3) Salto entre-mãos no plinto transversal, apoiando as mãos com a bacia acima da linha dos ombros, transpondo o aparelho com os joelhos junto ao peito. (nº 4,6,16,24,25) 4) Salto de eixo (no plinto transversal), com o primeiro voo longo para apoio das mãos na extremidade distal com a bacia da linha dos ombros (no momento de apoio das mãos); (nº 4,6,16,24,25) Sequência 1: Subida para pino apoiando as mãos no colchão e os pés num plano vertical (espaldar) recuando as mãos e subindo gradualmente o apoio dos pés, aproximando-se da vertical (mantendo o olhar dirigido para as mãos) + ponte ou vela + Cambalhota à retaguarda com saída a pés juntos num plano inclinado + Meia pirueta + salto em extensão (18,20,21,23,25) Sequência 2: Cambalhota à frente saltada + Meia pirueta + Pino de braços, com alinhamento e extensão dos segmentos do corpo, terminando em cambalhota à frente com braços em elevação anterior (nº4,6,13,16,24) <u>Meta: conseguir realizar corretamente 1 elemento de solo + 1 elemento do plinto.</u>	G1, G4 Mini percurso
		Esquema Aula: 1ª Rotação: 2ª Rotação G1 – E4 G1 – E3 + nº16 / nº25 G2 – E1 G2 – E2 G3 – E2 G3 – E1 G4 – E1 G4 – E4 G5 – E3 + nº9 G5 – E1 Estação 1 - Futebol 1ªR – G2 + G4 2ªR – G3 + G5 Estação 4 – Gin Solo + Plinto 1ªR: G1 2ªR: G4 Estação 3 – Voleibol 1ªR: G5 2ªR: G1 Estação 2 – Gin Solo + Mini 1ªR:G3 2ªR: G2	
22/10 29/10 05/11	Final	Retorno à calma com alongamentos e balanço com os alunos	Todos
Ginásio			
Data	Parte	Matérias/Objetivos	Organização
06/12/2021 13/12/2021	Inicial	Corrida + Mobilidade Articular com Corrida em ritmo crescente + habilidades gímnicas dinâmicas com corrida ligeira com marcação de figura - elementos específicos da ginástica como saltos, receções, rolamentos, equilíbrio, figuras de flexibilidade. + salto eixo no aluno	Todos
06/12/2021 13/12/2021 Aula Nº35 Aula Nº38 50´	Fundamental	Estação 1 – Ginástica Solo: - Subida para pino no espaldar + cambalhota à frente + posição flexibilidade (ponte ou vela); (nº1,8,11,15,17,19) - Apoio facial invertido partindo da posição de deitado ventral no plinto com altura reduzida, deslizando para apoio das mãos no colchão (sem avanço dos ombros) e elevando as pernas para passar por pino, seguido de cambalhota à frente + posição flexibilidade (ponte ou vela); (nº2,7,10,22) - Pino de braços, com possível ajuda do colega, com alinhamento e extensão dos segmentos do corpo, terminando em cambalhota à frente com braços em elevação anterior + Avião (nº3,4,5,12,14,24) <u>Meta: conseguir fazer corretamente 1 elemento.</u>	G2, G3 G5
		Estação 2 – Ginástica Solo: - Cambalhota à frente num plano inclinado, terminando com as pernas afastadas e em extensão + Meia pirueta + Cambalhota à retaguarda com repulsão dos braços na parte final e saída com as pernas afastadas; (nº 1,11,15,16,17,25) - Cambalhota à retaguarda com saída a pés juntos na direção do ponto de partida, num plano inclinado + Meia pirueta + Cambalhota à frente no colchão, terminando a pés juntos na direção do ponto de partida. (nº 7,17,18,20,21,23) - Cambalhota à frente, terminando em equilíbrio com as pernas estendidas e afastadas, com o apoio das mãos no solo entre as coxas junto a bacia + Cambalhota à retaguarda, com repulsão dos braços na fase final, termina em equilíbrio com as pernas unidas e estendidas + Avião + Pirueta vertical (nº3,4,6,12,13,24) <u>Meta: conseguir fazer corretamente 2 elementos</u>	G1, G2 G4

	Estação 3 – Ginástica Aparelhos: - Salto de eixo sobre o colega, com os membros inferiores estendidos (com extensão dos joelhos); (nº 10,20,23) - Após dois ou três saltos no reuther, realiza salto de coelho para o plinto transversal com saída em salto entre mãos (nº 10, 20, 23) - Salto de coelho para o boque transversal, com saída em salto entre mãos com receção equilibrada. (nº2,10,18,20,23) - Salto de eixo no boque, com os membros inferiores estendidos (com extensão dos joelhos); (nº 2,8,18,22) - Salto entre-mãos no boque transversal, apoiando as mãos com a bacia acima da linha dos ombros, transpondo o aparelho com os joelhos junto ao peito; (nº 4,5,8,9,14,15,17,19,22,24) - Salto de eixo (no plinto longitudinal), com o primeiro voo longo para apoio das mãos na extremidade distal com a bacia da linha dos ombros (no momento de apoio das mãos). (nº4,5,9,14, 15, 17,19,24) <u>Meta: conseguir realizar 3 vezes com sucesso (de forma correta) o salto definido</u>	G1, G3 G5
	Estação 4 – Ginástica Acrobática Em pares: - Equilíbrio em prancha: 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; - Equilíbrio em pino: 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; - Equilíbrio sobre um pé: 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 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; - Equilíbrio de pé nos ombros do base de joelhos: 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 gémeos. Em trios: - Prancha dorsal sobre os bases: Dois bases em posição de deitado dorsal em oposição e os membros superiores em elevação, com um dos bases a segurar o volante nas omoplatas e o outro a segurá-lo nos gémeos, suportando assim o volante que se encontra em prancha; - Equilíbrio em pé nas coxas dos bases: Dois bases, frente a frente, em posição de afundo com um dos joelhos em contacto, segurando o volante nos gémeos que realiza um equilíbrio em pé nas coxas dos bases junto aos seus joelhos; - Pino sobre a coxa dos bases: 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; - Apoio em prancha facial: 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. <u>Meta: conseguir realizar 3 figuras corretamente, de forma fluída e sem interrupções</u>	G2, G3 G4
	Estação 5 – Futebol - Situação exercício de cooperação 2+1, onde os alunos recebem e passam a bola com diferentes superfícies de contacto (receção + passe com parte interna do pé dominante e não dominante; receção com parte plantar + passe com o peito do pé com pé não dominante e dominante; condução de bola com o pé dominante e não dominante parte plantar) decidindo e executando bem, controlando- a e recebendo enquadrado. (Nº 3, 5, 6, 10, 13, 14, 18, 20, 21, 22, 23) <u>Meta: conseguir realizar 6 trocas de bola com sucesso entre os três jogadores.</u>	G1, G4 G5

		Esquema Aula: 1ª Rotação: G1 – E3 G2 – E2 + N°25/16 G3 – E4 G4 – E5 + N°3 G5 – E1 2ª Rotação G1 – E2 + n°15/17 G2 – E1 G3 – E3 G4 – E4 G5 – E5 + n°18/20 3ª Rotação G1 – E5 + N°14 G2 – E4 G3 – E1 + N°4/24 G4 – E2 G5 – E3			
		Est. 2 Gin Solo 1ªR:G2 2ªR:G1 3ªR:G4		Est. 1 Solo Pino 1ªR:G5 2ªR:G2 3ªR:G3	
		Est. 3 – Aparelhos 1ªR:G1 2ªR:G3 3ªR:G5	Est. 4 – Acrobática 1ªR: G3 2ªR: G4 3ªR: G2	Est. 5 – Futebol 1ªR:G4 2ªR:G5 3ªR:G1	
Todas	Final	Retorno à calma com alongamentos e balanço com os alunos			Todos

Apêndice X – Plano de Unidade Didática Nº4 Lecionação

Etapa Planeamento	Unidade didática	Ano letivo:	Duração	Ano e turma		Número de alunos	Professor estagiário
Progresso	4	21/22	6 semanas (17 aulas)	9ºX		25	André de Paula
Data UD:	06/01/2022 a 11/02/2022		Volume	50´	Total Volume:	750´	Período: 2º
Matérias							
Voleibol, Basquetebol, Futebol, Ginástica de Solo, Ginástica de Aparelhos, Atletismo, Dança Social							
Recursos temporais		Recursos Espaciais		Recursos Materiais			
15 aulas (15 x 50´´)		Pavilhão – 10 aulas Ginásio – 5 aulas E@D – 2 aulas		Bolas de Basquetebol, Futebol, Voleibol, Rede de Voleibol, cones, coletes, colchões de quedas, Minitrampolim, Boque/plinto, Reuther, coluna som			
Objetivos							
Desenvolvimento das matérias e aplicação							
Pavilhão Desportivo							
Data	Parte	Matérias / Objetivos					Organização
13/01/2022 22/10	Inicial	Mobilidade articular; Corrida leve à frente e a trás, corrida com mobilização articular; corrida à retaguarda e com mudança de sentido; coordenação motora geral.					Todos – divididos por grupos de trabalho
14/01/2022 21/01/2022 28/01/2022 04/02/2022 11/02/2022		Futebol - Situação de exercício em grupos de 5 com o objetivo de promover a receção enquadrada, passe e condução de bola. O exercício consiste em grupos de 5, com 2 a 3 elementos de cada lado a uma distância de 8 metros, procuram fazer um passe com a parte interna e de seguida movimentarem-se para onde passaram. Depois, com a mesma dinâmica, mas através da condução de bola. Futebol – Situação de exercício de 1 + 1 em perseguição, com o objetivo de promover a condução de bola, o remate e o reconhecer-se como defesa. Como Guarda-Redes, enquadra-se com a bola para impedir o golo.					
20/01/2022 03/02/2022		Basquetebol – Situação de jogo Bola no Fundo, 4x4 com a condicionante de não haver drible, com o objetivo de receber com as duas mãos e enquadrar-se ofensivamente passando a um companheiro desmarcado quer em passe de peito quer em passe picado, desmarcar-se para receber a bola criando linhas de passe ofensivas e marca o adversário escolhido quando a sua equipa perde a bola, procurando dificultar a receção, o passe ou a finalização, e tentando recuperar a posse da bola.					
27/01/2022 10/02/2022		Voleibol – Em situação de exercício, em grupos de quatro, com bola afável, coopera com os companheiros para manter a bola no ar (com a participação de todos os alunos do grupo), utilizando, consoante a trajetória da bola, o "passe", e a "manchete", com coordenação global e posicionando-se correta e oportunamente, colocando a bola em trajetória descendente sobre o colega.					
13/01/2022 14/01/2022 20/01/2022 21/01/2022 27/01/2022 28/01/2022 03/02/2022 04/02/2022 10/02/2022 11/02/2022 Aula Nº43 Aula Nº44 Aula Nº46 Aula Nº47 Aula Nº49 Aula Nº50 Aula Nº52 Aula Nº53 Aula Nº55 Aula Nº56	Fundamental	Estação 1: Basquetebol: - Situação de jogo 3x2, em vagas (formato holandês) em campo reduzido para duas tabelas. Condicionantes: não há drible nos jogadores facilitadores; equipa que marca, volta a puder atacar; equipa a defender, se ganhar o ressalto, passa logo a atacar. Alunos mais competentes são facilitadores de jogo. <u>Meta G2: conseguir realizar em 10 ataques, 6 lançamentos ao cesto</u> <u>Meta G3: conseguir realizar em 10 ataques, 4 lançamentos ao cesto</u> G2 - A: 24+22+3 B: 2+1+13 C:19+7+20 // G3 – A:9+18+10 B: 12+5+21 C: 15+23+9					
G2 e G3				G1+Nº9/12/24			
Objetivos específicos: - Desmarca-se intencionalmente à distância de passe, lança na passada isolado face ao cesto ou a curta distância do cesto, executando corretamente e reconhece-se como defensor. (nº 3, 13, 18, 20, 21, 23)							

50'		- Desmarca-se intencionalmente à distância de passe, decide bem quando driblar ou passar executando bem, lança na passada isolado face ao cesto ou a curta distância do cesto e participa nos ressaltos defensivos (nº 1, 2, 4, 7, 8, 16, 19) - Coopera com os colegas para o êxito sendo facilitador de jogo, realiza desmarcações de rutura e apoio, passa e corta em direção ao cesto e participa nos ressaltos defensivos e ofensivos; (nº 6, 9, 11, 12, 14, 24, 25) Estação 2- Ginástica Aparelhos (Minitrampolim) + Ginástica Solo + Atletismo Minitrampolim: - Salto engrupado, após corrida de balanço (saída ventral) (nº1,2,7,10,18,19,20,21,22,23) - Meia pirueta após corrida de balanço, com rotação para a direita e para a esquerda (saída ventral) (nº1,11,15,16,17,18,19,22) - Pirueta vertical após corrida de balanço (saída ventral) (nº 3,4,5,6,8,9,12,13,14,24,25) Ginástica Solo: Sequência 1: Subida para pino apoiando as mãos no colchão e os pés num plano vertical (espaldar) recuando as mãos e subindo gradualmente o apoio dos pés, aproximando-se da vertical (mantendo o olhar dirigido para as mãos) com rolamento à frente + Cambalhota à retaguarda com saída a pés juntos na direção do ponto de partida, num plano inclinado + Meia pirueta + Cambalhota à frente no colchão, terminando a pés juntos na direção do ponto de partida + ponte ou vela. (nº 1,2,17,18,19,20,21,23) Sequência 2: 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 + Cambalhota à frente num plano inclinado, terminando com as pernas afastadas e em extensão + Meia pirueta + Cambalhota à retaguarda com repulsão dos braços na parte final e saída com as pernas afastadas + 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. (nº 7, 8,10,11,12,15,16,22,25) Sequência 3: Cambalhota à frente saltada, após alguns passos de corrida e chamada a pés juntos, terminando em equilíbrio e com os braços em elevação anterior + Pino de braços, com possível ajuda do colega, com alinhamento e extensão dos segmentos do corpo, terminando em cambalhota à frente com braços em elevação anterior + Meia Pirueta + Cambalhota à frente, terminando em equilíbrio com as pernas estendidas e unidas, com apoio das mãos no solo, respetivamente por fora das coxas, e junto da bacia, mantendo a mesma direção do ponto de partida + Cambalhota à retaguarda, com repulsão dos braços na fase final, termina em equilíbrio com as pernas unidas e estendidas + Roda com marcada extensão dos segmentos corporais e saída em equilíbrio, com braços em elevação lateral oblíqua superior, na direção do ponto de partida (nº3,4,5,6,9,13,14, 24) Atletismo: - Salta em comprimento com a técnica de voo na passada, com corrida de balanço de oito a doze passadas e impulsão na tábua de chamada. Aumenta a cadência nas últimas passadas para realizar uma impulsão eficaz, mantendo o tronco direito. “Puxa” a perna de impulsão para junto da perna livre na fase descendente do voo, tocando o solo o mais longe possível, com flexão do tronco à frente. (todos os alunos) - Realiza uma corrida de velocidade de 25 metros (curta distância), partindo de pé, acelerando até à sua velocidade máxima. (todos os alunos) G1- A:25+6+16+17//B:4+11+14+8 <u>Meta G1: conseguir realizar 3 elementos corretamente de forma fluída e sem interrupções e em 5 saltos, o elemento da forma correta 2 vezes.</u> G2- A:24+22+3+13 //B:1+2+19+17+20 <u>Meta G2: conseguir realizar 2 elementos corretamente com possíveis incorreções e em 5 saltos, o elemento da forma correta 2 vezes.</u> G3- A:9+18+10+5 /B:12+21+15+23+9 <u>Meta G3: conseguir realizar 2 elementos corretamente de forma fluída e sem interrupções e em 4 saltos, o elemento da forma correta 1 vez.</u> Estação 3: Voleibol - Situação de jogo em cooperação 2+2 com rede a 2m, serviço por baixo a 3 metros e rotação a cada dois serviços, com um mínimo de 2 toques, máximo 3, bola afável nº0. G2 – 19 e 13 + 1 e 22 // 24/2 e 3 + 7 e 20 G3 – 9 e 23 + 12 e 10 // 15 e 21 + 5 e 18 <u>Meta G2: conseguir alcançar a marca dos 15 toques com a bola sempre no ar em cooperação</u> <u>Meta G3: conseguir alcançar a marca dos 20 toques com a bola sempre no ar em cooperação</u> - Situação de jogo 2x2 com rede a 2,35 metros, serviço por baixo, bola afável nº0. G1 – 14+11 x 6+8 // 25+4 x 17+16 <u>Meta G1: conseguir em 10 ataques, 4 finalizações com sucesso.</u> G2 / G3 G1 Objetivos específicos:
-----	--	---

		- Desloca-se para o ponto de queda da bola e realiza o toque de dedos para dar continuidade ao jogo, serve por baixo direcionado a 3 metros da rede (nº 2, 3, 7, 10, 13, 18, 20, 21, 22, 23) - Serve por baixo direcionado a 3 a 4,5 metros da rede, dá continuidade à jogada em passe ou manchete; (nº 1, 4, 5, 8, 11, 12, 15, 16, 17, 19) - Cooperar com os colegas para o êxito sendo facilitador de jogo, serve por baixo ou por cima (tipo ténis), colocando a bola numa zona de difícil receção ou em profundidade), recebe o serviço em toque de dedos ou manchete com um passe intencional para o colega e realiza finalizações intencionais em passe ou em remate em apoio para zonas de difícil receção. (nº 6, 9, 14, 24, 25)	
		Esquema Aula Quinta Feira: 1ª Rotação: G1 – E1 + N°9/12/24 G2 – E3 G3 – E2 2ª Rotação G1 – E3 G2 – E2 G3 – E1 Esquema Aula Sexta Feira: 1ª Rotação G1 – E2 G2 – E1 G3 – E3 2ª Rotação G1 – E1+ N°9/12/24 G2 – E3 G3 – E2	
		Estação 1 Basquetebol Estação 2 – Mini + Atletismo Estação 3 – Voleibol	
		Estação 2 – Ginástica Solo	
Todas	Final	Retorno à calma com alongamentos e balanço com os alunos	Todos
07/01/2022	Aula E@D	<u>Aptidão Física</u> Fase de aquecimento - Exercício – mão direita pé esquerdo – mão esquerda pé direito 30´´ - Corrida no lugar 30 ´´ - Skipping Médio 30´´ - Skipping atrás 30´´ - Mobilização Articular Fase principal - Tabata 1) - Realiza subida de perna a 90º junta a outra perna e desce – 30´´ 2) - Abdominal bicicleta – 30´´ 3) - Jumping Jacks – 30´´ 4) - Burpees – 30´´ 5) - Mountain climbers – 30´´ Repetições: 30´´ Descanso entre reps: 20´´ Séries: 4 Descanso entre séries 1´	Todos
Ginásio			
Data	Parte	Matérias/Objetivos	Organização
10/01/2022 17/01/2022 24/01/2022 31/01/2022 07/01/2022	Inicial	Corrida + Mobilidade Articular com Corrida em ritmo crescente + habilidades gímnicas dinâmicas com corrida ligeira com marcação de figura - elementos específicos da ginástica como saltos, receções, rolamentos, equilíbrio, figuras de flexibilidade. + salto eixo no aluno	Todos
10/01/2022 17/01/2022 24/01/2022 31/01/2022 07/01/2022	Fundamental	Estação 1 – Dança: - Dança o merengue, em situação de Line Dance com a organização espacial definida, iniciando à sua contagem 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 e voltas à direita e à esquerda. <u>Meta G1: conseguir 4 alunos realizarem a contagem de forma correta, entrando na música no tempo certo e fazendo coincidir cada passo a um tempo.</u> <u>Meta G2: conseguir 2 alunos realizarem a contagem de forma correta, entrando na música no tempo certo e fazendo coincidir cada passo a um tempo.</u> <u>Meta G3: conseguir 3 alunos realizarem a contagem de forma correta, entrando na música no tempo certo e fazendo coincidir cada passo a um tempo.</u>	G1, G2 G3
Aula Nº42 Aula Nº45 Aula Nº48 Aula Nº51 Aula Nº54			
50´		Estação 2 – Ginástica Aparelhos: - Salto de coelho para o plinto transversal, com saída em salto entre mãos com receção equilibrada (Nº2,7) - Cambalhota à frente no plinto longitudinal, com acentuada elevação da bacia e fluidez no movimento (Nº 1,11,18,19)	G1, G2 G3

	- 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 (nº 4,5,6,8,9,12,15,16,17,24,25) - Salto entre-mãos no plinto transversal, apoiando as mãos com a bacia acima da linha dos ombros, transpondo o aparelho com os joelhos junto ao peito (nº 1,4,5,6,8,9,11,12,15,16,17,18,19,24,25) G1 – 4,6/8,11,16,17,25 <u>Meta G1: conseguir realizar 3 vezes com sucesso (de forma correta) o salto definido, em 8 repetições.</u> G2 – 1,2,7,19,24 <u>Meta G2: conseguir realizar 3 vezes com sucesso (de forma correta) o salto definido, em 10 repetições.</u> G3 – 5/18,9,12,15 <u>Meta G3: conseguir realizar 3 vezes com sucesso (de forma correta) o salto definido, em 10 repetições.</u>	
	Estação 3 – Futebol: - Situação exercício de cooperação 2+2, onde os alunos recebem e passam a bola direcionada para os colegas, com diferentes superfícies de contacto, com o objetivo de receber, controlar e passar a bola, executando bem. G1: 6/8,14 G2: 2/13,3,20,22 G3: 5/18,10,21,23 <u>Meta: conseguir realizar 6 trocas de bola com sucesso entre os quatro jogadores.</u>	G1, G2 G3
	Estação 4 – Ginástica de Solo [Apoio facial Invertido + Roda] - Subida para pino apoiando as mãos no colchão e os pés num plano vertical (espaldar) recuando as mãos e subindo gradualmente o apoio dos pés, aproximando-se da vertical (mantendo o olhar dirigido para as mãos) com rolamento à frente + Cambalhota à frente no colchão, terminando a pés juntos na direção do ponto de partida + ponte ou vela. (nº19,23) - 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 + 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 + Avião (nº 10,12,16,22,25) - Pino de braços, com possível ajuda do colega, com alinhamento e extensão dos segmentos do corpo, terminando em cambalhota à frente com braços em elevação anterior + Roda com marcada extensão dos segmentos corporais e saída em equilíbrio, com braços em elevação lateral oblíqua superior, na direção do ponto de partida. (nº3,4,5,6,9,13,24) G1 – 4,6,16,25 <u>Meta G1: conseguir realizar 2 vezes, em 6 repetições a sequência corretamente de forma fluída e sem interrupções.</u> G2 – 3,13,19,22,24 <u>Meta G2: conseguir realizar 2 vezes em 6 repetições a sequência corretamente de forma fluída e sem interrupções.</u> G3 – 5,10,12,23 <u>Meta G3: conseguir realizar 2 vezes em 8 repetições a sequência corretamente de forma fluída e sem interrupções.</u>	G1, G2 G3
	Estação 5 – Ginástica de Solo - Cambalhota à retaguarda com saída a pés juntos na direção do ponto de partida, num plano inclinado + Meia pirueta + Cambalhota à frente no colchão, terminando a pés juntos na direção do ponto de partida + ponte ou vela. (nº 1,2,17,18,20,21) - Cambalhota à frente num plano inclinado, terminando com as pernas afastadas e em extensão + Meia pirueta + Cambalhota à retaguarda com repulsão dos braços na parte final e saída com as pernas afastadas + ponte (nº 7, 8,11,15) - Cambalhota à frente, terminando em equilíbrio com as pernas estendidas e unidas, com apoio das mãos no solo, respetivamente por fora das coxas, e junto da bacia, mantendo a mesma direção do ponto de partida + Cambalhota à retaguarda, com repulsão dos braços na fase final, termina em equilíbrio com as pernas unidas e estendidas + avião (nº9,14) G1 – 8,11,14,17 <u>Meta G1: conseguir realizar em 6 repetições a sequência definida podendo apresentar ligeiras incorreções num elemento.</u> G2 – 1,2,7,20 <u>Meta G1: conseguir realizar em 6 repetições a sequência definida podendo apresentar ligeiras incorreções num elemento.</u> G3 – 9,15,18,21 <u>Meta G3: conseguir realizar em 6 repetições a sequência definida podendo apresentar ligeiras incorreções num elemento.</u>	G1, G2 G3

		Esquema Aula:						
		1ª Rotação: G1 – E4 e E5 G2 – E1 G3 – E2 e E3		2ª Rotação G1 – E1 G2 – E2 e E3 G3 – E4 e E5			3ª Rotação G1 – E2 e E3 G2 – E4 e E5 G3 – E1	
			Est. 4 Solo Pino / Roda 1ªR:G1 2ªR:G3 3ªR:G2					
		Est. 1 – Dança 1ªR:G2 2ªR:G1 3ªR:G3	Est. 2 – Aparelhos 1ªR: G3 2ªR: G2 3ªR: G1	Est.5 Gin Solo 1ªR:G1 2ªR:G3 3ªR:G2	Est. 3 – Futebol 1ªR:G3 2ªR:G2 3ªR:G1			
Todas	Final	Retorno à calma com alongamentos e balanço com os alunos				Todos		

Apêndice XI – Plano de Unidade Didática Nº5 Lecionação

Etapa Planeamento	Unidade didática	Ano letivo:	Duração	Ano e turma		Número de alunos	Professor estagiário
Progresso	5	21/22	5 semanas (14 aulas)	9ºX		24	André de Paula
Data UD:	14/02/2022 a 18/03/2022		Volume	50´	Total Volume:	700´	Período: 2º
Matérias							
Voleibol, Basquetebol, Futebol, Ginástica de Solo, Ginástica de Aparelhos, Ginástica Acrobática, Atletismo, Dança Tradicional, Badminton							
Recursos temporais		Recursos Espaciais		Recursos Materiais			
14 aulas (14 x 50´´)		Pavilhão – 10 aulas Ginásio – 4 aulas		Bolas de Basquetebol, Futebol, Voleibol, Rede de Voleibol, cones, coletes, colchões de quedas, Minitrampolim, Boque/plinto, Trave Reuther, coluna som, postes salto em altura e corda, raquetes badminton, volantes.			
Objetivos							
Desenvolvimento das matérias e aplicação							
Pavilhão Desportivo							
Data	Parte	Matérias / Objetivos					Organização
10/03/2022 17/03/2022	Inicial	Futebol - Situação de exercício em grupos de 5 com o objetivo de promover a receção enquadrada, passe e condução de bola. O exercício consiste em grupos de 5, com 2 a 3 elementos de cada lado a uma distância de 8 metros, procuram fazer um passe com a parte interna e de seguida movimentarem-se para onde passaram. Depois, com a mesma dinâmica, mas através da condução de bola. Futebol – Situação de exercício de 1 + 1 em perseguição, com o objetivo de promover a condução de bola, o remate e o reconhecer-se como defesa. Como Guarda-Redes, enquadra-se com a bola para impedir o golo.					Todos – divididos por grupos de trabalho
17/02/2022 24/02/2022 03/03/2022		Basquetebol – Situação de jogo Bola no Fundo, 4x4 com a condicionante de não haver drible, com o objetivo de receber com as duas mãos e enquadrar-se ofensivamente passando a um companheiro desmarcado quer em passe de peito quer em passe picado, desmarcar-se para receber a bola criando linhas de passe ofensivas e marca o adversário escolhido quando a sua equipa perde a bola, procurando dificultar a receção, o passe ou a finalização, e tentando recuperar a posse da bola.					
18/02/2022 25/02/2022 04/03/2022 11/03/2022 18/03/2022		Dança Tradicional – Sariquitê: - Eleva os calcanhares à retaguarda no “passo corrido”, finalizando com acentuação forte nos últimos dois apoios; - Cruza atrás o calcanhar no “passo saltado lateral”, com batimentos fortes nos últimos dois apoios; - Realiza os “rodopios” (individuais ou com o par) em passe de corrida rápido, finalizando com batimento forte nos dois últimos apoios.					
17/02/2022 18/02/2022 24/02/2022 25/02/2022 03/03/2022 04/03/2022 Aula Nº58 Aula Nº59 Aula Nº61 Aula Nº62 Aula Nº63 Aula Nº64 50´	Fundamental	Estação 1: Futebol Situação de jogo Gr+2+2Jx2+GR, espaço amplo. Condicionantes: Jokers são atacantes; Não há condução de bola, GR são alunos competentes, defesa sombra (não podem desarmar, só intercetar) e GR avançado para criar maior superioridade numérica. Alunos mais competentes são facilitadores de jogo, comunicar e orientar os colegas a fazer “campo grande” e a dar linhas de passe. <u>Meta G2: conseguir realizar em 8 ataques, 3 situações de finalização não protagonizadas</u> <u>Meta G3: conseguir realizar em 6 ataques, 3 situações de finalização não protagonizadas</u> G2 - A: 24+22+20 B: 1+2+7 Jokers:3+13 // G3 – A:9+19+21 B: 12+18+5 Jokers:23+10					
G2 e G3			G1				
Objetivos específicos: - Recebe a bola conseguindo controlá-la e passar a um colega desmarcado; desmarca-se intencionalmente à distância de passe; reconhece-se como defensor. (nº 2, 3, 5, 8, 10, 13, 14, 18, 20, 21, 22, 23)							

		- Decide bem quando passar ou conduzir executando-o bem e isolado face à baliza opta pelo remate; desmarca-se após o passe e para se libertar de o defensor. (nº 1, 4, 6, 7, 9, 11, 15, 19) - Cooperar com os colegas para o êxito sendo facilitador de jogo; Passa a um companheiro em desmarcação para a baliza, ou em apoio, combinando o passe à sua própria desmarcação; desmarca-se utilizando fintas e mudanças de direção, para oferecer linhas de passe na direção da baliza e ou de apoio, garantindo largura e profundidade no ataque. (nº 12, 16, 17, 24, 25)	
10/03/2022 11/03/2022 17/03/2022 18/03/2022 Aula Nº66 Aula Nº67 Aula Nº69 Aula Nº70 50'		Estação 1: Basquetebol: - Situação de jogo 3x2, em vagas (formato holandês) em campo reduzido para duas tabelas. Condicionantes: não há drible nos jogadores facilitadores; equipa que marca, volta a puder atacar; equipa a defender, se ganhar o ressaltos, passa logo a atacar. Alunos mais competentes são facilitadores de jogo. <u>Meta G2: conseguir realizar em 10 ataques, 6 lançamentos ao cesto não protagonizados</u> <u>Meta G3: conseguir realizar em 10 ataques, 4 lançamentos ao cesto não protagonizados</u> G2 - A: 24+22+3 B: 2+1+13 C:19+7+20 // G3 - A:9+18+10 B: 12+5+21 C: 15+23+9 - Situação de jogo holandês 3x3 em campo reduzido para duas tabelas. G1 - A: 25+6+16 B: 17+11+4 C:14+8+24/9/12) <u>Meta G1: conseguir realizar em 8 ataques, 4 lançamentos ao cesto não protagonizados</u> Objetivos específicos: - Desmarca-se intencionalmente à distância de passe, lança na passada isolado face ao cesto ou a curta distância do cesto, executando corretamente e reconhece-se como defensor. (nº 3, 13, 18, 20, 21, 23) - Desmarca-se intencionalmente à distância de passe, decide bem quando driblar ou passar executando bem, lança na passada isolado face ao cesto ou a curta distância do cesto e participa nos ressaltos defensivos (nº 1, 2, 4, 7, 8, 16, 19) - Cooperar com os colegas para o êxito sendo facilitador de jogo, realiza desmarcações de rutura e apoio, passa e corta em direção ao cesto e participa nos ressaltos defensivos e ofensivos; (nº 6, 9, 11, 12, 14, 24, 25)	G1 / G2 / G3 /
17/02/2022 18/02/2022 24/02/2022 25/02/2022 03/03/2022 04/03/2022 Aula Nº58 Aula Nº59 Aula Nº61 Aula Nº62 Aula Nº63 Aula Nº64 50'		Estação 2 – Badminton + Ginástica de Solo <u>Ginástica Solo:</u> Sequência 1: Subida para pino apoiando as mãos no colchão e os pés num plano vertical (espaldar) recuando as mãos e subindo gradualmente o apoio dos pés, aproximando-se da vertical (mantendo o olhar dirigido para as mãos) com rolamento à frente + Cambalhota à retaguarda com saída a pés juntos na direção do ponto de partida, num plano inclinado + Meia pirueta + Cambalhota à frente no colchão, terminando a pés juntos na direção do ponto de partida + ponte ou vela. (nº 1,2,17,18,19,20,21,23) Sequência 2: 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 + Cambalhota à frente num plano inclinado, terminando com as pernas afastadas e em extensão + Meia pirueta + Cambalhota à retaguarda com repulsão dos braços na parte final e saída com as pernas afastadas + 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. (nº 7, 8,10,11,12,15,16,22,25) Sequência 3: Cambalhota à frente saltada, após alguns passos de corrida e chamada a pés juntos, terminando em equilíbrio e com os braços em elevação anterior + Pino de braços, com possível ajuda do colega, com alinhamento e extensão dos segmentos do corpo, terminando em cambalhota à frente com braços em elevação anterior + Meia Pirueta + Cambalhota à frente, terminando em equilíbrio com as pernas estendidas e unidas, com apoio das mãos no solo, respetivamente por fora das coxas, e junto da bacia, mantendo a mesma direção do ponto de partida + Cambalhota à retaguarda, com repulsão dos braços na fase final, termina em equilíbrio com as pernas unidas e estendidas + Roda com marcada extensão dos segmentos corporais e saída em equilíbrio, com braços em elevação lateral oblíqua superior, na direção do ponto de partida. (nº3,4,5,6,9,13,14, 24) <u>Badminton:</u> - Em situação de jogo de singulares, num campo de Badminton, desloca-se e posiciona-se corretamente, para devolver o volante (evitando que este caia no chão), utilizando diferentes tipos de batimentos: Serviço, curto e comprido (na área de serviço e na diagonal); Em <i>clear</i>, batendo o volante num movimento contínuo, por cima da cabeça e à frente do corpo, com rotação do tronco; Em <i>lob</i>, batendo o volante num movimento contínuo, avançando a perna do lado da raquete (em afundo). G1- A:6+8; B:16+4; C:14+11; D:25+17 <u>Meta G1: conseguir realizar 3 elementos corretamente de forma fluída e sem interrupções e realizar 15 transposições.</u> G2- A:24+22; B:2+20; C:1+3; D:13+7	G1 / G2 / G3 Em circuito – grupos de trabalho

		<u>Meta G2: conseguir realizar 2 elementos corretamente com possíveis incorreções e realizar 8 transposições.</u> G3- A:9+10; B:12+18; C:5+23; D:19+21 <u>Meta G3: conseguir realizar 2 elementos corretamente de forma fluída e sem interrupções e realizar 10 transposições.</u>																																																	
10/03/2022 11/03/2022 17/03/2022 18/03/2022 Aula Nº66 Aula Nº67 Aula Nº69 Aula Nº70 50´		Estação 2- Orientação + Ginástica Aparelhos + Aptidão Física Plinto/Boque: - Salto de coelho para o plinto transversal, com saída em salto entre mãos com receção equilibrada (Nº2,7) - Cambalhota à frente no plinto longitudinal, com acentuada elevação da bacia e fluidez no movimento (Nº 1,11,18,19) - 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 (nº 4,5,6,8,9,12,15,16,17,24,25) - Salto entre-mãos no plinto transversal, apoiando as mãos com a bacia acima da linha dos ombros, transpondo o aparelho com os joelhos junto ao peito (nº 1,4,5,6,8,9,11,12,15,16,17,18,19,24,25) Orientação: - Realiza um percurso simples, na escola e identifica a simbologia básica; - Conhece os pontos cardeais e colaterais; - Orienta o mapa; - Consegue fazer um percurso de Oricones em linha com os 4 pontos cardiais; - Consegue fazer um percurso de Oricones em linha com os 4 pontos cardiais e 4 colaterais. (todos os alunos) Aptidão Física: Teste Agilidade 4x10 metros	G1 / G2 / G3 Em circuito – grupos de trabalho																																																
17/02/2022 18/02/2022 24/02/2022 25/02/2022 03/03/2022 04/03/2022 10/03/2022 11/03/2022 17/03/2022 18/03/2022 Aula Nº58 Aula Nº59 Aula Nº61 Aula Nº62 Aula Nº63 Aula Nº64 Aula Nº66 Aula Nº67 Aula Nº69 Aula Nº70 50´		Estação 3: Voleibol - Situação de jogo em cooperação 3+3 com rede a 2,35m, serviço por baixo a 3 metros e rotação a cada dois serviços, com um mínimo de 2 toques, máximo 3, bola afável nº0 G2 – 24/3,13 e 7 + 1/2, 22 e 20 <u>Meta G2: conseguir alcançar a marca dos 15 toques com a bola sempre no ar em cooperação</u> G3 – 9/10,5 e 21 + 12/23,18 e 19 <u>Meta G3: conseguir alcançar a marca dos 20 toques com a bola sempre no ar em cooperação</u> - Situação de jogo 2x2 com rede a 2,35 metros, serviço por baixo, bola afável nº0. G1 – 14+11 x 6+8 // 25+4 x 17+16 <u>Meta G1: conseguir em 10 ataques, 4 finalizações com sucesso.</u> Objetivos específicos: - Desloca-se para o ponto de queda da bola e realiza o toque de dedos para dar continuidade ao jogo, serve por baixo direcionado a 3 metros da rede (nº 2, 3, 7, 10, 13, 18, 20, 21, 22, 23) - Serve por baixo direcionado a 3 a 4,5 metros da rede, dá continuidade à jogada em passe ou manchete; (nº 1, 4, 5, 8, 11, 12, 15, 16, 17, 19) - Cooperar com os colegas para o êxito sendo facilitador de jogo, serve por baixo ou por cima (tipo ténis), colocando a bola numa zona de difícil receção ou em profundidade), recebe o serviço em toque de dedos ou manchete com um passe intencional para o colega e realiza finalizações intencionais em passe ou em remate em apoio para zonas de difícil receção. (nº 6, 9, 14, 24, 25)	G1 / G2 / G3																																																
		Esquema Aula (Aula Nº58 – 64) Quinta Feira: <table><tr><td>1ª Rotação:</td><td>2ª Rotação</td><td>1ª Rotação</td><td>2ª Rotação</td></tr><tr><td>G1 – E1</td><td>G1 – E2</td><td>G1 – E1</td><td>G1- E3</td></tr><tr><td>G2 – E2</td><td>G2 – E3</td><td>G2 – E2</td><td>G2 – E1</td></tr><tr><td>G3 – E3</td><td>G3 – E1</td><td>G3 - E3</td><td>G3 – E2</td></tr></table> Sexta Feira: Esquema Aula (Aula Nº66 – 69) Quinta Feira: <table><tr><td>1ª Rotação:</td><td>2ª Rotação</td><td>1ª Rotação</td><td>2ª Rotação</td></tr><tr><td>G1 – E2</td><td>G1 – E1</td><td>G1 – E3</td><td>G1 – E1</td></tr><tr><td>G2 – E1</td><td>G2 – E3</td><td>G2 – E2</td><td>G2 – E3</td></tr><tr><td>G3 – E3</td><td>G3 – E2</td><td>G3 – E1</td><td>G3 – E2</td></tr></table> Sexta Feira: <table><tr><td>1ª Rotação:</td><td>2ª Rotação</td><td>1ª Rotação</td><td>2ª Rotação</td></tr><tr><td>G1 – E2</td><td>G1 – E1</td><td>G1 – E3</td><td>G1 – E1</td></tr><tr><td>G2 – E1</td><td>G2 – E3</td><td>G2 – E2</td><td>G2 – E3</td></tr><tr><td>G3 – E3</td><td>G3 – E2</td><td>G3 – E1</td><td>G3 – E2</td></tr></table>	1ª Rotação:	2ª Rotação	1ª Rotação	2ª Rotação	G1 – E1	G1 – E2	G1 – E1	G1- E3	G2 – E2	G2 – E3	G2 – E2	G2 – E1	G3 – E3	G3 – E1	G3 - E3	G3 – E2	1ª Rotação:	2ª Rotação	1ª Rotação	2ª Rotação	G1 – E2	G1 – E1	G1 – E3	G1 – E1	G2 – E1	G2 – E3	G2 – E2	G2 – E3	G3 – E3	G3 – E2	G3 – E1	G3 – E2	1ª Rotação:	2ª Rotação	1ª Rotação	2ª Rotação	G1 – E2	G1 – E1	G1 – E3	G1 – E1	G2 – E1	G2 – E3	G2 – E2	G2 – E3	G3 – E3	G3 – E2	G3 – E1	G3 – E2	
1ª Rotação:	2ª Rotação	1ª Rotação	2ª Rotação																																																
G1 – E1	G1 – E2	G1 – E1	G1- E3																																																
G2 – E2	G2 – E3	G2 – E2	G2 – E1																																																
G3 – E3	G3 – E1	G3 - E3	G3 – E2																																																
1ª Rotação:	2ª Rotação	1ª Rotação	2ª Rotação																																																
G1 – E2	G1 – E1	G1 – E3	G1 – E1																																																
G2 – E1	G2 – E3	G2 – E2	G2 – E3																																																
G3 – E3	G3 – E2	G3 – E1	G3 – E2																																																
1ª Rotação:	2ª Rotação	1ª Rotação	2ª Rotação																																																
G1 – E2	G1 – E1	G1 – E3	G1 – E1																																																
G2 – E1	G2 – E3	G2 – E2	G2 – E3																																																
G3 – E3	G3 – E2	G3 – E1	G3 – E2																																																
		<table><tr><td>Estação 1 Basquetebol / Futebol</td><td>Estação 2 Badminton / Gin Aparelho / Agilidade</td><td>Estação 3 – Voleibol Estação 2 – Ginástica Solo / Oricones</td></tr></table>	Estação 1 Basquetebol / Futebol	Estação 2 Badminton / Gin Aparelho / Agilidade	Estação 3 – Voleibol Estação 2 – Ginástica Solo / Oricones																																														
Estação 1 Basquetebol / Futebol	Estação 2 Badminton / Gin Aparelho / Agilidade	Estação 3 – Voleibol Estação 2 – Ginástica Solo / Oricones																																																	
Todas	Final	Retorno à calma com alongamentos e balanço com os alunos	Todos																																																

Ginásio			
Data		Matérias/Objetivos	Organização
14/02/2022 21/02/2022 07/03/2022 14/03/2022	Inicial	Corrida + Mobilidade Articular com Corrida em ritmo crescente + habilidades gímnicas dinâmicas com corrida ligeira com marcação de figura - elementos específicos da ginástica como saltos, receções, rolamentos, equilíbrio, figuras de flexibilidade. + salto eixo no aluno	Todos
14/02/2022 21/02/2022 07/03/2022 14/03/2022 Aula Nº57 Aula Nº60 Aula Nº65 Aula Nº68 50'	Fundamental	Estação 1 – Ginástica Acrobática: - Combina numa coreografia (com música e sem exceder dois minutos), a par, utilizando diversas direções e sentidos, afundos, piruetas, rolamentos, passo-troca-passo, tesouras (saltos), posições de equilíbrio e outras destrezas gímnicas, com os seguintes elementos técnicos Figuras Pares: - Equilíbrio em prancha: 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; - Equilíbrio sobre um pé: 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; - Equilíbrio em pino: 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; G1 – A: 6+8+25+16 // B: 4+11+14+17 G2 – A: 1+2+3+22 // B: 7+13+20+24 G3 – A: 9+10+18+19 // B: 5+12+21+23 <u>Meta: combinar numa coreografia até dois minutos, 3 figuras com a obrigatoriedade de existir pelo menos um par e um trio, utilizando diversos elementos de ligação.</u>	G1, G2 G3
		Estação 2 – Ginástica Aparelhos: - Salto de coelho para o plinto transversal, com saída em salto entre mãos com receção equilibrada (Nº2,7) - Cambalhota à frente no plinto longitudinal, com acentuada elevação da bacia e fluidez no movimento (Nº 1,11,18,19) - 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 (nº 4,5,6,8,9,12,15,16,17,24,25) - Salto entre-mãos no plinto transversal, apoiando as mãos com a bacia acima da linha dos ombros, transpondo o aparelho com os joelhos junto ao peito (nº 1,4,5,6,8,9,11,12,15,16,17,18,19,24,25) G1 – 4,6/8,11,16,17,25 <u>Meta G1: conseguir realizar 3 vezes com sucesso (de forma correta) o salto definido, em 8 repetições.</u> G2 – 1,2,7,19,24 <u>Meta G2: conseguir realizar 3 vezes com sucesso (de forma correta) o salto definido, em 10 repetições.</u> G3 – 5/18,9,12,15 <u>Meta G3: conseguir realizar 3 vezes com sucesso (de forma correta) o salto definido, em 10 repetições.</u>	G1, G2 G3
		Estação 3 – Futebol: - Situação exercício de cooperação 2+2, onde os alunos recebem e passam a bola direcionada para os colegas, com diferentes superfícies de contacto, com o objetivo de receber, controlar e passar a bola, executando bem. G1: 6/8,14 G2: 2/13,3,20,22 G3: 5/18,10,21,23 <u>Meta: conseguir realizar 6 trocas de bola com sucesso entre os 3 jogadores.</u>	G1, G2 G3
		Estação 4 – Trave + Aptidão Física Na trave baixa, em equilíbrio elevado, realiza um encadeamento dos seguintes elementos: Entrada a um pé, com chamada do outro pé (utilizando se necessário o trampolim reuther ou sueco), Marcha na ponta dos pés, à frente e atrás, Meia-volta, com balanço de uma perna, Salto a pés juntos, com flexão de pernas durante o salto e receção equilibrada no aparelho. Avião, mantendo o equilíbrio. Saída em salto em extensão com meia pirueta, mantendo o corpo em extensão, com os braços em elevação superior, para receção no colchão em condições de adotar a posição de sentido. [todos os alunos] G1 – 6,8,11,16 // 4,14,17,25 G2 – 1,13,22,24 // 2,3,7,20 G3 – 5,9,12,19 // 10,18,21,23	G1, G2 G3

		<u>Meta G1: conseguir em 6 repetições, 3 vezes a sequência de forma correta;</u> <u>Meta G2: conseguir em 8 repetições, 3 vezes a sequência de forma correta;</u> <u>Meta G3: conseguir em 8 repetições, 3 vezes a sequência de forma correta;</u>																																	
		Estação 5 – Atletismo 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 e transposição da fasquia com pernas em extensão e receção em equilíbrio no colchão de quedas ou caixa de saltos; Alunos: 2,7,10,20,21,23 <u>Meta: Em 10 repetições, realizar corretamente 4 vezes o salto.</u> Salta em altura com técnica de Fosbury Flop, com cinco a oito passadas de balanço, sendo as últimas três/quatro em curva. Apoia ativamente o pé de chamada no sentido da corrida, com elevação enérgica da coxa da perna livre, conduzindo o joelho para dentro (provocando a rotação da bacia). Transpõe a fasquia com o corpo ligeiramente “arqueado”. Flexão das coxas e e extensão das pernas na fase descendente do voo, caindo de costas no colchão com os braços afastados lateralmente. Alunos: 1,3,4,5,6,8,9,11,12,13,14,15,16,17,18,19,22,24,25 <u>Meta: Em 10 repetições, realizar corretamente 3 vezes o salto.</u>	G1, G2 G3																																
		<table> <tr> <td colspan="4">Esquema Aula:</td> </tr> <tr> <td colspan="2">1ª Rotação:</td> <td>2ª Rotação</td> <td>3ª Rotação</td> </tr> <tr> <td colspan="2">G1 – E4 e E5</td> <td>G1 – E1</td> <td>G1 – E2 e E3</td> </tr> <tr> <td colspan="2">G2 – E1</td> <td>G2 – E2 e E3</td> <td>G2 – E4 e E5</td> </tr> <tr> <td colspan="2">G3 – E2 e E3</td> <td>G3 – E4 e E5</td> <td>G3 – E1</td> </tr> </table> <table> <tr> <td></td> <td colspan="3">Est. 1 Acrobática 1ªR:G2; 2ªR:G1; 3ªR:G3</td> </tr> <tr> <td>Est. 1 – Acrobática 1ªR:G2 2ªR:G1 3ªR:G3</td> <td>Est. 3 – Futebol 1ªR:G3; 2ªR:G2; 3ªR:G1</td> <td>Est.4 Trave 1ªR:G1 2ªR:G3 3ªR:G2</td> <td>Est.5 Atlet 1ªR:G1 2ªR:G3 3ªR:G2</td> </tr> <tr> <td colspan="2">Est. 2 – Aparelhos 1ªR: G3; 2ªR: G2; 3ªR: G1</td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	Esquema Aula:				1ª Rotação:		2ª Rotação	3ª Rotação	G1 – E4 e E5		G1 – E1	G1 – E2 e E3	G2 – E1		G2 – E2 e E3	G2 – E4 e E5	G3 – E2 e E3		G3 – E4 e E5	G3 – E1		Est. 1 Acrobática 1ªR:G2; 2ªR:G1; 3ªR:G3			Est. 1 – Acrobática 1ªR:G2 2ªR:G1 3ªR:G3	Est. 3 – Futebol 1ªR:G3; 2ªR:G2; 3ªR:G1	Est.4 Trave 1ªR:G1 2ªR:G3 3ªR:G2	Est.5 Atlet 1ªR:G1 2ªR:G3 3ªR:G2	Est. 2 – Aparelhos 1ªR: G3; 2ªR: G2; 3ªR: G1				
Esquema Aula:																																			
1ª Rotação:		2ª Rotação	3ª Rotação																																
G1 – E4 e E5		G1 – E1	G1 – E2 e E3																																
G2 – E1		G2 – E2 e E3	G2 – E4 e E5																																
G3 – E2 e E3		G3 – E4 e E5	G3 – E1																																
	Est. 1 Acrobática 1ªR:G2; 2ªR:G1; 3ªR:G3																																		
Est. 1 – Acrobática 1ªR:G2 2ªR:G1 3ªR:G3	Est. 3 – Futebol 1ªR:G3; 2ªR:G2; 3ªR:G1	Est.4 Trave 1ªR:G1 2ªR:G3 3ªR:G2	Est.5 Atlet 1ªR:G1 2ªR:G3 3ªR:G2																																
Est. 2 – Aparelhos 1ªR: G3; 2ªR: G2; 3ªR: G1																																			
Todas	Final	Retorno à calma com alongamentos e balanço com os alunos	Todos																																

Apêndice XII – Plano de Unidade Didática Nº6 Lecionação

Etapa Planeamento	Unidade didática	Ano letivo:	Duração	Ano e turma		Número de alunos	Professor estagiário
Progresso	6	21/22	3 semanas (7 aulas)	9ºX		24	André de Paula
Data UD:	21/03/2022 a 04/03/2022		Volume	50´	Total Volume:	350´	Período: 2º
Matérias							
Voleibol, Basquetebol, Futebol, Ginástica de Aparelhos, Ginástica Acrobática, Atletismo, Dança Tradicional, Badminton							
Recursos temporais		Recursos Espaciais		Recursos Materiais			
7 aulas (7 x 50´)		Pavilhão – 3 aulas Ginásio – 2 aulas Sala – 2 aulas		Bolas de Basquetebol, Futebol, Voleibol, Rede de Voleibol, cones, coletes, colchões de quedas, Minitrampolim, Boque/plinto, Trave, Reuther, coluna som, postes salto em altura e corda, raquetes badminton, volantes.			
Objetivos							
Desenvolvimento das matérias e aplicação							
Pavilhão Desportivo							
Data	Parte	Matérias / Objetivos					Organização
24/03/2022	Inicial	Atletismo – Corrida contínua de 5 minutos.					Todos – divididos por grupos de trabalho
25/03/2022 31/03/2022		Dança Tradicional – Sariquitê: - Eleva os calcanhares à retaguarda no “passo corrido”, finalizando com acentuação forte nos últimos dois apoios; - Cruza atrás o calcanhar no “passo saltado lateral”, com batimentos fortes nos últimos dois apoios; - Realiza os “rodopios” (individuais ou com o par) em passe de corrida rápido, finalizando com batimento forte nos dois últimos apoios					
24/03/2022 25/03/2022 31/03/2022 Aula Nº71 Aula Nº72 Aula Nº74 50´	Fundamental	Estação 1: Basquetebol: - Situação de jogo 3x2, em vagas (formato holandês) em campo reduzido para duas tabelas. Condicionantes: não há drible nos jogadores facilitadores; equipa que marca, volta a puder atacar; equipa a defender, se ganhar o ressaltos, passa logo a atacar. Alunos mais competentes são facilitadores de jogo. <u>Meta G2: conseguir realizar em 10 ataques, 6 lançamentos ao cesto não protagonizados</u> <u>Meta G3: conseguir realizar em 10 ataques, 4 lançamentos ao cesto não protagonizados</u> G2 - A: 24+22+3 B: 2+1+13 C:24+7+20 // G3 – A:9+18+10 B: 12+5+21 C: 19+23+9 - Situação de jogo holandês 3x3 em campo reduzido para duas tabelas. G1 – A: 25+6+16 B: 17+11+4 C:14+8+24/9/12) <u>Meta G1: conseguir realizar em 8 ataques, 4 lançamentos ao cesto não protagonizados</u> Objetivos específicos: - Desmarca-se intencionalmente à distância de passe, lança na passada isolado face ao cesto ou a curta distância do cesto, executando corretamente e reconhece-se como defensor. (nº 3, 13, 18, 20, 21, 23) - Desmarca-se intencionalmente à distância de passe, decide bem quando driblar ou passar executando bem, lança na passada isolado face ao cesto ou a curta distância do cesto e participa nos ressaltos defensivos (nº 1, 2, 4, 7, 8, 16, 19) - Cooperar com os colegas para o êxito sendo facilitador de jogo, realiza desmarcações de rutura e apoio, passa e corta em direção ao cesto e participa nos ressaltos defensivos e ofensivos; (nº 6, 9, 11, 12, 14, 24, 25)					G1 / G2 / G3 /
		Estação 2 – Badminton + Ginástica de Aparelhos <u>Badminton:</u> - Em situação de jogo de singulares, num campo de Badminton, desloca-se e posiciona-se corretamente, para devolver o volante (evitando que este caia no chão), utilizando diferentes tipos de batimentos: Serviço, curto e comprido (na área de serviço e na diagonal); Em <i>clear</i> , batendo o volante num movimento contínuo, por cima da cabeça e à frente do corpo, com rotação do tronco; Em <i>lob</i> , batendo o volante num movimento contínuo, avançando a perna do lado da raquete (em afundo).					G1 / G2 / G3 Em circuito – grupos de trabalho

		G1- A:6+8; B:16+4; C:14+11; D:25+17 <u>Meta G1: conseguir realizar 3 elementos corretamente de forma fluída e sem interrupções e realizar 15 transposições.</u> G2- A:24+22; B:2+20; C:1+3; D:13+7 <u>Meta G2: conseguir realizar 2 elementos corretamente com possíveis incorreções e realizar 8 transposições.</u> G3- A:9+10; B:12+18; C:5+23; D:19+21 <u>Meta G3: conseguir realizar 2 elementos corretamente de forma fluída e sem interrupções e realizar 10 transposições.</u> Ginástica Aparelhos: Minitrampolim: - Salto engrupado, após corrida de balanço (saída ventral) (nº1,2,7,10,18,19,20,21,22,23) - Meia pirueta após corrida de balanço, com rotação para a direita e para a esquerda (saída ventral) (nº1,11,15,16,17,18,19,22) - Pirueta vertical após corrida de balanço (saída ventral) (nº 3,4,5,6,8,9,12,13,14,24,25) - Carpa de pernas afastadas, após corrida de balanço (saída ventral) (nº 3,4,5,6,8,9,12,13,14,24,25)																																									
		Estação 3: Voleibol - Situação de jogo em cooperação 3+3 com rede a 2,35m, serviço por baixo a 3 metros e rotação a cada dois serviços, com um mínimo de 2 toques, máximo 3, bola afável nº0 G2 – 24/3,13 e 7 + 1/2, 22 e 20 <u>Meta G2: conseguir alcançar a marca dos 15 toques com a bola sempre no ar em cooperação</u> G3 – 9/10,5 e 21 + 12/23,18 e 19 <u>Meta G3: conseguir alcançar a marca dos 20 toques com a bola sempre no ar em cooperação</u> - Situação de jogo 3x3 com rede a 2,35 metros, serviço por baixo, bola afável nº0. G1 – 14+11 x 6+8 // 25+4 x 17+16 <u>Meta G1: conseguir em 10 ataques, 4 finalizações com sucesso.</u> Objetivos específicos: - Desloca-se para o ponto de queda da bola e realiza o toque de dedos para dar continuidade ao jogo, serve por baixo direcionado a 3 metros da rede (nº 2, 3, 7, 10, 13, 18, 20, 21, 22, 23) - Serve por baixo direcionado a 3 a 4,5 metros da rede, dá continuidade à jogada em passe ou manchete; (nº 1, 4, 5, 8, 11, 12, 15, 16, 17, 19) - Cooperar com os colegas para o êxito sendo facilitador de jogo, serve por baixo ou por cima (tipo ténis), colocando a bola numa zona de difícil receção ou em profundidade), recebe o serviço em toque de dedos ou manchete com um passe intencional para o colega e realiza finalizações intencionais em passe ou em remate em apoio para zonas de difícil receção. (nº 6, 9, 14, 24, 25)	G1 / G2 / G3 Em circuito – grupos de trabalho																																								
		Esquema Aula (Aula Nº58 – 64) <table><tr><td>Quinta Feira:</td><td></td><td>Sexta Feira:</td><td></td></tr><tr><td>1ª Rotação:</td><td>2ª Rotação</td><td>1ª Rotação</td><td>2ª Rotação</td></tr><tr><td>G1 – E1</td><td>G1 – E2</td><td>G1 – E1</td><td>G1- E3</td></tr><tr><td>G2 – E2</td><td>G2 – E3</td><td>G2 – E2</td><td>G2 – E1</td></tr><tr><td>G3 – E3</td><td>G3 – E1</td><td>G3 – E3</td><td>G3 – E2</td></tr></table> Esquema Aula (Aula Nº66 – 69) <table><tr><td>Quinta Feira:</td><td></td><td>Sexta Feira</td><td></td></tr><tr><td>1ª Rotação:</td><td>2ª Rotação</td><td>1ª Rotação</td><td>2ª Rotação</td></tr><tr><td>G1 – E2</td><td>G1 – E1</td><td>G1 – E3</td><td>G1 – E1</td></tr><tr><td>G2 – E1</td><td>G2 – E3</td><td>G2 – E2</td><td>G2 – E3</td></tr><tr><td>G3 – E3</td><td>G3 – E2</td><td>G3 – E1</td><td>G3 – E2</td></tr></table>	Quinta Feira:		Sexta Feira:		1ª Rotação:	2ª Rotação	1ª Rotação	2ª Rotação	G1 – E1	G1 – E2	G1 – E1	G1- E3	G2 – E2	G2 – E3	G2 – E2	G2 – E1	G3 – E3	G3 – E1	G3 – E3	G3 – E2	Quinta Feira:		Sexta Feira		1ª Rotação:	2ª Rotação	1ª Rotação	2ª Rotação	G1 – E2	G1 – E1	G1 – E3	G1 – E1	G2 – E1	G2 – E3	G2 – E2	G2 – E3	G3 – E3	G3 – E2	G3 – E1	G3 – E2	
Quinta Feira:		Sexta Feira:																																									
1ª Rotação:	2ª Rotação	1ª Rotação	2ª Rotação																																								
G1 – E1	G1 – E2	G1 – E1	G1- E3																																								
G2 – E2	G2 – E3	G2 – E2	G2 – E1																																								
G3 – E3	G3 – E1	G3 – E3	G3 – E2																																								
Quinta Feira:		Sexta Feira																																									
1ª Rotação:	2ª Rotação	1ª Rotação	2ª Rotação																																								
G1 – E2	G1 – E1	G1 – E3	G1 – E1																																								
G2 – E1	G2 – E3	G2 – E2	G2 – E3																																								
G3 – E3	G3 – E2	G3 – E1	G3 – E2																																								
		<table><tr><td>Estação 1 Basquetebol</td><td>Estação 2 Badminton</td><td>Estação 3 – Voleibol</td></tr><tr><td></td><td></td><td>Estação 2 – Minitrampolim</td></tr></table>	Estação 1 Basquetebol	Estação 2 Badminton	Estação 3 – Voleibol			Estação 2 – Minitrampolim																																			
Estação 1 Basquetebol	Estação 2 Badminton	Estação 3 – Voleibol																																									
		Estação 2 – Minitrampolim																																									
Todas	Final	Retorno à calma com alongamentos e balanço com os alunos.	Todos																																								
Ginásio																																											
Data	Parte	Matérias/Objetivos	Organização																																								
14/02/2022 21/02/2022 07/03/2022 14/03/2022	Inicial	Corrida + Mobilidade Articular com Corrida em ritmo crescente + habilidades gímnicas dinâmicas com corrida ligeira com marcação de figura - elementos específicos da ginástica como saltos, receções, rolamentos, equilíbrio, figuras de flexibilidade. + salto eixo no aluno	Todos																																								
14/02/2022 21/02/2022 07/03/2022	Fundamental	Estação 1 – Ginástica Acrobática: - Combina numa coreografia (com música e sem exceder dois minutos), a par, utilizando diversas direcções e sentidos, afundos, piruetas, rolamentos, passo-troca-passo, tesouras	G1, G2 G3																																								

14/03/2022 Aula Nº57 Aula Nº60 Aula Nº65 Aula Nº68 50	(saltos), posições de equilíbrio e outras destrezas gímnicas, com os seguintes elementos técnicos. Figuras Pares: - Equilíbrio em prancha: 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; - Equilíbrio sobre um pé: 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; - Equilíbrio em pino: 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; G1 – A: 6+8+25+16 // B: 4+11+14+17 G2 – A: 1+2+3+22 // B: 7+13+20+24 G3 – A: 9+10+18+19 // B: 5+12+21+23 <u>Meta: combinar numa coreografia até dois minutos, 3 figuras com a obrigatoriedade de existir pelo menos um par e um trio, utilizando diversos elementos de ligação.</u>	
	Estação 2 – Ginástica Aparelhos: - Salto de coelho para o plinto transversal, com saída em salto entre mãos com receção equilibrada (Nº2,7) - Cambalhota à frente no plinto longitudinal, com acentuada elevação da bacia e fluidez no movimento (Nº 1,11,18,19) - 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 (nº 4,5,6,8,9,12,15,16,17,24,25) - Salto entre-mãos no plinto transversal, apoiando as mãos com a bacia acima da linha dos ombros, transpondo o aparelho com os joelhos junto ao peito (nº 1,4,5,6,8,9,11,12,15,16,17,18,19,24,25) G1 – 4,6/8,11,16,17,25 <u>Meta G1: conseguir realizar 3 vezes com sucesso (de forma correta) o salto definido, em 8 repetições.</u> G2 – 1,2,7,19,24 <u>Meta G2: conseguir realizar 3 vezes com sucesso (de forma correta) o salto definido, em 10 repetições.</u> G3 – 5/18,9,12,15 <u>Meta G3: conseguir realizar 3 vezes com sucesso (de forma correta) o salto definido, em 10 repetições.</u>	G1, G2 G3
	Estação 3 – Futebol: - Situação exercício de cooperação 2+2, onde os alunos recebem e passam a bola direcionada para os colegas, com diferentes superfícies de contacto, com o objetivo de receber, controlar e passar a bola, executando bem. G1: 6/8,14 G2: 2/13,3,20,22 G3: 5/18,10,21,23 <u>Meta: conseguir realizar 6 trocas de bola com sucesso entre os quatro jogadores.</u>	G1, G2 G3
	Estação 4 – Trave + Aptidão Física Na trave baixa, em equilíbrio elevado, realiza um encadeamento dos seguintes elementos: Entrada a um pé, com chamada do outro pé (utilizando se necessário o trampolim reuther ou sueco), Marcha na ponta dos pés, à frente e atrás, Meia-volta, com balanço de uma perna, Salto a pés juntos, com flexão de pernas durante o salto e receção equilibrada no aparelho. Avião, mantendo o equilíbrio. Saída em salto em extensão com meia pirueta, mantendo o corpo em extensão, com os braços em elevação superior, para receção no colchão em condições de adotar a posição de sentido. [todos os alunos] G1 – 6,8,11,16 // 4,14,17,25 G2 – 1,13,22,24 // 2,3,7,20 G3 – 5,9,12,19 // 10,18,21,23 <u>Meta G1: conseguir em 6 repetições, 3 vezes a sequência de forma correta;</u> <u>Meta G2: conseguir em 8 repetições, 3 vezes a sequência de forma correta;</u> <u>Meta G3: conseguir em 8 repetições, 3 vezes a sequência de forma correta.</u>	G1, G2 G3
	Estação 5 – Atletismo 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 e transposição da fasquia com pernas em extensão e receção em equilíbrio no colchão de quedas ou caixa de saltos;	

		Alunos: 2,7,10,20,21,23 <u>Meta: Em 10 repetições, realizar corretamente 4 vezes o salto.</u> Salta em altura com técnica de Fosbury Flop, com cinco a oito passadas de balanço, sendo as últimas três/quatro em curva. Apoia ativamente o pé de chamada no sentido da corrida, com elevação enérgica da coxa da perna livre, conduzindo o joelho para dentro (provocando a rotação da bacia). Transpõe a fasquia com o corpo ligeiramente “arqueado”. Flexão das coxas e e extensão das pernas na fase descendente do voo, caindo de costas no colchão com os braços afastados lateralmente. Alunos: 1,3,4,5,6,8,9,11,12,13,14,15,16,17,18,19,22,24,25 <u>Meta: Em 10 repetições, realizar corretamente 3 vezes o salto.</u>																									
		Esquema Aula: <table><tr><td>1ª Rotação:</td><td>2ª Rotação</td><td>3ª Rotação</td></tr><tr><td>G1 – E4 e E5</td><td>G1 – E1</td><td>G1 – E2 e E3</td></tr><tr><td>G2 – E1</td><td>G2 – E2 e E3</td><td>G2 – E4 e E5</td></tr><tr><td>G3 – E2 e E3</td><td>G3 – E4 e E5</td><td>G3 – E1</td></tr></table> <table><tr><td></td><td colspan="3">Est. 1 Acrobática 1ªR:G2; 2ªR:G1; 3ªR:G3</td></tr><tr><td>Est. 1 – Acrobática 1ªR:G2 2ªR:G1 3ªR:G3</td><td>Est. 3 – Futebol 1ªR:G3; 2ªR:G2; 3ªR:G1</td><td>Est.4 Trave 1ªR:G1 2ªR:G3 3ªR:G2</td><td>Est.5 Atlet 1ªR:G1 2ªR:G3 3ªR:G2</td></tr><tr><td colspan="2">Est. 2 – Aparelhos 1ªR: G3; 2ªR: G2; 3ªR: G1</td><td></td><td></td></tr></table>	1ª Rotação:	2ª Rotação	3ª Rotação	G1 – E4 e E5	G1 – E1	G1 – E2 e E3	G2 – E1	G2 – E2 e E3	G2 – E4 e E5	G3 – E2 e E3	G3 – E4 e E5	G3 – E1		Est. 1 Acrobática 1ªR:G2; 2ªR:G1; 3ªR:G3			Est. 1 – Acrobática 1ªR:G2 2ªR:G1 3ªR:G3	Est. 3 – Futebol 1ªR:G3; 2ªR:G2; 3ªR:G1	Est.4 Trave 1ªR:G1 2ªR:G3 3ªR:G2	Est.5 Atlet 1ªR:G1 2ªR:G3 3ªR:G2	Est. 2 – Aparelhos 1ªR: G3; 2ªR: G2; 3ªR: G1				
1ª Rotação:	2ª Rotação	3ª Rotação																									
G1 – E4 e E5	G1 – E1	G1 – E2 e E3																									
G2 – E1	G2 – E2 e E3	G2 – E4 e E5																									
G3 – E2 e E3	G3 – E4 e E5	G3 – E1																									
	Est. 1 Acrobática 1ªR:G2; 2ªR:G1; 3ªR:G3																										
Est. 1 – Acrobática 1ªR:G2 2ªR:G1 3ªR:G3	Est. 3 – Futebol 1ªR:G3; 2ªR:G2; 3ªR:G1	Est.4 Trave 1ªR:G1 2ªR:G3 3ªR:G2	Est.5 Atlet 1ªR:G1 2ªR:G3 3ªR:G2																								
Est. 2 – Aparelhos 1ªR: G3; 2ªR: G2; 3ªR: G1																											
Todas	Final	Retorno à calma com alongamentos e balanço com os alunos.	Todos																								

Apêndice XIII – Plano de Unidade Didática N°7 Lecionação

Etapa Planeamento	Unidade didática	Ano letivo:	Duração	Ano e turma		Número de alunos	Professor estagiário
Produto	7	21/22	3 semanas (8 aulas)	9ºX		25	André de Paula
Data UD:	21/04/2022 a 09/05/2022		Volume	50´	Total Volume:	350´	Período: 3º
Matérias							
Voleibol, Basquetebol, Ginástica de Aparelhos, Ginástica Acrobática, Atletismo, Dança Social e Atividades Exploração Natureza							
Recursos temporais		Recursos Espaciais		Recursos Materiais			
7 aulas (7 x 50´´)		Pavilhão – 5 aulas Ginásio – 2 aulas Saída de Campo – 1 aula		Bolas de Basquetebol, Voleibol, rede de Voleibol, cones, coletes, colchões de quedas, Minitrampolim, Boque/plinto, Reuther, coluna som, postes salto em altura e corda.			
Objetivos							
Consolidação e aplicação							
Pavilhão Desportivo							
Data	Parte	Matérias / Objetivos					Organização
22/04/2022 24/04/2022 29/04/2022	Inicial	Atletismo – Corrida contínua de 5 minutos.					Todos
05/05/2022		Apresentação prática do trabalho sobre Capacidades Motoras Condicionais. Apresentação do Grupo 1: Capacidade Motora - Força Alunos: 1,2,3 e 22					
06/05/2022		Apresentação do Grupo 2: Capacidade Motora - Velocidade Alunos: 7,13,15, 21, 24					
29/04/2022 05/05/2022 06/05/2022 Aula Nº78 Aula Nº80 Aula Nº81 50´	Fundamental	Estação 1: Basquetebol: - Situação de jogo 3x3, em campo reduzido para duas tabelas..Alunos mais competentes são facilitadores de jogo. <u>Meta G1: conseguir realizar em 8 ataques, 4 lançamentos ao cesto não protagonizados</u> <u>Meta G2: conseguir realizar em 10 ataques, 6 lançamentos ao cesto não protagonizados</u> <u>Meta G3: conseguir realizar em 10 ataques, 4 lançamentos ao cesto não protagonizados</u> G1 – A: 17+6+11+8 // B: 16+14+25+4 G2 - A: 24+7+20+3 // B: 2+1+22+13 G3 – A:9+19+23+10 // B: 12+5+18+21 Objetivos específicos: - Desmarca-se intencionalmente à distância de passe, lança na passada isolado face ao cesto ou a curta distância do cesto, executando corretamente e reconhece-se como defensor. (nº 3, 13, 18, 20, 21, 23) - Desmarca-se intencionalmente à distância de passe, decide bem quando driblar ou passar executando bem, lança na passada isolado face ao cesto ou a curta distância do cesto e participa nos ressaltos defensivos (nº 1, 2, 4, 7, 8, 16, 19) - Cooperar com os colegas para o êxito sendo facilitador de jogo, realiza desmarcações de rutura e apoio, passa e corta em direção ao cesto e participa nos ressaltos defensivos e ofensivos; (nº 6, 9, 11, 12, 14, 24, 25)					G1 / G2 / G3 /
21/04/2022 22/04/2022 29/04/2022 05/05/2022 06/05/2022 Aula Nº75 Aula Nº76 Aula Nº78 Aula Nº80 Aula Nº81 50´		Estação 2 – Ginástica Acrobática + Dança - Combina numa coreografia (com música e sem exceder dois minutos), a par, utilizando diversas direções e sentidos, afundos, piruetas, rolamentos, passo-troca-passo, tesouras (saltos), posições de equilíbrio e outras destrezas gímnicas, com os seguintes elementos técnicos. Figuras Pares: - Equilíbrio em prancha: 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; - Equilíbrio sobre um pé: 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;					G1 / G2 / G3 Em circuito – grupos de trabalho

		- Equilíbrio em pino: 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; G1 – A: 6+8+25+16 // B: 4+11+14+17 G2 – A: 1+2+3+22 // B: 7+13+20+24 G3 – A: 9+10+18+19 // B: 5+12+21+23 <u>Meta: combinar numa coreografia até dois minutos, 3 figuras com a obrigatoriedade de existir pelo menos um par e um trio, utilizando diversos elementos de ligação.</u> Dança Social – Rumba quadrada: Inicia no 1º tempo do compasso e respeita 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																												
		Estação 3: Voleibol - Situação de jogo 3x3 com rede a 2,35 metros, serviço por baixo, bola afável nº0. G2 – 24+20+22+7 x 1+2+3+13 <u>Meta G2: conseguir em cada 5 ataques, 2 finalizações com sucesso.</u> G3 – 9+5+21+10 x 12+19+23+18 <u>Meta G3: conseguir em cada 5 ataques, 2 finalizações com sucesso</u> - Situação de jogo 4x4 com rede a 2,35 metros, serviço por baixo, bola afável nº0. G1 – A: 17+6+11+8 // B: 16+14+25+4 <u>Meta G1: conseguir em 10 ataques, 5 finalizações com sucesso.</u> Objetivos específicos: - Desloca-se para o ponto de queda da bola e realiza o toque de dedos para dar continuidade ao jogo, serve por baixo direcionado a 3 metros da rede (nº 2, 3, 7, 10, 13, 18, 20, 21, 22, 23) - Serve por baixo direcionado a 3 a 4,5 metros da rede, dá continuidade à jogada em passe ou manchete; (nº 1, 4, 5, 8, 11, 12, 15, 16, 17, 19) - Cooperar com os colegas para o êxito sendo facilitador de jogo, serve por baixo ou por cima (tipo ténis), colocando a bola numa zona de difícil receção ou em profundidade), recebe o serviço em toque de dedos ou manchete com um passe intencional para o colega e realiza finalizações intencionais em passe ou em remate em apoio para zonas de difícil receção. (nº 6, 9, 14, 24, 25)	G1 / G2 / G3 Em circuito – grupos de trabalho																											
21/04/2022 22/04/2022 Aula Nº75 Aula Nº76		Estação 4: Atividade Exploração Natureza - Orientação Realiza um percurso simples, na escola e identifica a simbologia básica: - Conhece os pontos cardeais; - Orienta o mapa; - Consegue fazer um percurso de Oricones em linha com os 4 pontos cardeais; - Consegue fazer um percurso de Oricones em linha com os 4 pontos cardeais e 4 colaterais.	G1 / G2 / G3 Em circuito – grupos de trabalho																											
		<table><tr><td colspan="2">Esquema Aula</td><td colspan="2">Sexta Feira:</td></tr><tr><td colspan="2">Quinta Feira:</td><td colspan="2">1ª Rotação</td></tr><tr><td>1ª Rotação:</td><td>2ª Rotação</td><td>1ª Rotação</td><td>2ª Rotação</td></tr><tr><td>G1 – E1</td><td>G1 – E2</td><td>G1 – E1</td><td>G1- E3</td></tr><tr><td>G2 – E2</td><td>G2 – E3</td><td>G2 – E2</td><td>G2 – E1</td></tr><tr><td>G3 – E3</td><td>G3 – E1</td><td>G3 - E3</td><td>G3 – E2</td></tr></table> <table><tr><td>Estação 1 Basquetebol</td><td>Estação 2 Dança</td><td>Estação 3 – Voleibol Estação 2 – Acrobática</td></tr></table>	Esquema Aula		Sexta Feira:		Quinta Feira:		1ª Rotação		1ª Rotação:	2ª Rotação	1ª Rotação	2ª Rotação	G1 – E1	G1 – E2	G1 – E1	G1- E3	G2 – E2	G2 – E3	G2 – E2	G2 – E1	G3 – E3	G3 – E1	G3 - E3	G3 – E2	Estação 1 Basquetebol	Estação 2 Dança	Estação 3 – Voleibol Estação 2 – Acrobática	
Esquema Aula		Sexta Feira:																												
Quinta Feira:		1ª Rotação																												
1ª Rotação:	2ª Rotação	1ª Rotação	2ª Rotação																											
G1 – E1	G1 – E2	G1 – E1	G1- E3																											
G2 – E2	G2 – E3	G2 – E2	G2 – E1																											
G3 – E3	G3 – E1	G3 - E3	G3 – E2																											
Estação 1 Basquetebol	Estação 2 Dança	Estação 3 – Voleibol Estação 2 – Acrobática																												
Todas	Final	Retorno à calma com alongamentos e balanço com os alunos	Todos																											
Ginásio																														
Data	Parte	Matérias/Objetivos	Organização																											
02/05/2022	Inicial	Corrida + Mobilidade Articular com Corrida em ritmo crescente + habilidades gímnicas dinâmicas com corrida ligeira com marcação de figura - elementos específicos da ginástica como saltos, receções, rolamentos, equilíbrio, figuras de flexibilidade. + salto eixo no aluno	Todos																											
02/05/2022 Aula Nº79	Fundamental	Estação 1 – Ginástica Acrobática: - Combina numa coreografia (com música e sem exceder dois minutos), a par, utilizando diversas direções e sentidos, afundos, piruetas, rolamentos, passo-troca-passo, tesouras	G1, G2 G3																											

50'		(saltos), posições de equilíbrio e outras destrezas gímnicas, com os seguintes elementos técnicos. Figuras Pares: - Equilíbrio em prancha: 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; - Equilíbrio sobre um pé: 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; - Equilíbrio em pino: 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; G1 – A: 6+8+25+16 // B: 4+11+14+17 G2 – A: 1+2+3+22 // B: 7+13+20+24 G3 – A: 9+10+18+19 // B: 5+12+21+23 <u>Meta: combinar numa coreografia até dois minutos, 3 figuras com a obrigatoriedade de existir pelo menos um par e um trio, utilizando diversos elementos de ligação.</u>																			
		Estação 2 – Ginástica Aparelhos: - 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 (nº 4,5,6,8,9,12,16,17,24,25) - Salto entre-mãos no plinto transversal, apoiando as mãos com a bacia acima da linha dos ombros, transpondo o aparelho com os joelhos junto ao peito (nº 1,4,5,6,8,9,11,12,14,16,17,18,19,22,24,25) G1 – 4,6/8,11,16,17,25 <u>Meta G1: conseguir realizar 3 vezes com sucesso (de forma correta) o salto definido, em 8 repetições.</u> G2 – 1,2,7,19,24 <u>Meta G2: conseguir realizar 3 vezes com sucesso (de forma correta) o salto definido, em 10 repetições.</u> G3 – 5/18,9,12,15 <u>Meta G3: conseguir realizar 3 vezes com sucesso (de forma correta) o salto definido, em 10 repetições.</u>	G1, G2 G3																		
		Estação 3 – Voleibol: - Situação exercício de voleibol sentado em cooperação 2+2, onde os alunos recebem e passam a bola direcionada para os colegas, com diferentes superfícies de contacto, com o objetivo de receber, controlar e passar a bola, executando bem. G1: 6/8,14 G2: 3,13,20,22 G3: 10,18,21,23 <u>Meta: conseguir realizar 8 trocas de bola com sucesso entre os quatro jogadores.</u>	G1, G2 G3																		
		Estação 4 – Ginástica Aparelhos: Minitrampolim No minitrampolim após 2 a 3 saltos de impulsão no aparelho com saída dorsal realiza os seguintes saltos: - Salto engrupado, com fecho dos membros inferiores em relação ao tronco, na fase mais alta do voo, seguido de abertura rápida. (Nº 1,2,7,8,10,11,16,17,18,19,20,21,22,23) - Pirueta vertical, quer para a direita quer para a esquerda, mantendo o controlo do salto. (Nº 3,4,5,6,9,12,13,14,16,17,24,25) - Carpa realizando o fecho das pernas (em extensão) relativamente ao tronco, pouco antes de atingir o ponto mais alto do salto, seguido de abertura rápida. (Nº 3,5,6,9,12,13,14,24,25) <u>Meta G1: conseguir em 6 repetições, realizar 3 vezes o salto de acordo com o padrão motor global;</u> <u>Meta G2: conseguir em 8 repetições, realizar 3 vezes o salto de acordo com o padrão motor global;</u> <u>Meta G3: conseguir em 8 repetições, realizar 3 vezes o salto de acordo com o padrão motor global;</u>	G1, G2 G3																		
		Esquema Aula: <table><tr><td>1ª Rotação:</td><td>2ª Rotação</td><td>3ª Rotação</td></tr><tr><td>G1 – E4 e E1</td><td>G1 – E1</td><td>G1 – E2 e E3</td></tr><tr><td>G2 – E1</td><td>G2 – E2 e E3</td><td>G2 – E4 e E1</td></tr><tr><td>G3 – E2 e E3</td><td>G3 – E4 e E1</td><td>G3 – E1</td></tr></table> <table><tr><td></td><td>Est. 1 Acrobática 1ªR:G2; 2ªR:G1; 3ªR:G3</td><td></td></tr><tr><td>Est.4 Minitrampolim 1ªR:G1</td><td>Est. 1 – Acrobática 1ªR:G2 2ªR:G1 3ªR:G3</td><td>Est. 3 – Voleibol 1ªR:G3; 2ªR:G2; 3ªR:G1</td></tr></table>	1ª Rotação:	2ª Rotação	3ª Rotação	G1 – E4 e E1	G1 – E1	G1 – E2 e E3	G2 – E1	G2 – E2 e E3	G2 – E4 e E1	G3 – E2 e E3	G3 – E4 e E1	G3 – E1		Est. 1 Acrobática 1ªR:G2; 2ªR:G1; 3ªR:G3		Est.4 Minitrampolim 1ªR:G1	Est. 1 – Acrobática 1ªR:G2 2ªR:G1 3ªR:G3	Est. 3 – Voleibol 1ªR:G3; 2ªR:G2; 3ªR:G1	
1ª Rotação:	2ª Rotação	3ª Rotação																			
G1 – E4 e E1	G1 – E1	G1 – E2 e E3																			
G2 – E1	G2 – E2 e E3	G2 – E4 e E1																			
G3 – E2 e E3	G3 – E4 e E1	G3 – E1																			
	Est. 1 Acrobática 1ªR:G2; 2ªR:G1; 3ªR:G3																				
Est.4 Minitrampolim 1ªR:G1	Est. 1 – Acrobática 1ªR:G2 2ªR:G1 3ªR:G3	Est. 3 – Voleibol 1ªR:G3; 2ªR:G2; 3ªR:G1																			

		2ºR:G3 3ºR:G2	Est. 2 – Aparelhos - Plinto 1ºR: G3; 2ºR: G2; 3ºR: G1	
Todas	Final	Retorno à calma com alongamentos e balanço com os alunos		Todos
Apresentações				
Data	Parte	Matérias/Objetivos		Organização
09/05/2022 Aula Nº82	Aula ginásio	Apresentação das coreografias de Ginástica Acrobática		Por grupos de trabalho
28/04/2022 Aula Nº77	Saída de campo em Montargil	Atividades: - Orientação; - Arborismo; - Canoagem; - Paintball.		Por grupos de trabalho

Apêndice XIV – Plano de Unidade Didática Nº8 Lecionação

Etapa Planeamento	Unidade didática	Ano letivo:	Duração	Ano e turma		Número de alunos	Professor estagiário
Produto	9	21/22	4 semanas (12 aulas)	9ºX		25	André de Paula
Data UD:	12/05/2022 a 06/05/2022		Volume	50´	Total Volume:	600´	Período: 3º
Matérias							
Voleibol, Basquetebol, Futebol, Ginástica Solo, Ginástica de Aparelhos, Atletismo, Dança Social							
Recursos temporais		Recursos Espaciais		Recursos Materiais			
12 aulas (12 x 50´´)		Pavilhão – 7 aulas Ginásio – 3 aulas Sala – 2 aulas		Bolas de Basquetebol, Futebol e Voleibol, rede de Voleibol, cones, coletes, colchões de quedas, Minitrampolim, plinto, Reuther, coluna som, postes salto em altura e corda.			
Objetivos							
Verificação e aferição da consolidação dos objetivos terminais							
Pavilhão Desportivo							
Data	Parte	Matérias / Objetivos					Organização
27/05/2022 02/06/2022 03/06/2022	Inicial	Atletismo – Corrida contínua de 5 minutos.					Todos
12/05/2022 20/05/2022 26/05/2022		Apresentação prática do trabalho sobre Capacidades Motoras Condicionais. Apresentação do Grupo 4: Capacidade Motora - Resistência Alunos: 4,11,14 e 17 Apresentação do Grupo 5: Capacidade Motora - Resistência Alunos: 9,10,18 e 19 Apresentação do Grupo 3: Capacidade Motora - Flexibilidade Alunos: 6,8,16 e 25					
12/05/2022 20/05/2022 27/05/2022	Fundamental	Estação 1: Basquetebol: - Situação de jogo 3x3, em campo reduzido para duas tabelas, competitivo em modo torneio inter e intra grupos. Condicionantes: os cestos marcados pelos alunos menos aptos valem a dobrar. G1 – A: 24+16+22+21 & B: 14+11+19+10 G2 - C: 12+17+20+13 & D: 6+2+8+3 G3 – E: 25+4+5+23 & F: 9+1+7+18 Objetivos terminais específicos: - O aluno conhece as regras básicas do jogo e coopera com os colegas; - Desmarca-se criando linhas de passe; - Decide bem quando passar ou driblar; - Enquadra-se com o alvo e isolado face ao cesto realiza lançamento na passada ou lança parado a curta distância do cesto; - Reconhece-se como defensor e participa nos ressaltos.					G1 / G2 / G3 /
28/05/2022 02/06/2022 03/06/2022 Aula Nº89 Aula Nº91 Aula Nº92		Estação 1: Futebol - Em situação de jogo Gr+2+2Jx2+GR, espaço amplo, competitivo em modo torneio intra e inter grupos. Condicionantes: Jokers são atacantes; Não há condução de bola. G1 – A: 24+16+22+21 & B: 14+11+19+10 G2 - C: 12+17+20+13 & D: 6+2+8+3 G3 – E: 25+4+5+23 & F: 9+1+7+18 Objetivos terminais específicos: - Conhece as regras básicas do jogo e coopera com os colegas, - Recebe a bola conseguindo controlá-la e passar a um colega; - Desmarca-se intencionalmente à distância de passe, oferecendo solução ao portador de bola; - Decide bem quando passar executando-o bem e isolado face à baliza opta pelo remate; - Reconhece-se como defensor					G1 / G2 / G3
12/05/2022 20/05/2022 27/05/2022 28/05/2022 02/06/2022		Estação 2 – Badminton + Ginástica Solo <u>Badminton:</u> Em situação de jogo de singulares, num campo de Badminton, competitivo em modo torneio intra e inter grupo:					G1 / G2 / G3

03/06/2022 Aula Nº82 Aula Nº86 Aula Nº88 Aula Nº89 Aula Nº91 Aula Nº92 50´		- 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); - Em <i>clear</i>, batendo o volante num movimento contínuo, por cima da cabeça e à frente do corpo, com rotação do tronco; - Em <i>lob</i>, batendo o volante num movimento contínuo, avançando a perna do lado da raquete (em afundo). G1 – 24 x 11 // 14 x 16 // 19 x 21 // 22 x 10 G2 – 12 x 17 // 6 x 2 // 8 x 20 // 3 x 13 G3 – 25 x 9 // 4 x 1 // 5 x 7 // 23 x 18 <u>Ginástica Solo:</u> O aluno deve elaborar uma sequência de elementos gímnicos trabalhados ao longo do ano, não excedendo os 3 minutos, com a obrigatoriedade de conter no mínimo dois rolamentos, um elemento de equilíbrio, um elemento de flexibilidade e apoio facial invertido ou roda.		Em circuito – grupos de trabalho																									
12/05/2022 20/05/2022 27/05/2022 28/05/2022 02/06/2022 03/06/2022 Aula Nº82 Aula Nº86 Aula Nº88 Aula Nº89 Aula Nº91 Aula Nº92 50´		Estação 3: Voleibol - Situação de jogo 3x3 com rede a 2,35 metros, serviço por baixo, bola afável nº0, competitivo em modo torneio intra e inter grupos. G1 – A: 24+16+22+21 & B: 14+11+19+10 G2 – C: 12+17+20+13 & D: 6+2+8+3 G3 – E: 25+4+5+23 & F: 9+1+7+18 Objetivos terminais específicos: - Conhece as regras e coopera com os companheiros; - Desloca-se para o ponto de queda da bola e realiza o toque de dedos para dar continuidade ao jogo, participando na dinâmica dos 3 toques; - Serve por baixo direcionado a 3 metros da rede. - Recebe o serviço em toque de dedos com um passe intencional para o colega, da posição 3 preferencialmente; - Realiza finalizações intencionais em passe.		G1 / G2 / G3																									
13/05/2022 Aula Nº83		Aptidão Física: Realização do teste do fitnessgram Vaivém		Em grupos de trabalho																									
		Esquema Aula <table><tr><td colspan="2">Quinta Feira:</td><td colspan="2">Sexta Feira:</td></tr><tr><td>1ª Rotação:</td><td>2ª Rotação</td><td>1ª Rotação</td><td>2ª Rotação</td></tr><tr><td>G1 – E1</td><td>G1 – E2</td><td>G1 – E1</td><td>G1- E3</td></tr><tr><td>G2 – E2</td><td>G2 – E3</td><td>G2 – E2</td><td>G2 – E1</td></tr><tr><td>G3 – E3</td><td>G3 – E1</td><td>G3 – E3</td><td>G3 – E2</td></tr></table> <table><tr><td rowspan="3">Estação 1 Basquetebol / Futebol</td><td rowspan="3">Estação 2 Badminton</td><td>Estação 2 – Badminton</td></tr><tr><td>Estação 3 – Voleibol</td></tr><tr><td>Estação 2 – Solo</td></tr></table>		Quinta Feira:		Sexta Feira:		1ª Rotação:	2ª Rotação	1ª Rotação	2ª Rotação	G1 – E1	G1 – E2	G1 – E1	G1- E3	G2 – E2	G2 – E3	G2 – E2	G2 – E1	G3 – E3	G3 – E1	G3 – E3	G3 – E2	Estação 1 Basquetebol / Futebol	Estação 2 Badminton	Estação 2 – Badminton	Estação 3 – Voleibol	Estação 2 – Solo	
Quinta Feira:		Sexta Feira:																											
1ª Rotação:	2ª Rotação	1ª Rotação	2ª Rotação																										
G1 – E1	G1 – E2	G1 – E1	G1- E3																										
G2 – E2	G2 – E3	G2 – E2	G2 – E1																										
G3 – E3	G3 – E1	G3 – E3	G3 – E2																										
Estação 1 Basquetebol / Futebol	Estação 2 Badminton	Estação 2 – Badminton																											
		Estação 3 – Voleibol																											
		Estação 2 – Solo																											
Todas	Final	Retorno à calma com alongamentos e balanço com os alunos.		Todos																									
Ginásio																													
Data	Parte	Matérias/Objetivos		Organização																									
30/05/2022	Inicial	Corrida + Mobilidade Articular com Corrida em ritmo crescente + habilidades gímnicas dinâmicas com corrida ligeira com marcação de figura - elementos específicos da ginástica como saltos, receções, rolamentos, equilíbrio, figuras de flexibilidade.		Todos																									
16/05/2022		Apresentação prática do trabalho sobre Capacidades Motoras Condicionais. Apresentação do Grupo 3: Capacidade Motora - Flexibilidade Alunos: 6,8,16 e 25																											
23/05/2022		Apresentação do Grupo 6: Capacidade Motora - Força Alunos: 5,12,21 e 23																											

16/05/2022 23/05/2022 30/05/2022 Aula Nº84 Aula Nº87 Aula Nº90 50´	Fundamental	Estação 1 – Dança Dança Social – Rumba quadrada: Inicia no 1º tempo do compasso e respeita 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.	G1, G2 G3														
		Estação 2 – Ginástica Aparelhos: - 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 (nº 4,5,6,8,9,12,15,16,17,24,25) - Salto entre-mãos no plinto transversal, apoiando as mãos com a bacia acima da linha dos ombros, transpondo o aparelho com os joelhos junto ao peito (nº 1,4,5,6,8,9,11,12,15,16,17,18,19,24,25) G1 – 4,6/8,11,16,17,25 <u>Meta G1: conseguir realizar 3 vezes com sucesso (de forma correta) o salto definido, em 8 repetições.</u> G2 – 1,2,7,19,24 <u>Meta G2: conseguir realizar 3 vezes com sucesso (de forma correta) o salto definido, em 10 repetições.</u> G3 – 5/18,9,12,15 <u>Meta G3: conseguir realizar 3 vezes com sucesso (de forma correta) o salto definido, em 10 repetições.</u> No minitrampolim após 2 a 3 saltos de impulsão no aparelho com saída dorsal realiza os seguintes saltos: - Salto engrupado, com fecho dos membros inferiores em relação ao tronco, na fase mais alta do voo, seguido de abertura rápida. (Nº 1,2,7,8,10,11,16,17,18,19,20,21,22,23) - Pirueta vertical, quer para a direita quer para a esquerda, mantendo o controlo do salto. (Nº 3,4,5,6,9,12,13,14,16,17,24,25) - Carpa realizando o fecho das pernas (em extensão) relativamente ao tronco, pouco antes de atingir o ponto mais alto do salto, seguido de abertura rápida. (Nº 3,5,6,9,12,13,14,24,25) <u>Meta G1: conseguir em 6 repetições, realizar 3 vezes o salto de acordo com o padrão motor global;</u> <u>Meta G2: conseguir em 8 repetições, realizar 3 vezes o salto de acordo com o padrão motor global;</u> <u>Meta G3: conseguir em 8 repetições, realizar 3 vezes o salto de acordo com o padrão motor global;</u>	G1, G2 G3														
		Estação 3 – Voleibol e Ginástica de Solo: - Situação exercício de voleibol sentado em cooperação 2+2, onde os alunos recebem e passam a bola direcionada para os colegas, com diferentes superfícies de contacto, com o objetivo de receber, controlar e passar a bola, executando bem. G1: 10,21,22,19/11/16 G2: 2,3,13,20 G3: 5,7,18,23 <u>Meta: conseguir realizar 8 trocas de bola com sucesso entre os quatro jogadores.</u> Ginástica Solo: - O aluno, combina numa sequência gímnica, diversos elementos definidos por si trabalhados ao longo do ano, não excedendo os 3 minutos. <u>Meta: combinar numa sequência até três minutos, diversos elementos gímnicos definidos por si</u>	G1, G2 G3														
		Esquema Aula: <table><tr><td>1ª Rotação:</td><td>2ª Rotação</td><td>3ª Rotação</td></tr><tr><td>G1 – E1</td><td>G1 – E3</td><td>G1 – E2</td></tr><tr><td>G2 – E3</td><td>G2 – E2</td><td>G2 – E1</td></tr><tr><td>G3 – E2</td><td>G3 – E1</td><td>G3 – E3</td></tr></table>			1ª Rotação:	2ª Rotação	3ª Rotação	G1 – E1	G1 – E3	G1 – E2	G2 – E3	G2 – E2	G2 – E1	G3 – E2	G3 – E1	G3 – E3	
		1ª Rotação:	2ª Rotação	3ª Rotação													
G1 – E1	G1 – E3	G1 – E2															
G2 – E3	G2 – E2	G2 – E1															
G3 – E2	G3 – E1	G3 – E3															
	Est. 3 – Solo 1ªR:G2 2ªR:G1 3ªR:G3																
Est. 1 Dança 1ªR:G1; 2ªR:G3; 3ªR:G2	Est. 2 – Aparelhos - Plinto 1ªR: G3;	Est.2 Minitrampolim 1ªR:G3	Est. 3 – Voleibol 1ªR:G2 2ªR:G1 3ªR:G3														

			2ªR: G2; 3ªR: G1	2ªR:G2 3ªR:G1		
Todas	Final	Retorno à calma com alongamentos e balanço com os alunos.				Todos

Apêndice XV – Planeamento anual da Direção de Turma

PLANO ANUAL DIREÇÃO DE TURMA	
Etapa: Prognóstico	Período: setembro a outubro (1º período)
Objetivos: - Caracterizar a turma, identificando as necessidades dos alunos prioritários; - Caracterizar o conselho de turma; - Compreender e identificar as dinâmicas de intervenção de um DT; - Participar ativamente na disciplina de Cidadania e Desenvolvimento	
Etapa: Prioridades	Período: outubro a dezembro (1º período)
Objetivos: - Contribuir para a integração e adaptação do aluno nº24 a uma nova escola e país; - Acompanhar os alunos nº 4, 13 e 23 no cumprimento do seu plano de acompanhamento pedagógico individual; - Desenvolver a baixa autoestima dos alunos nº 4, 11, 13, 14, 20 e 23; - Melhorar a oralidade e capacidade de produção oral nos alunos Nº 4, 9, 11, 14 e 15.	
Etapa: Progresso	Período: janeiro a maio (2/3º período)
Objetivos: - Acompanhar os alunos nº 4, 11, 13, 14 e 23 no cumprimento do seu plano de acompanhamento pedagógico individual, para melhorarem as notas abaixo do nível 3; - Melhorar o relacionamento interpessoal, em contextos de cooperação, colaboração e interajuda; - Melhorar a oralidade, capacidade autoexposição e produção oral nos alunos Nº 4, 9, 11, 14 e 15; - Desenvolver a baixa autoestima dos alunos nº 4, 11, 13, 14, 20 e 23.	
Etapa: Produto	Período: maio e junho (3º período)
Objetivos: - Acompanhar os alunos nº 4, 11, 13 e 14 no cumprimento do seu plano de acompanhamento pedagógico individual, para melhorarem as notas abaixo do nível 3; - Melhorar a oralidade, capacidade autoexposição e produção oral nos alunos Nº 4, 9, 11, 14 e 15; - Identificar e caracterizar o contexto histórico, social, tecnológico e cultural das diferentes gerações, compreendendo as diferenças que as definem; - Ajudar a identificar e compreender as áreas de estudo existentes no ensino secundário e seu impacto no processo académico dos alunos.	

Apêndice XVI – Questionário “Choque Geracional” – Entender a Geração Z e Alpha



Saber + para servir melhor!

DISCIPLINAS: CIDADANIA E DESENVOLVIMENTO | 9.º ANO
ANO LETIVO 2021 / 2022

CHOQUE GERACIONAL – ENTENDER A GERAÇÃO Z e ALPHA

1 – Quais os fatores que, na tua perspetiva, moldam a tua personalidade enquanto cresces?

- ☐ Valores e comunidade ____
- ☐ Visão e perspetiva dos pais ____
- ☐ Visão e perspetiva dos avós ____
- ☐ Líderes respeitados ____
- ☐ Eventos mediáticos na TV ____
- ☐ Visão e perspetiva de amigos ____
- ☐ Perspetivas e opiniões vistas em diversas redes sociais ____
- ☐ Outras ____

2 – Sendo tu de outra geração quais são as características, dos professores e da restante comunidade educativa, que te incomodam mais?

R: _____

3 – O que consideras fundamental que os professores saibam acerca da tua geração?

R: _____

4– Destas competências de um professor, seleciona as TRÊS que para ti são as mais importantes no processo ensino-aprendizagem das novas gerações?

- ☐ Boa comunicação ____
- ☐ Criatividade ____
- ☐ Pensamento Crítico ____
- ☐ Capacidade de lidar com as tecnologias ____
- ☐ Empatia ____
- ☐ Liderança ____
- ☐ Detentor do conhecimento ____

- Capacidade de inovação (espaço para os alunos construírem o seu conhecimento) ____
- Colaboração ____
- Atualização constante ____

5 – Quais são as tuas principais atividades de tempos livres? Assinala as DUAS que costumas realizar mais:

- Ver TV ____
- Ler ____
- Cuidar do jardim ____
- Realizar tarefas domésticas ____
- Gaming ____
- Ouvir música ____
- Ouvir rádio ____
- Redes sociais ____
- Estar no smartphone conectado ____
- Interagir com família/amigos presencialmente ____
- Praticar Atividade Física / Desporto ____
- Outras ____

6 – Quais são as características pessoais que consideras fundamentais nos professores, para que exista uma boa relação professor-aluno?

R: _____

7 – Na tua opinião enquanto estudante, o que poderia melhorar na Escola de forma a motivar / ajudar os alunos a aprenderem e a sentirem-se mais envolvidos no ensino?

R: _____

O professor

Prof. André Paula

Apêndice XVII – Quadro de conteúdos de Cidadania e Desenvolvimento – 1º Período

Data	Tarefas a desenvolver	Observações
1º Período		
17/09/2021	- Apresentação dos objetivos da disciplina; - Apresentação do regulamento interno do ELSVP; - Temática “Direitos e Deveres dos alunos	
29/09/2021	- Temática “Cidadania Global” com foco na definição do que é política e democracia, o seu contexto no mundo e no nosso país - proposta para eleição do delegado e subdelegado de turma num regime democrático	
08/10/2021	- Temática: Eleições Democráticas em contexto escolar – debate eleitoral para a eleição do delegado e subdelegado	
15/10/2021	- Temática “Sexismo”: sua conceção e seu contexto na sociedade e no desporto.	
22/10/2021	- Psicologia: Sessão de Orientação Vocacional da turma.	- Aula ministrada pela Psicóloga
29/10/2021	- Psicologia: Sessão de Orientação Vocacional da turma.	- Aula ministrada pela Psicóloga
05/11/2021	- Introdução e apresentação do Projeto “Criação de um circuito de manutenção/desenvolvimento da condição física” e diferenciação do tipo de atividade física ajustada a diferentes faixas etárias. - Proposta de um trabalho para o desenvolvimento do projeto.	
12/11/2021	- Temática “Capacidades Físicas”: compreender e relacionar com o circuito de manutenção; - Identificar e relacionar diferentes objetivos dos exercícios físicos a diferentes faixas etárias.	
19/11/2021	- Apresentação expositiva de tipos de circuito de manutenção/desenvolvimento e possíveis exercícios físicos a estarem contemplados no circuito a implementar no ELSVP.	
26/11/2021	- Definição do tipo de circuito a ser implementado, através de um debate entre turmas.	
03/12/2021	- Definição dos exercícios e estações a utilizar no circuito: relacionar com a diferenciação para diferentes faixas etárias.	
10/12/2021	- Psicologia: Sessão de Orientação Vocacional da turma.	- Aula ministrada pela Psicóloga
17/12/2021	- Balanço global do 1º Período com os alunos – Antecipação do 2º Período.	

Apêndice XVIII – Quadro de conteúdos de Cidadania e Desenvolvimento – 2º Período

Data	Tarefas a desenvolver	Observações
2º Período		
07/01/2022	- Apresentação perante a turma da minha experiência enquanto aluno sobre a perspetiva do que não gosto da escola, professores e as minhas lacunas enquanto estudante.	- Aula em E@D
14/01/2022	- Apresentação dos alunos perante a turma acerca das suas perspetivas sobre o que não gostam da escola, professores e suas lacunas enquanto estudantes.	Projeto Direção de Turma
21/01/2022	- Apresentação dos alunos perante a turma acerca das suas perspetivas sobre o que não gostam da escola, professores e suas lacunas enquanto estudantes.	Projeto Direção de Turma
28/01/2022	- Clima Social e Relacional na turma	- Aula totalmente ministrada pelo Diretor Turma
04/02/2022	- Orientação Vocacional	- Aula ministrada pela Psicóloga
11/02/2022	- Aplicação da estrutura cooperativa: <i>Timed Pair Share</i> sobre as seguintes temáticas: importância do sono, alimentação saudável, atividade física vs. Sedentarismo e exclusão das atividades físicas como repercussão por mau desempenho escolar.	- Último exercício com troca de pares com a outra turma do 9ºB.
18/02/2022	- Apresentação dos exercícios definidos para o circuito de manutenção do lar de idosos e para o circuito de desenvolvimento para a comunidade educativa.	- Apresentação para as duas turmas em simultâneo, na cripta.
04/03/2022	- Questionário “Choque Geracional – Entender a Geração Z e Alpha”	Projeto Direção de Turma
11/03/2022	- Apresentação dos locais dos exercícios referentes ao circuito de desenvolvimento para a comunidade educativa e ao circuito de manutenção do lar de idosos. - Conclusão do projeto “vamos dar uma volta?”.	- Término do projeto “Vamos dar uma volta?”.
18/03/2022	- Orientação Vocacional	- Aula ministrada pela Psicóloga
25/03/2022	- Definição da Viagem de Finalistas	- Aula totalmente ministrada pelo Diretor Turma
01/04/2022	- Ida à futuraria no âmbito da Orientação Vocacional	

Apêndice XIX – Quadro de conteúdos de Cidadania e Desenvolvimento – 3º Período

Data	Tarefas a desenvolver	Observações
3º Período		
22/04/2022	- Apresentação e discussão do documento por grupos Perfil do Aluno à Saída da Escolaridade Obrigatória	- Atividade desenvolvida através da aplicação da estrutura cooperativa <i>Jigsaw</i>
29/04/2022	- Apresentação oral por grupo das gerações Baby Boomers, Geração X, Geração Y, Geração Z e Geração Alpha	Projeto Direção de Turma
06/05/2022	- Apresentação oral por grupo das gerações Baby Boomers, Geração X, Geração Y, Geração Z e Geração Alpha	Projeto Direção de Turma
13/05/2022	- Apresentação das Áreas de estudo existentes no ensino secundário e seu impacto no processo académico dos alunos	
20/05/2022	- Apresentação das Áreas de estudo existentes no ensino secundário e seu impacto no processo académico dos alunos	
27/05/2022	- Autoavaliação e balanço final do ano letivo	

Apêndice XX – Planeamento da Saída de Campo

Cada equipa era constituída por 8 elementos e em cada atividade participava em simultâneo.

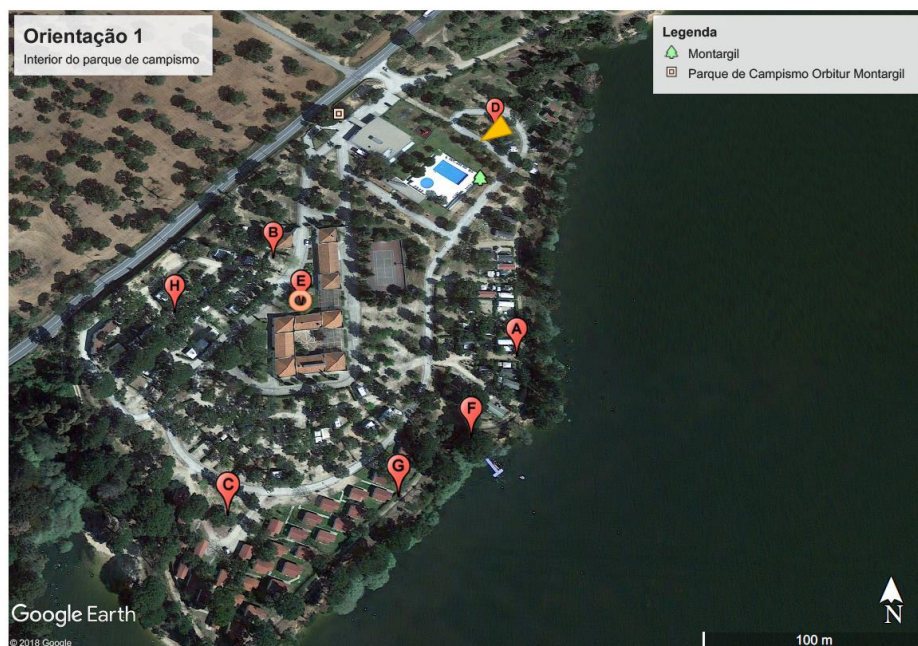
Calendarização:

Externato Vicente de Paulo				
Data:	28	abril	2022	
	 MIL AVENTURAS			
Grupo Turmas	Grupo A T1 + T2	Grupo B T1 + T2	Grupo C T3 + T4	Grupo D T3 + T4
Horário	Autocarro 1 - 25	Autocarro 1 - 25	Autocarro 2 - 25	Autocarro 2 - 25
10:40	Canoagem	Arborismo + Tiro	Orientação	Paintball
12:10				
12:15	Arborismo + Tiro	Canoagem	Paintball	Orientação
13:40				
Almoço levado pelos alunos				
14:40	Orientação	Paintball	Canoagem	Arborismo + Tiro
16:10				
16:15	Paintball	Orientação	Arborismo + Tiro	Canoagem
17:40				
	Fim das atividades e regresso			
18:30	Partida de Montargil			

Atividade 1: Orientação

Baliza	Atividade
A	História – a história de Montargil – Questões 4 pontos
B	Português – questão recorrendo ao dicionário e tecnologia 4 Pontos
C	Jogos tradicionais/Tic-Tok – jogos do passado e do futuro 14 Pontos
D	Teia- Cooperação (Teambuilding) Jogo entre ajuda 10 Pontos
E	Geografia - Localização relativa e orientação pelo sol 10 Pontos
F	Educação ambiental – Comportamentos adequados na natureza 4 Pontos
G	Inglês – questões de cultura geral e provérbios sobre Reino Unido 4 Pontos
H	Skis- Percurso tempo – 2 alunos medem a FC antes e após a atividade e respondem a uma questão (ciências + EF)- FQ 10 pontos
I	Educação ambiental- recolha lixo (limite 3 objetos por categoria de lixo) Plástico, cartão, pilhas - Professor

Mapa orientação:



Cartão de controlo utilizado com respetiva pontuação em cada baliza:

ORIENTAÇÃO		Equipa		NOMES:			
 EXTERNATO LICEAL DAS CIÊNCIAS S. VICENTE DE PAULO Parque de Campismo Montargil							
						TEMPO	
D	B	H	A	C	G	F	E
10	4	10	4	14	4	4	10

Atividade 2: Paintball

As 3 equipas em simultâneo no campo com obstáculos tentam eliminar os colegas

Atividade 3: Canoagem

Os alunos após realizarem um percurso com caiaques a pares, desembarcavam o caiaque e em “terra” respondiam a um desafio de ciências. Era dado aos alunos 4 rochas naturais para identificarem o tipo, o nome e a utilidade. Embarcavam novamente no caiaque e faziam o percurso de regresso ao ponto inicial.

Atividade 4: Arborismo

Os alunos realizavam um percurso de arborismo + slide, e tinham uma atividade extra para recolher o lixo e fazerem a reciclagem. Os alunos após a reciclagem desenhavam com o corpo uma palavra relacionada com o ecossistema e tiravam uma fotografia.

Apêndice XXI – Plano Anual do Desporto Escolar

Plano Anual de Basquetebol - Desporto Escolar	Mês	1º PERÍODO- Treinos [10]										2º PERÍODO- Treinos [9]									3º PERÍODO- Treinos [6]							
		Outubro			Novembro				Dez			Janeiro			Fevereiro			Março			Abril		Maio		Jun			
		Data	12	19	26	2	9	16	23	30	7	14	18	25	1	8	15	22	8	15	22	29	19	26	3	24	31	7
		Treino Nº	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
Infantis A 4º e 5º Ano 42 alunos Prof. António Santos Prof. Estagiário André de Paula	Unidade Didática	Nº 1					Nº2												Nº3									
	Etapas	Etapa do Prognóstico-EROS					Etapa das Prioridades (Aprendizagem e Desenvolvimento)												Etapa de Progresso (Desenvolvimento e Aplicação)									
	Objetivos Gerais	Avaliação Inicial					Objetivos Intermédios I												Objetivos Intermédios II									
	Duração	5 Semanas					14 Semanas												13 Semanas									
	Nº Aulas	5 treinos					12 treinos												9 treinos									
	Espaço	Pavilhão																										
Objetivos Especificos	- O aluno conhece as regras básicas do jogo e coopera com os colegas; - Desmarca-se à distância de passe criando linhas de passe; - Decide bem quando passar ou driblar; - Enquadra-se com o alvo e isolado face ao cesto realiza lançamento na passada ou lança parado a curta distância; - Reconhece-se como defensor e participa nos ressaltos.					- O aluno conhece as regras básicas do jogo e coopera com os colegas; - O aluno a atacar, evita a aglomeração em torno da bola, executando "campo grande" e oferecendo linha de passe à distância de passe ao jogador com bola; - Recebe com as duas mãos e enquadra-se com o alvo; - Jogador conhece e realiza o modo de execução da ação técnico-tática do passe (picado e peito), do drible (com a mão dominante) e do lançamento (na passada e parado a curta distância) - Decide bem quando passar, executando-o bem												- O aluno conhece as regras básicas do jogo e coopera com os colegas; - O aluno a atacar, evita a aglomeração em torno da bola, executando "campo grande" e oferecendo linha de passe à distância de passe ao jogador com bola; - Recebe com as duas mãos e enquadra-se com o alvo; - Jogador conhece e realiza o modo de execução da ação técnico-tática do passe (picado e peito), do drible (com a mão dominante) e do lançamento (na passada e parado a curta distância) - Decide bem quando passar e driblar, executando-o bem - Lança na passada isolado face ao cesto ou a curta distância do cesto, executando corretamente; - Reconhece-se como defensor										
Situações Operacionais	- Em situação de jogo 3x3, campo reduzido para uma tabela, com bola nº5; - Em situação de jogo em vagas de 3x1 para uma tabela, com bola nº5					<u>Exercício 1</u> - Situação de exercício em percurso, com os alunos em colunas a realizarem diferentes ações técnicas. <u>Exercício 2</u> – Situação de jogo 2+J x 2 para uma tabela, com bola nº5. Condicionante: não há drible <u>Exercício 3</u> – Situação de jogo Bola ao Fundo 2+J x 2 Condicionante: não há drible <u>Exercício 4</u> – Situação de cooperação 1+1 com combinação direta, perto do cesto <u>Exercício 5</u> - Situação de exercício individual, com o aluno a realizar lançamentos a curta distância para o cesto partindo de diversas posições em relação ao alvo e lançamento na passada.												<u>Exercício 1</u> - Situação de exercício de cooperação 1+1 com os alunos a realizarem diferentes ações técnicas. <u>Exercício 2</u> - Situação de exercício 1x1 para duas tabelas - Jogo do drible. <u>Exercício 3</u> - Situação de exercício 1x1, onde o exercício consiste dentro de uma área delimitada, com os alunos distribuídos em grupos onde metade dos jogadores têm bola, procuram driblar os diversos defesas o máximo tempo possível mantendo a bola; os defesas, procuram desarmar e ficar com a bola. <u>Exercício 4</u> – Situação de jogo 2+J x 2 para uma tabela, com bola nº5. <u>Exercício 5</u> – Situação de jogo Bola ao Fundo 2+J x 2 Condicionante: não há drible <u>Exercício 6</u> - Situação de jogo 4x4 em campo reduzido para duas tabelas.										

FINAL DO ANO

FINAL DO ANO

Apêndice XXII – Ficha registo notacional temporal do DE

 S. VICENTE DE PAULO INSTRUMENTO NOTACIONAL REGISTO E OBSERVAÇÃO - DESPORTO ESCOLAR																
ANO LETIVO 21/22			Equipa Basquetebol 4º/ 5º Ano						DIAS AULAS TERÇAS-FEIRAS				Total			
TREINOS Nº													VOLUME TOTAL MÉDIO	VOLUME TOTAL		
	16/nov	23/nov	30/nov	07/dez	14/dez	18/jan	01/fev	08/fev	15/fev	22/fev						
DADOS REGISTADOS	6	7	8	9	10	11	12	14	15	16						
TEMPO TOTAL DE PRÁTICA	35	31	31	23	35	36	33	34	31	29			31,8	318		
TEMPO TOTAL INSTRUÇÃO + TRANSIÇÃO	15	19	19	27	15	9	31	8	19	21			18,3	183		
TEMPO MÉDIO DESPENDIDO NA TAREFA	11,3	10	10	7	8,5	12	13	8,5	10	9			9,93			
NÚMERO TOTAL DE ESTAÇÕES	5	6	6	8	8	6	6	6	6	6			6,3			
NÚMERO MÉDIO ALUNOS NA TAREFA	8,4	7	7	4	4	5	4	4	5	6			5,44			
NÚMERO MÉDIO EXECUÇÕES POR ALUNO NA TAREFA	26	23	17	18	24	23	23	26	22	20			22,2			
NÚMERO TOTAL DE ALUNOS NA AULA	42	42	43	41	38	28	25	32	33	36			36			
Resultados	Nº AULAS TOTAL		10		VOLUME TOTAL		500		VOLUME REAL PRÁTICA		318		VOLUME TOTAL DESPENDIDO EM TEMPO INSTRUÇÃO E TEMPO TRANSIÇÃO			
													183			

Apêndice XXIII – Estratégias Pedagógicas / Técnicas de ensino aplicas no DE

Estratégias Pedagógicas no Desporto Escolar
- Definição de regras, condutas e rotinas acerca do início das aulas e tempo despendido no balneário antes e depois do término das aulas. - Registo de presenças a ser realizado antes do início do treino, aquando da chegada dos alunos; - Planear minuciosamente a estrutura e organização da aula de forma que esteja tudo preparado antes do início da aula e para que não exista mudança de material durante a mesma, garantindo que não aumente o tempo despendido em transições; - Periodizar conteúdos relativos às ações técnico-táticas individuais e ao facilitar/compreender o jogo, com um planeamento contendo situações de jogo em contexto mais simples ajustadas às capacidades dos alunos e situações de exercício mais simples de ações técnico-táticas individuais; - Planear durante diversas semanas um treino com a mesma estrutura, garantindo criação de hábitos e rotinas por parte dos alunos e também proporcionando mais tempo de repetição nas tarefas e familiarização com os exercícios; - Estruturar o treino com a forma de organização em circuito com o objetivo de todos os grupos passaram pelas mesmas estações, mas em momentos diferentes e tendo em atenção ao nível de exigência adequado ao grupo de alunos; - Definir situações de exercício que não contemplem alunos em espera, estando todos em atividade, multiplicando o número de estações com os mesmos objetivos para proporcionar menos tempos de espera, aumentando o tempo de empenhamento motor na tarefa e para que fosse possível os diversos grupos realizarem as rotações por todos os espaços trabalhando os respetivos conteúdos; - Iniciar o treino na parte fundamental, não realizando a designada parte inicial da aula, aproveitando o facto de todos os alunos estarem cerca de 20 minutos antes do início a praticarem livremente no pavilhão.

Apêndice XXIV– Plano Unidade Didática Nº1 DE

PLANO UNIDADE DIDÁTICA Nº 1

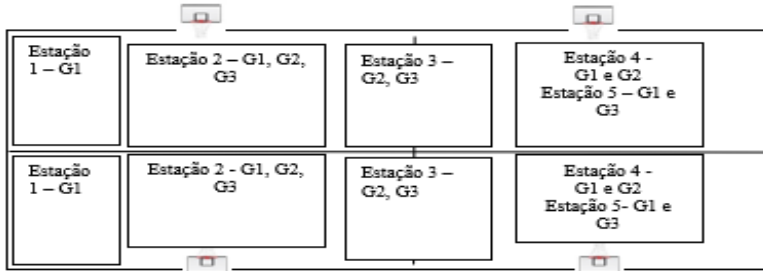
Etapa Planeamento	Unidade didática	Ano letivo:	Duração	Escala / Ano		Númer o de alunos	Professor estagiário
Prognóstico	1	21/22	5 semanas (5 aulas)	Infantis A [4º e 5º]		37	André de Paula
Data UD:	12/10/2021 a 09/10/2021		Volume	50´	Total Volume:	250´	Período: 1º
Matérias							
Basquetebol							
Recursos temporais		Recursos Espaciais		Recursos Materiais			
5 aulas (5 x 50´)		Pavilhão – 5 aulas		bolas de basquetebol, cones, coletes			
Objetivos terminais:				Objetivos intermédios:			
Diagnosticar as dificuldades e limitações dos alunos face às aprendizagens previstas e prognosticar o seu desenvolvimento – Avaliação Inicial				Criação de Rotinas, estabelecimento de regras e condutas; Recepção e orientação dos alunos para o sucesso; identificar aspetos críticos no tratamento de cada matéria;			

Pavilhão Desportivo			
Data	Parte	Matérias / Objetivos	Organização
12/10	Inicia 1	Palestra inicial com a informação de todas as regras, procedimentos e condutas a adotar enquanto membros da equipa.	Todos – divididos por grupos de trabalho
19/10 26/10		Basquetebol – Situação de exercício individual com o objetivo de promover o drible e relação com bola. O exercício consiste em dentro de uma área delimitada, cada aluno com uma bola vai realizando diferentes dribles e atividades de relação com bola.	
02/11 09/11		Basquetebol – Situação de exercício 1x1, com o objetivo de promover o drible e o reconhecer-se como defesa. O exercício consiste em dentro de uma área delimitada, com os alunos distribuídos em grupos onde metade dos jogadores têm bola, procuram driblar os diversos defesas o máximo tempo possível mantendo a bola; os defesas, procuram desarmar e ficar com a bola.	
12/10/2021 19/10/2021 26/10/2021	Fundamenta 1	Basquetebol - Situação de jogo 3x1 por vagas para uma tabela, em superioridade numérica expressiva em espaço reduzido, onde o aluno procura desmarcar-se criando linhas de passe; decidir bem quando passar ou driblar/conduzir; recebe e enquadra-se com o alvo e isolado face ao alvo finaliza em lançamento na passada; reconhece-se como defesa.	Circuito com grupos de trabalho
Aula Nº1 Aula Nº2 Aula Nº3 50'		Basquetebol - Situação de jogo 3x3 para uma tabela, em espaço reduzido, bola Nº5 onde o aluno conhece as regras básicas do jogo e coopera com os colegas; desmarca-se criando linhas de passe; decide bem quando passar ou driblar; enquadra-se com o alvo e isolado face ao cesto realiza lançamento na passada; reconhece-se como defensor e participa nos ressaltos.	
02/11/2021 09/11/2021	Fundamenta 1	Basquetebol - Situação de jogo 3x1 por vagas para uma tabela, em superioridade numérica expressiva em espaço reduzido, onde o aluno procura desmarcar-se criando linhas de passe; decidir bem quando passar; recebe e enquadra-se com o alvo e isolado face ao alvo finaliza em lançamento na passada; reconhece-se como defesa. Condicionantes: não há drible.	Circuito com grupos de trabalho
Aula Nº4 Aula Nº5 50'		Basquetebol - Situação de jogo 3x3 para uma tabela, em espaço reduzido, bola Nº5 onde o aluno conhece as regras básicas do jogo e coopera com os colegas; desmarca-se criando linhas de passe; decide bem quando passar ou driblar; enquadra-se com o alvo e isolado face ao cesto realiza lançamento na passada; reconhece-se como defensor e participa nos ressaltos. Condicionantes: não há drible.	
		Basquetebol – Situação de exercício cooperação 1+1, com o aluno a realizar lançamentos a curta distância para o cesto em ângulos variados.	
	Final	Retorno à calma com alongamentos e balanço com os alunos	Todos

Apêndice XXV– Plano Unidade Didática Nº2 DE

PLANO UNIDADE DIDÁTICA Nº 2

Etapla Planeamento	Unidade didática	Ano letivo:	Duração	Escalão / Ano		Númer o de alunos	Professor estagiário
Prioridades	2	21/22	8 semanas (8 aulas)	Infantis A [4º e 5º]		38 - 45	André de Paula
Data UD:	16/11/2021 a 25/01/2022		Volume	50'	Total Volume:	400'	Período: 1º/2º
Matérias							
Basquetebol							
Recursos temporais		Recursos Espaciais		Recursos Materiais			
8 aulas (8 x 50')		Pavilhão – 8 aulas		Bolas de basquetebol, cones, coletes			
Objetivos:							
Aprendizagem e desenvolvimento das matérias prioritárias dos alunos, aferidas na avaliação inicial							

Pavilhão Desportivo				
Data	Parte	Matérias / Objetivos	Organização	
07/12/2021 14/12/2021 11/01/2022	Inicial	Basquetebol - Situação de jogo 3x1 por vagas para uma tabela, em superioridade numérica expressiva em espaço reduzido, onde o aluno procura desmarcar-se criando linhas de passe; decidir bem quando passar; recebe e enquadra-se com o alvo e isolado face ao alvo finaliza em lançamento na passada; reconhece-se como defesa. C Condicionaltes: não há drible Objetivos específicos: - Desmarcar-se à linha de passe, dando opções de passe ao portador da bola; - Recebe e enquadra-se com o alvo - Decidir bem quando passar; - Isolado face ao alvo finaliza em lançamento na passada	Todos - divididos os por grupos de trabalho	
16/11/2021 23/11/2021 30/11/2021 07/12/2021 14/12/2021 11/01/2022	Fundamental Aula Nº6 Aula Nº7 Aula Nº8 Aula Nº9 Aula Nº10 Aula Nº11 Aula Nº12 Aula Nº13 50'	Exercício 1 - Situação de exercício em percurso, com os alunos em colunas a realizarem diferentes ações técnicas. Objetivos específicos: - Dribla a bola em diferentes direções. - Aluno conhece e executa corretamente o passe picado e o passe de peito. <u>Meta: em 10 repetições, executar corretamente o drible e a técnica passe 5 vezes.</u>	G1	
		Exercício 2 - Situação de jogo 2+J x 2 para uma tabela, com bola nº5. Condicionante: não há drible Objetivos específicos: - Desmarca-se à distância de passe dando opção ao portador da bola; - Decide bem quando passar executando-o bem; - Recebe com as duas mãos e enquadra-se para o alvo; - Reconhece-se como defensor. <u>Meta: em 5 ataques, conseguir que o colega que lance ao cesto fosse o melhor jogador posicionado para o fazer</u>	G1, G2, G3	
		Exercício 3 - Situação de jogo Bola ao Fundo 2+J x 2 Condicionante: não há drible Objetivos específicos: - Desmarca-se à distância de passe dando opção ao portador da bola; - Decide bem quando passar executando-o bem;	G2, G3	
		Exercício 4 - Situação de cooperação 1+1 com combinação direta, perto do cesto. Objetivos específicos: - Passa e desmarca-se em direção ao cesto executando corretamente a técnica do lançamento na passada, quer do lado direito, quer do lado esquerdo. <u>Meta: conseguir realizar 5 lançamentos na passada corretamente em 10 repetições.</u>	G1, G2	
		Exercício 5 - Situação de exercício individual, com o aluno a realizar lançamentos a curta distância para o cesto partindo de diversas posições em relação ao alvo e lançamento na passada. Objetivos específicos: - Aluno conhece e executa corretamente a técnica de lançamento a curta distância do cesto; - Realiza lançamento na passada executando bem (com os apoios corretos) quer do lado esquerdo quer do lado direito <u>Meta: em 10 repetições, lançar 3 vezes com a técnica de lançamento correta.</u>	G1, G3	
				
Todas	Final	Retorno à calma com alongamentos e balanço com os alunos	Todos	

Grupo 1	Grupo 2	Grupo 3
1,2,4,5,8,11,15, 16,18,20,28,29, 31,33,36,37,38, 40,42,45	nº 3,6,13,17,19, 22,23,24,26,30, 32,34,41	nº 7,9,10,14,21, 25,27,39,43,44

Apêndice XXVI– Plano Unidade Didática Nº3 DE

PLANO UNIDADE DIDÁTICA Nº 3

Etapla Planeamento	Unidade didática	Ano letivo:	Duração	Escalão / Ano	Númer o de alunos	Professor estagiário
Progresso	3	21/22	10 semanas (10 aulas)	Infantis A [4º e 5º]	31 - 38	André de Paula
Data UD:	15/03/2022 a 14/06/2022		Volume	50'	Total Volume:	500'
Matérias						
Basquetebol						
Recursos temporais		Recursos Espaciais		Recursos Materiais		
10 aulas (10 x 50'')		Pavilhão – 10 aulas		Bolas de basquetebol, cones, coletes		
Objetivos:						
Desenvolvimento e aplicação dos conteúdos que foram trabalhados nas etapas anteriores.						
Pavilhão Desportivo						
Data	Parte	Matérias / Objetivos				Organi zação
15/03/2022 22/03/2022 29/03/2022 19/04/2022	Inicial	Basquetebol - Situação de exercício de cooperação 1+1 com os alunos a realizarem diferentes ações técnicas. Objetivos específicos: - Aluno conhece e executa corretamente o passe picado e o passo de peito. - Recebe e enquadra-se com o alvo - Lança na passada isolado face ao cesto ou a curta distância do cesto, executando corretamente				Todos - divididos os por grupos de trabalho o
26/04/2022 03/05/2022 10/05/2022 24/05/2022 31/05/2022 07/06/2022 14/06/2022	Inicial	Basquetebol – Situação de exercício 1x1, onde dentro de uma área delimitada, metade dos alunos distribuídos em grupos têm a bola e procuram driblar os diversos defesas o máximo tempo possível mantendo a bola; os jogadores sem bola (defesas), procuram desarmar e ficar com a bola. Objetivos específicos: - Jogador conhece e realiza o modo de execução do drible (mão dominante); - Dribla a bola em diferentes direções; - Reconhece-se como defensor; - Marcação defensiva e capacidade desarme;				
15/03/2022 22/03/2022 29/03/2022 19/04/2022 26/04/2022 03/05/2022 10/05/2022 24/05/2022 31/05/2022 07/06/2022 14/06/2022	Fundamental	Exercício 1 - Situação de exercício 1x1 para duas tabelas - Jogo do drible. Objetivos específicos: - Jogador conhece e realiza o modo de execução do drible (mão dominante); - Dribla a bola em diferentes direções; - Lança na passada isolado face ao cesto ou a curta distância do cesto, executando corretamente; - Reconhece-se como defensor; <u>Meta: em 6 repetições, conseguir lançar na passada ou a curta distância do cesto pelo menos 2 vezes.</u>				G1, G2, G3
Aula Nº18 Aula Nº19 Aula Nº20 Aula Nº21 Aula Nº22 Aula Nº23 Aula Nº24 Aula Nº25 Aula Nº26		Exercício 2 – Situação de jogo 2+J x 2 para uma tabela, com bola nº5 Objetivos específicos: - Desmarca-se a distância de passe dando opção ao portador da bola; - Decide bem quando passar executando-o bem; - Recebe com as duas mãos e enquadra-se para o alvo; - Reconhece-se como defensor. <u>Meta: em 5 ataques, conseguir que o colega que lance ao cesto fosse o melhor jogador posicionado para o fazer</u>				G1, G2, G3
Aula Nº27 Aula Nº28		Exercício 3 – Situação de jogo Bola ao Fundo 2+J x 2 Objetivos específicos: - Desmarca-se a distância de passe dando opção ao portador da bola; - Decide bem quando passar executando-o bem; - O aluno a atacar, evita a aglomeração em torno da bola, executando "campo grande" e oferecendo linha de passe a distância de passe ao jogador com bola; - Reconhece-se como defensor;				G1, G2, G3
50'		Exercício 4 – Situação de jogo 4x4 em campo reduzido para duas tabelas. Objetivos específicos: - O aluno conhece as regras básicas do jogo e coopera com os colegas; - O aluno a atacar, evita a aglomeração em torno da bola, executando "campo grande" e oferecendo linha de passe a distância de passe ao jogador com bola; - Decide bem quando passar e driblar, executando-o bem; - Lança na passada isolado face ao cesto ou a curta distância do cesto, executando corretamente; - Reconhece-se como defensor; <u>Meta: conseguir realizar 5 lançamentos na passada corretamente em 10 repetições.</u>				G1, G2, G3
						
Todas	Final	Retorno à calma com alongamentos e balanço com os alunos				Todos

Grupo 1	Grupo 2	Grupo 3
1,2,4,5,8,11,15, 16,18,20,28,29, 31,33,36,37,38,	nº 3,6,13,17,19, 22,23,24,26,30, 32,34,	nº 7,9,10,14,21, 25,27

Apêndice XXVII– Protocolo Entrevista aos professores do GEF

PROBLEMA	OBJETIVO	CRITÉRIO	PERGUNTA	TIPO DE PERGUNTA
Existir uma enorme limitação temporal com o tempo horário da disciplina de EF não corresponder minimamente ao tempo útil de aula e consequentemente ao tempo de prática disponível.	Identificar e analisar a perspectiva dos professores relativamente à importância da dimensão tempo no planeamento e processo de ensino-aprendizagem	Indica a importância do variável tempo no planeamento e processo de ensino-aprendizagem	1. Considera a variável Tempo como determinante no processo de ensino-aprendizagem? Porquê? 2. No seu planeamento anual e elaboração das UD's, tem em conta a variável tempo? De que forma? 3. Tem em consideração e regista o volume que os alunos despendem em cada matéria?	Todas as perguntas são abertas
	Aferir e analisar por parte dos professores técnicas de ensino ao nível da organização e planeamento face à problemática do reduzido tempo útil e falta de tempo de prática.	Identifica turma ou turmas e seus fatores	4. Tem alguma turma onde devido a fatores externos se sinta prejudicado no tempo útil de aula disponível?	
	Analisar a perceção dos professores relativamente aos minutos perdidos por aula e suas consequências a longo prazo.	Identifica e refere técnicas e dinâmicas que influenciam o processo de ensino.	5. Quando identifica que o tempo útil de aula não corresponde ao tempo horário, de que maneira isso altera o seu planeamento? 6. De que forma, um reduzido tempo útil de aula e consequentemente tempo de prática influencia no processo de ensino-aprendizagem dos alunos?	
		Indica um número ou faz referência a um intervalo de minutos e aulas	7. Tem alguma ideia do número de minutos semanais perdidos? 8. Número de aulas perdidas ao fim do 1º período?	

Apêndice XXVIII– Transcrição e Registo das Entrevistas

Guião da Entrevista:

Em primeiro lugar, agradecer a sua colaboração nesta entrevista que é feita no âmbito do Seminário tarefa albergada à unidade curricular Estágio Pedagógico para o 2º ano do 2º Ciclo de estudos do Mestrado em Ensino da Educação Física no Ensino Básico e Secundário. Este trabalho tem como objetivo identificar e analisar a perspetiva dos professores relativamente à importância da dimensão tempo no planeamento e processo de ensino-aprendizagem dos alunos.

As perguntas que irei apresentar são relativas à temática anteriormente apresentada e são de carácter aberto. O objetivo principal é que partilhe a sua opinião, não existindo respostas certas e erradas sendo bastante enriquecedor as suas experiências.

Professor 1

P1 - Considera a variável Tempo como determinante no processo de ensino-aprendizagem? Porquê?

R: *“Na área da Educação Física é fundamental, porque se ao longo do período não tiver tempo de prática os alunos não podem evoluir. A variável tempo é fundamental”*

P2 - No seu planeamento anual e elaboração das UD's, tem em conta a variável tempo? De que forma?

R: *“Tenho sempre em conta a variável tempo em qualquer planificação. Tenho de ter em conta o tempo horário, se têm tempo antes para se equiparem ou não, se têm tempo de transição em cada estação, tudo isso tem de ser contabilizado. Não adianta nada ter no horário 50 minutos disponíveis se eles tiverem de se equipar dentro desses 50 minutos, mais o desequipar com as transições...obviamente que tenho que ter em conta senão estou a planificar para 50 minutos que na realidade são 30 minutos. No planeamento anual não tanto, apesar de acabar por ter no sentido que vendo e analisando o tempo horário e o tempo útil, se calhar não vou conseguir atingir tantos objetivos como conseguiria se tivesse mais tempo disponível para a prática.”*

P3 - Tem em consideração e regista o volume que os alunos despendem em cada matéria?

R: *“Não, por acaso isso não tenho. Eu não faço esse registo, o que costuma fazer é por aula vejo mais ou menos quantas aulas dou de cada matéria...agora o volume em termos de minutos não o faço.”*

P4 - Tem alguma turma onde devido a fatores externos se sinta prejudicado no tempo útil de aula disponível?

R: *“Várias..., mas tenho uma que é claríssimo porque são as três aulas – é a turma do 8ºA. Todas as aulas de Educação Física eles têm de equipar e desequipar dentro do tempo horário de EF porque não existe intervalo entre a aula anterior e a aula de EF nem entre a aula de EF nem a aula posterior. Portanto, essa turma em termos de volume é muito prejudicada. Não havendo volume, não há tempo para prática, não há tempo para consolidar, não há tempo para cumprir objetivos...obviamente que sim, com a agravante de que os oitavos anos têm provas de aferição este ano. Mas não é a única, há mais turmas.”*

P5 - Quando identifica que o tempo útil de aula não corresponde ao tempo horário, de que maneira isso altera o seu planeamento?

R: *“Altera porque a maior parte das aulas evito o aquecimento ou faço-o muito curto e por norma não faço alongamentos, o retorno à calma. Faço uma breve conversa no final para chamar à atenção de dois ou três pontos fundamentais para aquela aula ou por vezes nem o faço para ter mais tempo disponível para a prática porque se eu for, dos 30 minutos que me vão sobrar para a aula toda, se tiver que fazer o aquecimento, se tiver que fazer ainda o retorno à calma...10 minutos de aquecimento mais 5 minutos de retorno à calma, fico com 15 minutos para a parte principal o que não me parece que seja uma opção...então opto por não fazer aquecimento se não tiver muito frio fazendo um aquecimento mais ligeiro e “roubar” também no retorno à calma.”*

P6 - De que forma, um reduzido tempo útil de aula e consequentemente tempo de prática influência no processo de ensino-aprendizagem dos alunos?

R: *“Influencia no sentido de que como é que se pode conseguir melhorar senão temos tempo para praticar? Eu para conseguir melhorar alguma coisa tenho que ter tempo de prática, tenho que ter tempo de repetição por isso é que nas UD's nós fazemos um conjunto de*

aulas que são basicamente iguais...se eu não tenho tempo de prática como é que eles consolidam? É muito difícil.”

P7 - Tem alguma ideia do número de minutos semanais perdidos?

R: *“Eu não tenho isso contabilizado, mas se por exemplo nessa turma do 8ºA se eles tinham de estar na minha aula às 11h10, por norma chegam às 11h15 com mais 5 minutos para equipar...11h20, se aula terminaria ao 12h...tem que terminar às 11h55 para desequipar...quer dizer cada aula são cerca de 15 minutos. Não tenho o volume certo, mas sei que são muitos minutos e isso ao final de um período dá uma série de aulas.”*

P8 - Número de aulas perdidas ao fim do 1º período?

R: *“Nunca me dei ao trabalho de fazer essas contas, mas são várias com certeza. Isso no final de um período é capaz de dar umas 6 aulas a menos ou 7.”*

Professor 2

P1 - Considera a variável Tempo como determinante no processo de ensino-aprendizagem? Porquê?

R: *“Logicamente considero muito importante o tempo, até porque na nossa disciplina nós temos de ter vários planeamentos em relação ao tempo. A nossa disciplina é específica porque requer montagem do material, desmontagem, tempo no vestuário, vestir e tudo isso requer tempo. Como matéria prática é fundamental, quanto mais tempo tivermos disponível maior é a probabilidade de os alunos aprenderem.”*

P2 - No seu planeamento anual e elaboração das UD's, tem em conta a variável tempo? De que forma?

R: *“Sim, na forma como eu organizo a aula e a planeio nas três partes fundamentais: a parte inicial, parte fundamental e o retorno à calma. A variável tempo está estipulada nas três partes. No planeamento anual o tempo também é considerado na distribuição das matérias...faço consoante as prioridades dos alunos e os objetivos que eu tenho e a variável tempo entra mais após a avaliação inicial porque as matérias com maiores prioridades requerem mais tempo de aprendizagem do que outras matérias que por norma eles estão mais*

tranquilos.”

P3 - Tem em consideração e regista o volume que os alunos despendem em cada matéria?

R: *“Não registo, mas faço-o no planeamento em termos de rotações o tempo que eu quero sendo que não faço estações iguais em termos de tempo, faço estações em termos das prioridades, ou seja, há alunos que passam mais tempo nas prioridades. Está também relacionado com as características dos grupos, por exemplo um grupo homogéneo que é mais apto na matéria do Basquetebol tendo outro grupo que é menos apto nessa matéria, mas mais apto no Badminton, eu organizo o meu tempo em função disso. Tudo isto é planeamento, as matérias que os alunos necessitam de despende mais tempo...depois existe alunos também que dentro da própria aula podem ficar mais tempo em determinadas matérias.”*

P4 - Tem alguma turma onde devido a fatores externos se sinta prejudicado no tempo útil de aula disponível?

R: *“Por acaso eu não consigo ter esse problema porque em cada conselho de turma ficou estabelecido que existe 5 minutos que eles saem da aula anterior o que por norma chegam a horas ou 2 a 3 minutos depois. Mas, logicamente eu também tenho de terminar 5 minutos mais cedo e se formos a contabilizar esses 5 minutos logicamente que há perdas de tempo. Eu nunca fiz as contas dos 5 minutos perdidos ao final de um período ou de um ano letivo, mas se calhar são muitas aulas.”*

P5 - Quando identifica que o tempo útil de aula não corresponde ao tempo horário, de que maneira isso altera o seu planeamento?

R: *“Tenho de fazer adaptações, logicamente em termos de estações ou rotações tenho que dar menos tempo em cada uma ou menos tempo nas prioridades dos alunos ou noutras matérias que os alunos já estejam num bom nível, mas que eu quero consolidar.”*

P6 - De que forma, um reduzido tempo útil de aula e consequentemente tempo de prática influência no processo de ensino-aprendizagem dos alunos?

R: *“Influencia no sentido que se tivermos menos tempo para a prática, implica menor número de repetições o aluno vai executar. Na EF sabemos que precisamos de tempo, mais tempo para os alunos poderem atingir o sucesso. Todo esse tempo é necessário...costumo dizer que todos os 50 minutos deveria ser tempo útil, mas nós não conseguimos. Nós temos 50*

minutos de carga horária, tira-se os 5 minutos, mais o tempo de instrução de 2 ou 3 minutos, mas eu preferia ter 50 minutos de tempo disponível para a prática do que só ter 40 minutos pois ao final de um período é bastante tempo que os alunos perdem em termos de aprendizagem.”

P7 - Tem alguma ideia do número de minutos semanais perdidos?

R: *“Não tenho ideia, mas gostava.”*

P8 - Número de aulas perdidas ao fim do 1º período?

R: *“Não contabilizo ao certo mas imagina isto, no nosso planeamento devemos ter 35 por período...se somar-mos 5 minutos multiplicado por 40, dá imenso tempo, cerca de 200 minutos perdidos...tendo também em consideração que as aulas nem sempre têm esses 45 minutos de tempo útil porque nós temos que os deixar sair 5 minutos mais cedo, de arrumar material, de eles irem para o vestuário...logo dá bem mais que 200 minutos mas esse número já representa 4 aulas perdidas, o que é muito tempo perdido de aprendizagem, de prática, de envolvimento e de repetição.”*

Professor 3

P1 - Considera a variável Tempo como determinante no processo de ensino-aprendizagem? Porquê?

R: *“Sim porque quanto mais tempo temos maior número de execuções os alunos fazem, maior número de repetições e maior o tempo de aprendizagem.”*

P2 - No seu planeamento anual e elaboração das UD's, tem em conta a variável tempo? De que forma?

R: *“Sim, principalmente nos alunos que têm mais dificuldade na ginástica de aparelhos que é a mais flagrante, mas no pavilhão eu procuro que eles façam e repitam essa matéria. Por exemplo, hoje a aula era Futebol, Basquetebol e Boque mas só vinha ao boque os alunos que têm mais dificuldade. Eu procuro que os alunos que têm mais dificuldade, passem mais tempo nas matérias que são mais flagrantes para eles, que por norma é a ginástica.”*

P3 - Tem em consideração e regista o volume que os alunos despendem em cada matéria?

R: *“Não, mas por norma eu tenho o planeamento organizado para os alunos passarem o mesmo tempo em cada estação e em cada matéria, mas só existe casos particulares que os alunos passam mais tempo nas matérias que têm mais dificuldade, como o caso de hoje que certos alunos passaram mais tempo no boque longitudinal que é um conteúdo que já deveria estar consolidado. Por isso, não registo o tempo porque por norma eles estão o mesmo tempo em cada estação.”*

P4 - Tem alguma turma onde devido a fatores externos se sinta prejudicado no tempo útil de aula disponível?

R: *“Sim, a turma do 5ºA por exemplo só tem uma aula no pavilhão e as restantes duas no Ginásio. Apesar de eu procurar fazer jogos pré desportivos no Ginásio em contexto de jogo apesar de ser mais difícil de abordar os JDC, noto que eles são prejudicados apesar de procurar rentabilizar a aula do pavilhão ao máximo. Numa semana, eles trabalham o Futebol e o Basquetebol e na semana a seguir trabalham o Voleibol, Andebol e Badminton. Por isso, esta turma só passa de semana a semana por estas matérias, enquanto as restantes turmas abordam as matérias todas as semanas – esta turma é prejudicada em relação às restantes, mas curiosamente, como é uma turma com um nível de aptidão bom, acaba por não se notar efetivamente esta problemática. Depois, a nível horário, tenho uma turma à sexta-feira que tem aula às 15h20 e como têm que deixar as coisas arrumadas no outro edifício porque não voltarão lá, sendo que eles também não vão arrumando as coisas gradualmente durante o dia, depois da aula de Português que acaba às 15h15, têm tudo por arrumar e acabam por chegar atrasados, sendo que aconteceu mais no início do ano. Nesse início, eu procurava esperar que todos os alunos tivessem para começar a aula, mas agora procuro que os alunos que cheguem integrem logo o aquecimento, o que fez com que os restantes colegas queiram despachar-se para vir mais rápido para aula, eu pelo menos notei isso.”*

P5 - Quando identifica que o tempo útil de aula não corresponde ao tempo horário, de que maneira isso altera o seu planeamento?

R: *“Eu tento que não altere, implica é que irão passar menos tempo nas estações, em vez de passarem 10/11/12 minutos, se calhar passam 8 minutos. Eu por norma tenho 3 estações montadas, eu se vir que os alunos passam muito pouco tempo em cada estação, eu prefiro que*

não passem por uma estação e fiquem nas restantes a trabalhar de forma produtiva do que estarem a trocar ao fim de 4 ou 5 minutos, não sendo nada produtivo para a aprendizagem. Por exemplo, no Voleibol em que começam a cooperar 1+1 e depois jogo, quando eles começam a adquirir alguma coisa, têm que trocar de estação. Portanto, ou reduzo o tempo em cada estação ou se vir que esse tempo vai ser muito reduzido e que não vai ser benéfico, faço só duas estações.”

P6 - De que forma, um reduzido tempo útil de aula e consequentemente tempo de prática influencia no processo de ensino-aprendizagem dos alunos?

R: *“Nos alunos médios e bons, eu não noto muito isso porque com qualquer estímulo e feedback percebem o que nós estamos a dizer e aprendem...agora nos alunos que têm mais dificuldade, se não passam efetivamente mais tempo nos exercícios e não repetem mais vezes não vão conseguir...eu noto muito isso mesmo com a nossa ajuda verbal e ajuda cinestésica como por exemplo no boque, sem essas ajudas não conseguem. Outra questão que tenho vindo a notar, é que nos últimos 10 anos sinto que as crianças não têm muito tempo de manipulação com os objetos portáteis, como as bolas, arcos, balões, etc, o que quando nós queremos ensinar o jogo sem ter estas bases do agarrar, do lançar, do atirar não estão adquiridas, as coisas ficam muito mais complicadas. Como é que uma criança que não manipula uma bola, consegue fazer um jogo com essa bola? Eu noto muito isso. Portanto, nos alunos que têm mais dificuldade claramente precisam de ter mais tempo de repetição, de experienciar, de ver os outros.”*

P7 - Tem alguma ideia do número de minutos semanais perdidos?

R: *“No primeiro período no início foi flagrante, ou seja, posso dizer que nas primeiras 4 aulas perdi 10 minutos em cada, por isso perdi 40 minutos, quase uma aula. Depois, quando eu comecei a falar com os alunos para arrumarem logo as coisas das aulas da manhã, ficando apenas com o material de português para arrumar, ficou o processo mais rápido. Desta forma, ajudaram 3 coisas: a parte da organização anteriormente falada do material dos alunos, a professora de português não os deixar sair em cima da hora e os primeiros alunos que iam chegando eu ia logo começando a dinamizar o aquecimento, sendo que os alunos que iam entrando no pavilhão e viam os colegas a fazer alguma coisa dinâmica, ficavam mais incentivados para se despacharem.”*

P8 - Número de aulas perdidas ao fim do 1º período?

R: *“Não tenho ideia, mas 1 aula seguramente porque durante 1 mês andei a batalhar para que eles não chegassem atrasados. Por isso, se calhar no final do 1º período, 1 aula e meia...penso que mais do que isso não foi porque essa turma conseguiu corrigir e não têm chegado com atrasos.”*

Professor 4

P1 - Considera a variável Tempo como determinante no processo de ensino-aprendizagem? Porquê?

R: *“Sim considero extremamente importante porque sem tempo de prática os alunos não aprendem. Por exemplo, ainda agora vim de uma reunião onde o pai falou de repetição três ou quatro vezes e é um pai que também é professor e percebeu que o fato de nós criarmos algumas rotinas com os alunos e de ele fazer muitas vezes as mesmas ações surte efeito, ou seja, eles aprendem mais com repetição...e o tempo dá-nos isso, essa possibilidade de repetição e essa aprendizagem.”*

P2 - No seu planeamento anual e elaboração das UD's, tem em conta a variável tempo? De que forma?

R: *“Sim, portanto a variável tempo está implicada na variável número de aulas. A partir do momento em que eu sei que por exemplo, no 1º ciclo, duas aulas por semana o meu planeamento é totalmente diferente da minha turma do 2º ciclo onde sei que tenho três aulas por semana. Portanto, o tempo aí é substancialmente superior, e se fizermos as contas até ao final do período, é mesmo muito diferente e por isso o planeamento é diferente.”*

P3 - Tem em consideração e regista o volume que os alunos despendem em cada matéria?

R: *“Não consigo fazer isso para cada aluno...tenho mais ou menos a noção no final do ano quando olho para o planeamento que fiz sei que fiz Voleibol em 60 aulas, portanto sei que a aula está dividida em três estações, por isso faz-se o somatório do tempo, mas não registo para cada aluno, até porque, efetivamente o aluno pode ter faltado nessa aula e o volume desse aluno é diferente, mas o volume da turma é perceptível. Eu não faço esse registo, mas se eu tiver curiosidade consigo saber pela forma como o planeamento está organizado.”*

P4 - Tem alguma turma onde devido a fatores externos se sinta prejudicado no tempo útil de aula disponível?

R: *“Sim e posso especificar. Portanto, tenho uma turma do 1º ano que tem uma aula que supostamente começa às 11h mas devido ao problema do roulement que tivemos, a aula ficou determinada começar às 11h15 mas como os alunos têm que estar no refeitório ao 12h, a aula tem que acabar às 11h45 ou 11h50...no primeiro período a professora titular pressionava com o horário do refeitório o que significava que a aula tinha um tempo total de 30 minutos e devido a esse fato, a meio do 2º período eu fiz as contas por se retirar 15 minutos e não sei precisar o número correto mas no final do 2º período eu tinha menos 15 aulas do que era suposto.”*

P5 - Quando identifica que o tempo útil de aula não corresponde ao tempo horário, de que maneira isso altera o seu planeamento?

R: *“Eu não alterei o planeamento, apesar de inicialmente ter percebido que existia este problema...ou seja, a dinâmica que eu estabeleci foi por exemplo que o aquecimento é dramaticamente diferente das outras turmas, é um aquecimento muito mais breve e muito mais intenso não sendo nada igual ao aquecimento da outra turma do 1º ano. Outra questão é que a explicação e instrução não é tão aberta como são as outras, não têm tempo e oportunidade para exporem dúvidas, eu conduzo muito esta turma...não existe margem para eles pensarem – é um dos problemas desta aula. Procurei também junto da coordenadora se não era possível irem mais tarde para o refeitório para não perderem efetivamente aulas.”*

P6 - De que forma, um reduzido tempo útil de aula e consequentemente tempo de prática influência no processo de ensino-aprendizagem dos alunos?

R: *“Influencia, de entre tudo o que falamos até agora, quanto menos tempo eles passam em prática menos possibilidades de aprendizagem há, por isso mesmo que eles tenham aquela aprendizagem consolidada todas as restantes aprendizagens que possam vir a ter, quanto menos tempo estiverem nela, pior para os alunos...o problema é este, se não passam tempo a praticar não conseguem melhorar...se não faziam não conseguem melhorar e se já faziam vão tentar consolidar mas efetivamente o cenário não é de consolidação para a maioria dos alunos....por isso eles precisam mesmo de tempo – se temos 45 minutos agendados*

procuramos o máximo desse tempo sabendo nós que nunca será os 45 na totalidade para cada aluno mas é potenciar ao máximo esse tempo.”

P7 - Tem alguma ideia do número de minutos semanais perdidos?

R: *“Não consigo ter essa quantificação, excetuando com a turma anteriormente referida. Com as outras não, mas eu faço uma coisa que é pressionar as professoras das turmas do 1º ciclo para chegarem a horas às aulas, por isso foi criado um pré-requisito de querer a aula toda e parece-me que não existe muitas turmas a ter esse problema. No 2º ciclo, isso não é tão verdade devido a eles terem de sair de uma aula e começar a outra noutro espaço físico...felizmente com a turma que eu tenho isso não acontece. Por exemplo, no ano anterior, em todas as aulas nós tínhamos tempo de transição de 5 minutos, até mesmo para os professores conseguirem sair de uma sala e irem para outra..., portanto estes 5 minutos fariam toda a diferença também para os alunos. No que diz respeito ao 2º e 3º ciclo, o horário está mal construído.”*

P8 - Número de aulas perdidas ao fim do 1º período?

R: *“Com a turma do 7º ciclo, parece-me que eu não perdi aulas...parece-me que o tempo é aproveitado na totalidade. No 1º ciclo, isso não acontece com exceção daquela turma referida anteriormente, pois está pré-estabelecido com as professoras para chegarem a horas ou por alguma eventualidade de não chegarem, a aula termina um pouco depois da hora. No 1º ciclo, está efetivamente a funcionar bem, têm 2 blocos em vez dos 3 do 2º e 3º ciclo.”*

Anexos

Anexo I – Objetivos Finais & Plano Plurianual da EF

2º/3º Ciclos

Plano Plurianual de Educação Física

MATÉRIAS / ANO	5º	6º	7º	8º	9º
JOGOS PRÉ-DESPORTIVOS	A	A			
FUTEBOL	PI	PI	I	PE	E
VOLEIBOL	PI	PI	I	PE	E
ANDEBOL	PI	PI	I	PE	E
BASQUETEBOL	PI	I	PE	PE	E
GINÁSTICA NO SOLO	PI	I	PE	PE	E
GINÁSTICA DE APARELHOS	PI	I	PE	E	PA
GINÁSTICA ACROBÁTICA			PI	I	E
ATLETISMO	PI	I	PE	PE	E
RAQUETAS	PI	PI	I	PE	E
DANÇA					

Legenda: PI – Parte do Nível Introdução I – Nível Introdução

Anexo II - Roulement

ROULEMENT				Segunda		Terça		Quarta		Quinta		Sexta	
				Gin	Pax	Gin	Pax	Gin	Pax	Gin	Pax	Gin	Pax
		8:15/9:05		9ºB					9ºB		7ºA	7ºB	9ºA
	9:00/10:00				6ºB		6ºA	8ºA	3ºA	5ºA			
		9:05/9:55								8ºB		5ºA	
		9:20/10:10			1ºC		1ºB/2ºB			1ºB			
9:30/10:00	9:30/10:30			S4		S3		S4				S5	S1
9:30/10:15									S6				
9:45/10:30													
10:00/10:30							S7	4ºA				3ºC	3ºB
10:30/11:00	10:00/11:00			S5									
10:15/11:00		10:20/11:10			5ºC				5ºC	7ºB			
	10:30/11:20					S1				S3			
10:30/11:15													
10:45/11:30								S2					
11:00/11:45					2ºA/1ºA		2ºC					2ºC	
	11:00/12:00			8ºC									
11:15/12:00		11:20/12:00					6ºC						6ºC
11:30/12:15									4ºC		4ºA		
	11:30/12:30				5ºA	5ºC				6ºB		6ºB	
		12:15/13:05		8ºB			7ºA		8ºB		9ºA	7ºA	
		12:20/13:10											
		13:05/13:55		8ºA	7ºB				8ºC		8ºA		
		13:10/14:00						2ºA		2ºB			
13:45/14:30												S2	
14:00/14:45	14:00/15:00			4ºB		1ºC			3ºC			3ºA	
14:30/15:15	14:30/15:20				6ºC		5ºB			5ºB			
	14:30/15:30												
	15:00/16:00			4ºC		3ºB			4ºB			1ºA	
		15:00/15:50									9ºB		
	15:20/16:10				8ºA								5ºB
		15:50/16:40		9ºA			8ºA				8ºC		
17:25/18:15													
ANTÓNIO SANTOS				PEDRO AUGUSTO				MAFALDA MOURÃO				PEDRO RENDEIRO	

Anexo III - Ficha AGIC (adaptado de Siedentop & Tannehill, 2002)

Professor:

DOMÍNIOS	PARAMÊTROS	CRITÉRIOS	FRACO (-50%)	SUF (50/75%)	BOM (+75/90%)	EXCELENTE (+90%)
Gestão	Tempo útil	Tempos de informação				
		Tempos de Transição				
		Tempo Disponível para a prática				
	Organização	Tempos de espera				
		Comportamentos de desvio				
		Aproveitamento do equipamento				
		Segurança das atividades				
		Aproveitamento de tempos de espera				
		Posicionamento em aula				
Instrução	Controlo da atividade	Execuções incorretas				
		Desvios à tarefa				
		Incentivos aos não executantes				
		Utilização de feedback adequado				
		Feedback Prescritivo				
		Feedback Interrogativo				
Clima	Disciplina	Tipo de castigos utilizados				
		Regras de exclusão				
	Motivação	Estratégias de incentivo				
		Formas valorização das prestações				
Balanço:						

Anexo IV – Critérios de Avaliação EF no Externato Liceal São Vicente de Paulo



Saber + para servir melhor

Disciplina:	Educação Física
Ciclo:	3º

DOMÍNIOS/ÁREAS			APRENDIZAGENS ESSENCIAIS (CONHECIMENTOS, CAPACIDADES E ATITUDES)	PONDERAÇÃO PESOS
	Áreas de Competências do PASEO	Competências Específicas da Disciplina		80%
Oralidade	A, B, C, D, E, F, G, I, J.	Linguagem específica EF	O aluno: - participa correta e espontaneamente, utilizando linguagem específica da disciplina; - conhece diversos processos de elevação e manutenção da condição física de uma forma autónoma no seu quotidiano;	Presencial: 10% E@D: 10%
Escrita		Ética desportiva	- conhece e interpreta fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas e regras de higiene e de segurança;	Presencial: 5% E@D: 10%
		Aptidão física	- analisa e interpreta a realização das atividades físicas selecionadas, aplicando os conhecimentos sobre técnica, organização e participação, ética desportiva, etc.;	
		Jogos Olímpicos	- identifica e interpreta os fenómenos da industrialização, urbanismo e poluição como fatores limitativos da Aptidão Física das populações e das possibilidades de prática das modalidades da Cultura Física;	
		Jogos Paralímpicos	- interpreta crítica e corretamente os acontecimentos na esfera da cultura física, compreendendo as atividades físicas e as condições da sua prática e aperfeiçoamento como elementos de elevação cultural dos praticantes e da comunidade em geral;	
		Regras de Higiene	- identifica e interpreta os fenómenos da industrialização, urbanismo e poluição como fatores limitativos da aptidão física das populações e das possibilidades de prática das modalidades da cultura física;	
		Regras de segurança	- relaciona aptidão física e saúde e identificar os benefícios do exercício físico para a saúde; - interpreta a dimensão sociocultural dos desportos na atualidade e ao longo dos tempos, nomeadamente os jogos olímpicos e paralímpicos.	
Atividades Físicas				
Prática e/ou experimental		Empenho/compromisso	O aluno: - eleva o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas gerais básicas, particularmente da resistência, da força, da velocidade, da flexibilidade e das destrezas geral e específica;	Presencial: 65% E@D: 60%
		Trabalho em equipa	- aplica diversos processos de elevação e manutenção da condição física de uma forma autónoma no seu quotidiano;	
		Inclusão	- participa ativamente em todas as situações e procura o êxito pessoal e de grupo;	
	Jogos desportivos coletivos	- relaciona-se com cordialidade e respeito pelos seus companheiros, quer no papel de parceiros quer no de adversários;		
		Atletismo	- aceita o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio, bem como as opções do(s) outro(s) e as dificuldades reveladas por eles;	
		Ginástica no solo	- coopera nas situações de aprendizagem e de organização, escolhendo as ações favoráveis ao êxito, segurança e bom ambiente relacional, na atividade da turma;	
		Ginástica de aparelhos	- interessa-se e apoia os esforços dos companheiros com oportunidade, promovendo a entreajuda para favorecer o aperfeiçoamento e satisfação própria e do(s) outro(s);	
		Ginástica Acrobática	- apresenta iniciativas e propostas pessoais de desenvolvimento da atividade individual e do grupo, considerando também as que são apresentadas pelos companheiros com interesse e objetividade;	
		Danças sociais	- assume compromissos e responsabilidades de organização e preparação das atividades individuais e ou de grupo, cumprindo com empenho e brio as tarefas inerentes;	
		Danças tradicionais	- coopera com os companheiros para o alcance do objetivo dos jogos desportivos coletivos, desempenhando com oportunidade e correção as ações técnico táticas elementares em todas as funções, aplicando as regras não só como jogador, mas também como árbitro;	
		Raquetes	- compõe, realiza e analisa da Ginástica, as destrezas elementares de acrobacias, dos saltos, do solo e dos outros aparelhos, em esquemas individuais e/ou de grupo, aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios;	
		Capacidades físicas	- realiza do Atletismo, saltos, corridas e lançamentos, cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento. - realiza com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares, nos Jogos Raquetes, garantindo a iniciativa e ofensividade em participações «individuais» e «a pares», aplicando as regras; - aprecia, compõe e realiza, sequências de elementos técnicos elementares da Dança, em coreografias individuais e ou em grupo, aplicando os critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições.	
	Competências Transversais		20%	