

CLÁUDIA MARISA ROSA DA SILVA

**RELATÓRIO DE ESTÁGIO PEDAGÓGICO
REALIZADO NA ESCOLA SECUNDÁRIA PEDRO
ALEXANDRINO**

Orientador: Professor Doutor João Jorge Comédias Henriques

**Universidade Lusófona – Centro Universitário de Lisboa
Faculdade de Educação Física e Desporto**

**Lisboa
2023**

CLÁUDIA MARISA ROSA DA SILVA

**RELATÓRIO DE ESTÁGIO PEDAGÓGICO
REALIZADO NA ESCOLA SECUNDÁRIA PEDRO
ALEXANDRINO**

Relatório de Estágio defendido em provas públicas para a obtenção do grau de Mestre no Curso de Mestrado Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, conferido pela Universidade Lusófona – Centro Universitário de Lisboa, no dia 27 de janeiro de 2023, perante o júri, com o Despacho de Nomeação N° 94/2023, de 16 de janeiro de 2023, com a seguinte composição:

Presidente: Prof. Doutor António Manuel Moreno Quaresma

Arguente: Prof. Doutor Diogo dos Santos Teixeira

Orientador: Prof. Doutor João Jorge Comédias Henriques

**Universidade Lusófona – Centro Universitário de Lisboa
Faculdade de Educação Física e Desporto**

Lisboa

2023

Agradecimentos

À minha família, em especial ao meu pai, José, o meu pilar, à minha mãe, Maria, irmã, Lina, sobrinhas, Mariana e Luana, sobrinhos, Renato, Núrio e Fabrício, pelo acompanhamento, apoio, força, motivação e carinho constante, fundamentais para alcançar os meus objetivos, concluindo o meu percurso académico.

Ao meu namorado, João, pela paciência, companheirismo, amizade, força e apoio incondicional.

Ao meu amigo e colega de estágio, Carlos Cristina, pelo apoio, disponibilidade, paciência, companheirismo e motivação, mas também pela alegria e diversão conjunta, vivenciada ao longo desta experiência.

Ao professor João Calça, orientador de escola, por todos os momentos de reflexões conjuntas, por todo o *feedback*, disponibilidade, competência, exigência e paciência, contribuindo para o meu desenvolvimento enquanto docente de Educação Física.

Ao professor Doutor Luís Bom, orientador da universidade, pela disponibilidade, orientação e *feedback* ao longo do estágio pedagógico.

À ESPA e ao GEF pelo acolhimento e disponibilidade demonstrada ao longo do ano letivo.

À professora Isabel Teixeira, responsável pelo núcleo de Corfebol, pela colaboração e disponibilidade prestada, bem como, pela partilha de momentos de alegria e diversão.

Aos meus alunos, 8.º9ª, os quais desempenharam um papel fundamental no meu crescimento e evolução enquanto docente de Educação Física.

À Dona Ceu, por toda a disponibilidade e carinho demonstrado ao longo do estágio pedagógico.

E por último, não menos importante, às minhas amigas, pela força, pelo encorajamento, pela motivação, pela amizade e apoio incondicional. Grata!

Resumo

O Estágio Pedagógico em Educação Física realizou-se na Escola Secundária Pedro Alexandrino, no ano letivo 2019/2020, integra quatro áreas de intervenção pedagógica, nomeadamente: Lecionação, Direção de Turma, Desporto Escolar e os Seminários.

Na Lecionação, na área das atividades físicas, saliento o facto de no badminton e no voleibol quase todos os alunos terem conseguido cumprir os critérios do grupo de EF para o nível introdução. A formação de grupos heterogéneos revelou-se um fator-chave para as aprendizagens, principalmente nessas duas matérias. A semana de horário completo (professor a tempo inteiro) possibilitou-me adquirir uma maior experiência, contribuindo para melhorar o meu desempenho em vários aspetos críticos do ensino, como a minha autonomia da condução das aulas, a escolha dos exercícios, o *feedback* e o clima, dadas as diversas estratégias implementadas, destaco o reforço positivo e as matérias alternativas.

Na Direção de Turma, desenvolvemos um plano de tutoria com dois alunos, tratando aspetos de organização do seu estudo individual. Nas aulas de Projeto e Atividade Multidisciplinar coordenámos os trabalhos de grupo do tema “poluição”. A nossa intervenção teve por base o aumento da criatividade, da autonomia, bem como, o desenvolvimento do trabalho colaborativo.

No Desporto Escolar, intervimos no núcleo de Corfebol, em dois escalões, iniciados e juvenis. O grupo era bastante heterogéneo dada a faixa etária – iniciava no 7º ano, até ao 12º, havendo grande dispersão das aptidões individuais. A minha maior conquista passou por terminar o ano com um grupo mais homogéneo, devido à melhoria significativa dos menos aptos de início, pois conseguiram cumprir os requisitos elementares do jogo formal, alcançando, desta forma, os objetivos definidos no início do ano letivo.

Na área dos seminários, realizámos dois projetos sobre a avaliação. A minha principal responsabilidade recaiu sobre os Critérios de Avaliação. Assim, estudei e apresentei à discussão os critérios e formas de avaliação em EF de três escolas de referência, conforme as indicações dos programas nacionais. O seminário permitiu ao grupo de EF definir alterações das regras de avaliação da escola, aproximando os Critérios de Avaliação em vigor no respetivo ano letivo das orientações presentes nos Programas Nacionais de Educação Física.

Palavras-chave: Lecionação; Direção de Turma; Desporto Escolar; Critérios de Avaliação.

Abstract

The pedagogical training in physical education took place at the Pedro Alexandrino Secondary School, on the 2019/2020 school year, and had four areas of educational intervention, such as teaching, Class Managing, School Sport and Seminars.

In Teaching, regarding the physical activities, it must be noted that in badminton and volleyball almost every student accomplished the criteria of the PE group for the introductory level. The creation of heterogeneous groups became an important factor in learning, mainly on those two subjects. The full-time week allowed me to have more experience, which contributed to improve my performance in various critical aspects of teaching, such as my autonomy conducting classes, choosing exercises with challenging goals, the feedback and classroom environment, given the various implemented strategies, I highlight the positive reinforcement and the alternative subjects.

In Class Managing we developed a mentoring plan with two students, addressing organizational aspects of their individual study. In the classes of Project and Multidisciplinary Activity we coordinated the group works on the theme “pollution”. The foundation of our intervention was the boost of creativity, autonomy, as well as the development of cooperative work.

In School Sport, I had the chance to intervene in the korfbal nucleus, on two levels, initiates, and juveniles. The group was very heterogeneous given the age group – from 7th grade to 12th grade, which resulted in a big dispersion of the individual abilities. Our biggest accomplishment was ending the year with a more homogeneous group due to the significant improvement of the less fit at the beginning, because they managed to accomplish the basic requirements of the formal game, thus achieving the goals defined at the beginning of the school year.

Regarding seminars, we carried out two projects about the evaluation. My main responsibility was the Evaluation Criteria. So, I studied and submitted for discussion the criteria and ways of evaluating in PE of three reference schools, according to the national program's indications. The seminar allowed the PE group to define changes in the school evaluation rules bringing the existing evaluation criteria closer to the indications on the physical education national programs.

Keywords: Teaching; Class Managing; School Sport; Evaluation Criteria.

Abreviaturas

AEPA – Agrupamento de Escolas Pedro Alexandrino;

AGIC – Avaliação, Gestão, Instrução e Clima;

AI – Avaliação Inicial;

CT – Concelho de Turma;

DAC – Domínios de Autonomia Curricular;

DT – Diretora de Turma;

E – Elementar;

EE – Encarregados de Educação;

PAM – Projeto de Atividades Multidisciplinar;

EF – Educação Física;

ESPA – Escola Secundária Pedro Alexandrino;

GEF – Grupo de Educação Física;

I – Introdução;

OE – Orientador de Escola;

PNEF – Programas Nacionais de Educação Física;

PTI – Professor a Tempo Inteiro;

ZSAF – Zona Saudável de Aptidão Física.

Índice

Agradecimentos.....	2
Resumo.....	4
Abstract	5
Abreviaturas.....	6
Índice.....	7
Introdução	10
Lecionação	14
Turma.....	16
Planeamento	17
1.ª Etapa	18
Área das Atividades Físicas	18
Área da Aptidão Física	20
Área dos conhecimentos.....	21
Balanço dos objetivos pessoais	21
2.ª Etapa	22
Área das Atividades Físicas	23
Área da Aptidão Física	27
Área dos Conhecimentos	28
Balanço dos objetivos pessoais	29
Balanço da 2.ª Etapa, Basquetebol, Voleibol, Badminton e Ginástica de Solo	30
Balanço da 2.ª Etapa à área da Aptidão Física	31
3.ª Etapa	32
Área das atividades Físicas.....	32

Área da Aptidão Física	38
Área dos conhecimentos.....	39
Balanço dos objetivos pessoais	40
Balanço da 3.ª Etapa às matérias de Basquetebol, Voleibol, Badminton e Ginástica de Solo	40
Balanço da 3.ª etapa à área de Aptidão Física	41
4.ª Etapa	42
Projeto Professor a Tempo Inteiro	48
Direção de Turma	51
Caraterização Turma	51
Planeamento	52
1.ª Etapa	53
2.ª Etapa	56
3.ª Etapa	58
4.ª Etapa	59
Projeto de Atividades Multidisciplinar	61
Saída de Campo.....	63
Desporto Escolar	66
Panorama Geral do Desporto Escolar	66
Caraterização do Núcleo	69
1.ª Etapa	70
2.ª Etapa	72
3.ª Etapa	75
4.ª Etapa	78
Seminário.....	83
Introdução.....	83
1.ª Etapa	84

2.ª Etapa	86
3.ª Etapa	89
4.ª Etapa	91
Conclusão.....	94
Referências Bibliográficas	99
Referências Legislativas	102
Apêndices.....	i

Quadro 1: Planeamento Anual do Núcleo de Estágio	11
Quadro 2: Áreas de Intervenção do Programa de Estágio e respetivos Critérios de Avaliação	12
Quadro 3: Horário Semanal.....	13
Quadro 4: Caracterização dos espaços: B – Bom; S – Suficiente; I – Insuficiente.....	15
Quadro 5: Planeamento Anual da Lecionação	18
Quadro 6: Objetivos 2.ª Etapa por matéria e grupos de níveis	25
Quadro 7: Objetivos 3.ª Etapa por matérias e grupos de níveis	35
Quadro 8: Objetivos 4.ª Etapa por matérias e grupos e níveis	46
Quadro 9: Retenção dos alunos	51
Quadro 10: Planeamento Anual da Direção de Turma.....	53
Quadro 11: Núcleos do Desporto Escolar	68
Quadro 12: Planeamento Anual do Desporto Escolar	70
Quadro 13: Planeamento da 2.ª Etapa	74
Quadro 14: Planeamento da 3.ª Etapa	78
Quadro 15: Planeamento da 4.ª Etapa	81
Quadro 16: Planeamento Anual do Seminário	84
Quadro 17: Respostas dadas pelos professores do GEF	86

Introdução

O estágio pedagógico, realizado na Escola Secundária Pedro Alexandrino no ano letivo 2019/2020, insere-se no 2.º ano do Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologia.

De acordo com o regulamento do estágio pedagógico, este integra quatro grandes áreas de intervenção, a Lecionação, a Direção de Turma, o Desporto Escolar e os Seminários.

Na Lecionação, o professor estagiário acompanha ao longo do ano letivo uma das turmas do orientador cooperante, procedendo à elaboração das tarefas letivas consoante as orientações presentes nos Programas Nacionais de Educação Física (PNEF). E, ainda, prepara e realiza a atividade “Professor a Tempo Inteiro” (PTI).

Segundo Bom e Brás (2003) pretende-se que o professor seja capaz de organizar o processo ensino-aprendizagem, de o conduzir, adequar e avaliar.

Na Direção de Turma, o professor estagiário acompanha o trabalho desenvolvido pelo diretor de turma e ainda realiza uma ação interdisciplinar, a saída de campo. Importa salientar que a Lecionação e a Direção de Turma são realizadas na mesma turma.

No Desporto Escolar, o estagiário, após a escolha de uma modalidade, assume a coorientação de um grupo-equipa.

Nos seminários, os estagiários realizam um estudo científico-pedagógico dirigido aos professores que compõem o Grupo de Educação Física (GEF), com o intuito de ajudar os professores a resolver uma problemática existente no departamento.

Bom e Brás (2003) referem que o Estágio Pedagógico é o garante institucional da formação de Professores de EF, reconhecidos como profissionais e não apenas de licenciados em EF.

A Escola Secundária Pedro Alexandrino (ESPA) representa a sede do agrupamento, tendo sido construída nos anos de 1986 e 1987. O Agrupamento de Escolas Pedro Alexandrino (AEPA) é composto por cinco escolas e localiza-se na união de freguesias da Póvoa de Santo Adrião e Olival Basto, Concelho de Odivelas. Para além da escola sede, compreende mais quatro escolas, a Escola Básica Carlos Paredes, a Escola Básica Barbosa du Bocage, a Escola

Básica do Olival Basto e a Escola Básica Quinta de São José, integrando vários anos de escolaridade, inicia no pré-escolar e termina no 12º ano.

Segundo o Projeto Educativo, o AEPA pretende educar para os valores da responsabilidade e da integridade como garante do respeito por si e pelos outros; da perseverança baseada no esforço necessário à superação das dificuldades com vista a alcançar os objetivos definidos; da tolerância centrada no respeito pela dignidade humana, pela diferença e pelos princípios da escola inclusiva; da solidariedade enquanto processo fundamental promotor de grupos de níveis sociais/culturais menos assimétricos e menos vulneráveis.

	set.	out.	nov.	dez.	jan.		fev.	mar.	abr.	mai.	jun.
	1.º Semestre						2.º Semestre				
	1.ª Etapa		2.ª Etapa				3.ª Etapa		4.ª Etapa		
Lecionação	A. I			1.º PTI					2.º PTI		
Direção de Turma	Caraterização Turma	Reunião EE Reunião CC			Reunião CC		Reunião EE	Reunião CC Reunião EE	Saída de Camp o		
Desporto			Corta-mato	Torneio Corfebol			Torneio Voleibol	Torneio Badminton			
Escolar					1º Encontro			2º Encontro		3º Encontro	
Seminários	Caraterização da Escola	Tema Seminário						1º Seminário		2º Seminário	

Quadro 1: Planeamento Anual do Núcleo de Estágio

O AEPA acolhe uma população estudantil muito diversificada, integrando alunos de diferentes estratos sociais e de distintas culturas, tornando-se imprescindível identificar todas as possibilidades que tornam exequível a mobilização de respostas a dar a todas e cada uma das crianças e jovens, ao longo do seu percurso escolar, nas diferentes ofertas de educação e formação. O AEPA foi a minha primeira opção, dadas as sugestões fornecidas pelo professor orientador de faculdade. O qual reforçou a prestação do professor orientador de escola, revelando-se benéfico para o meu desempenho/interação, dadas as minhas caraterísticas pessoais. As expetativas eram altas, mas foram concretizadas, com o auxílio do professor orientador e do meu colega do núcleo de estágio, os quais revelaram-se fulcrais para a minha prática profissional futura, contribuindo para ultrapassar as dificuldades presentes ao longo do meu percurso.

Ao longo do ano letivo 2019/2020 desenvolvi várias tarefas – coletivas e individuais, como é visível no quadro 1. Individualmente, destaco o (PTI), no âmbito da Lecionação. Coletivamente, a saída de campo, no âmbito da Direção de Turma,

Na área de Direção de Turma acompanhei/desempenhei o trabalho desenvolvido pela Diretora de Turma (DT). Esta oportunidade permitiu-me interagir com os diferentes intervenientes – professores, alunos e encarregados de educação. E, ainda, fui responsável pelo trabalho burocrático – justificação de faltas e avaliação dos alunos. Adicionalmente, assumi, em colaboração com a DT, a lecionação da disciplina de PAM.

Na área do Desporto Escolar a minha escolha recaiu sobre a modalidade de Corfebol, escalão iniciados e juvenis. Esta escolha permitiu-me alargar os meus conhecimentos, dado o saber demonstrado pela professora Isabel Teixeira, responsável pelo presente núcleo. Nesta área, tal como se sucedeu na DT, acompanhei/desempenhei a liderança dos treinos/competições. Adicionalmente, participei na organização de todas as atividades internas realizadas na ESPA (Corta mato, torneio de Corfebol e torneio de Voleibol).

O Seminário foi dirigido aos professores que compõem o GEF do AEPA. O foco principal consistiu em abordar os Critérios de Avaliação em vigor na disciplina de Educação Física (EF), tendo por base as orientações descritas nos PNEF.

O estagiário é avaliado nas quatro áreas – Lecionação, Direção de Turma, Desporto Escolar e Seminários, segundo cinco critérios – Cooperação, Projeto, Cientificidade, Avaliação Formativa e Atitude/Desempenho, como é visível no quadro 2. Porém, neste último critério Atitude/Desempenho – o estagiário é avaliado, na área da Lecionação, segundo quatro parâmetros – Avaliação, Gestão, Instrução e Clima, designados de AGIC.

Áreas/Critérios	Lecionação	Direção de Turma	Desporto Escolar	Seminários
Cooperação				
Projeto				
Cientificidade				
Avaliação Formativa				
Atitude/ Desempenho Profissional	Avaliação Gestão Instrução Clima			

Quadro 2: Áreas de Intervenção do Programa de Estágio e respetivos Critérios de Avaliação

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
08h15 – 09h00					
09h15 – 10h05		DT			
10h25 – 11h15			8º9ª Cláudia		
11h25 – 12h15		8º9ª Cláudia	8º8ª Carlos	8º9ª Cláudia	
12h25 – 13h15	Reunião OE	8º8ª Carlos	Reunião OE	8º8ª Carlos	
Almoço					
13h30 – 14h20			DE	DE	DE
14h30 – 15h20					
15h30 – 16h20					
16h30 – 17h20		PAM			

Quadro 3: Horário Semanal

Relativamente ao meu horário escolar, este previa compromissos na escola todos os dias, como é visível no quadro 3. A atribuição das turmas realizou-se de forma amigável, visto que ambas as turmas pertenciam ao ensino básico (8º ano), sendo que a minha escolha recaiu sobre o 8º9ª.

Como é possível observar, estabelecemos dois horários para reunir com o professor orientador, de forma a discutir os aspetos considerados críticos, necessários para a evolução constante dos estagiários. A observação das aulas do colega do núcleo de estágio revelou-se uma prática fundamental, de reflexão, contribuindo para identificar os possíveis pontos de melhoria, mas também possibilitou-me adquirir novas estratégias.

Concluindo, ao longo deste documento encontra-se descrito de forma detalhada o meu desempenho nas quatro áreas – Lecionação, Direção de Turma, Desporto Escolar e Seminário.

Lecionação

No que respeita aos recursos temporais, a carga horária das turmas do 3.º ciclo encontram-se distribuída em três blocos semanais de 50 minutos. No caso específico da minha turma, 8º9ª, estes três blocos estão dispostos em três dias consecutivos (terça-feira, quarta-feira e quinta-feira). Assim, como se pode verificar não são seguidas as orientações presentes nos PNEF, uma vez que o recomendado são três sessões semanais em dias não consecutivos (45'+45'+45').

Relativamente aos recursos espaciais, a ESPA dispõe de quatro espaços para a lecionação das aulas práticas e uma sala de aula para lecionar as aulas teóricas. O ginásio é composto por espaldares, mesas de ténis de mesa, aparelhagem para a lecionação da dança e realização dos testes do FitEscola e, ainda, o material necessário para a abordagem da ginástica de solo, aparelhos e acrobática. O pavilhão encontra-se dividido em dois espaços – L1 e L2. Ambos são compostos por duas tabelas de basquetebol e uma baliza para realizar a lecionação do andebol/futsal. Porém, o L1 apresenta uma particularidade – parede de escalada. Em relação às matérias alternativas, no L1 privilegia-se a lecionação do corfebol, pela proximidade dos postes, no L2 o *floorball*. O CC é constituído por dois campos de basquetebol, um campo de futsal/andebol e uma pista de atletismo. Para além destes espaços, a escola dispõe de um campo sintético – Futebol 7, apesar de não constar no roulement. Utilizei este espaço duas vezes no 2.º Semestre, onde lecionei o jogo do queimado (estilo beisebol).

No quadro 4, classifico cada espaço – L1, L2, CC e G – tendo por base as possibilidades de realização das diversas matérias. A classificação “bom” representa a possibilidade de realização das matérias em todos os contextos (jogo formal, situações de jogo reduzido e exercícios analíticos). A classificação “suficiente” representa a possibilidade de realizar situações de jogo reduzido/superioridade numérica e exercícios analíticos. E por último, a classificação “insuficiente” traduz a total incapacidade de lecionar as matérias no respetivo espaço. Como é visível na tabela 4, não é possível lecionar todas as matérias em todos os espaços, contrariando as orientações expressas nos PNEF. Segundo o documento mencionado anteriormente, a aplicação destes programas implica que os espaços sejam, de facto, polivalentes, isto é, que admitam a possibilidade de se realizarem atividades de aprendizagem de todas as áreas ou subáreas, mesmo que não seja nas situações formais (Bom, et al., 1989; Jacinto et al., 2001).

Matérias	L1	L2	CC	G
Voleibol	B	B	S	I
Badminton	B	B	S	S-
Basquetebol	S	S	B	I
Ginástica Solo	S	S	S-	B
Corfebol	B	B	I	I
Atletismo	S-	S-	B	S
Dança	B	B	B	B
Futebol	S	S	B	I
Gin. Acrobática	S	S	S-	B
Gin. Aparelhos	I	I	I	B
Orientação	S	S	B	S
Ténis Mesa	S	S	I	B

Quadro 4: Caracterização dos espaços: B – Bom; S – Suficiente; I – Insuficiente

Relativamente “*roulement*”, a rotação pelos espaços realiza-se semanalmente. Tendo em conta os espaços e a sua polivalência considero que não afeta negativamente o processo de ensino-aprendizagem dos alunos, porém, em contrapartida, o desenvolvimento da ginástica de aparelhos encontra-se limitado, dado o roulement, oferecendo a passagem pelo ginásio apenas uma vez no mês (anexo 1).

Quanto ao GEF, este é constituído por treze professores – 6 do género masculino e 7 do género feminino. Os professores são responsáveis por organizar ao longo do ano letivo, a nível interno, um conjunto de atividades – Corta-Mato, Torneios de Corfebol, Badminton e Voleibol. A nível externo, destaca-se a competição realizada no âmbito do DE. Estes são ainda responsáveis por 7 núcleos de DE – Corfebol, Voleibol, Badminton, Tiro com Arco, Patinagem, Boccia e Futsal.

O GEF possui um protocolo de avaliação inicial (anexo 2), elaborado consoante as orientações expressas nos PNEF, de modo a que exista uma articulação vertical e horizontal com os programas, no entanto, adaptado à realidade da ESPA. Este protocolo é composto pelos indicadores de observação, objetivos e situações de avaliação, para cada nível (Introdução, Elementar e Avançado). Destaco a importância da existência do referido documento, de modo a que os professores sigam os mesmos critérios de avaliação.

Após a análise do protocolo de avaliação inicial e respetivas reuniões com o grupo de educação física constatei que os professores tendem a seguir as recomendações expressas nos PNEF, referentes às situações de avaliação e critérios de êxito.

Relativamente à avaliação, os critérios estão definidos no plano anual de educação

física (anexo 3), elaborados tendo por base os PNEF, porém, adaptados à realidade da ESPA.

Na área das atividades físicas – 8º ano – escolhem-se as cinco melhores matérias entre as seguintes subáreas:

- Subárea A (futebol, andebol, basquetebol e voleibol);
- Subárea B (ginástica de solo, ginástica de aparelhos e ginástica acrobática);
- Subárea C (atletismo uma especialidade);
- Subárea E (danças tradicionais e danças sociais);
- Subárea F (badminton e ténis de mesa);
- Subárea G (corfebol, luta, judo, ginástica rítmica, aeróbica, râguebi, beisebol, escalada, orientação, jogos tradicionais e tiro com arco).

Sendo obrigatório a escolha de duas matérias da subárea A e três matérias de subáreas diferentes. O sucesso dos alunos, nesta área, rege-se segundo os objetivos aprovados em grupo, para cada ano e para cada nível, excetuando, os objetivos de ciclo já definidos pelo PNEF.

O aluno para alcançar o sucesso, na área das atividades físicas, necessita de obter 4 níveis introdução e 1 nível parte de introdução. No entanto, a obtenção dos diferentes níveis varia consoante as atitudes e valores, sendo necessário o aluno estar apto na aptidão física e nos conhecimentos.

Na área das atitudes e valores, o aluno é avaliado segundo cinco parâmetros (empenho, respeito, entreajuda, cooperação e o contributo para o bom ambiente da turma).

Na área aptidão física, o aluno tem sucesso se em três das capacidades avaliadas para esse ano (capacidade aeróbia, flexibilidade, força média, força superior e força inferior), obtém os resultados estipulados, no protocolo, para a sua idade e género.

Na área dos conhecimentos, o aluno tem sucesso se conhecer as regras, regulamentos, componentes técnicas e táticas das atividades físicas lecionadas, os hábitos de vida saudável e o trabalho da aptidão física (para que serve e como se trabalham as capacidades lecionadas em cada ano de escolaridade) relacionando-as com as atividades físicas. Ou, um trabalho desenvolvido no âmbito da DAC ou DACs propostas em conselho de turma.

Turma

A turma que me foi atribuída, 8º9ª, pertence ao ensino básico da Escola Secundária Pedro Alexandrino. Inicialmente constituída por 16 alunos, 11 do género masculino e 5 do género feminino. No início do 1.º semestre a turma ficou reduzida a 14 alunos devido à saída dos alunos nº 4 e nº 15. No entanto, em outubro a turma integrou um novo elemento, aumentando o número para 15 alunos, dos quais 10 são rapazes e 5 são raparigas. Destes, o

aluno nº 13 apresentava um diagnóstico de perturbação de hiperatividade e um défice de atenção, os alunos nº 1, 5, 11, 12, 13 e 16 eram repetentes. A turma era composta por um reduzido número de alunos pelo facto de incluir alunos com dificuldades de aprendizagem e de concentração, devido a problemas do foro psicológico e problemas familiares. Segundo o Despacho Normativo nº 10-A/2018 a redução de alunos por turma deverá “inscrever-se como medida potenciadora de melhores aprendizagens para todos os alunos” (Despacho normativo nº10-A, 2018; p. 17174-(5))

Esta turma agregava alunos provenientes de diferentes turmas do 8º ano da Escola Básica Carlos Paredes, à exceção da aluna nº 16, a qual integrou a turma apenas no ano letivo 2019/2020. A turma era composta por alunos de diferentes nacionalidades, 8 eram portugueses, 1 Angolano, 1 Guineense, 1 São Tomense, 2 com dupla nacionalidade – Portuguesa e Brasileira e 1 venezuelano.

No caso específico da disciplina de EF, destaco os alunos (nº1, nº5, nº6, nº8, nº9, nº12, nº13 e nº14), os quais alcançaram o nível 4, enquanto os restantes obtiveram o nível 3.

Com base na informação recolhida, no início do ano letivo, constatei que os alunos nº (nº1, nº6, nº8, nº9, nº13 e nº14) praticam atividade física fora do contexto escolar – Futebol.

Planeamento

O plano anual foi elaborado em concordância com o modelo por etapas – Prognóstico, Prioridades, Progresso e Produto. Segundo Bom, et al. (1989); Jacinto et al. (2001) o plano da turma deverá considerar a organização do ano letivo em etapas.

Na 1.ª etapa – Prognóstico, o professor com base nas informações recolhidas/analizadas identifica as matérias prioritárias e os alunos considerados críticos. No final desta etapa, realiza-se a definição dos objetivos intermédios para a 2.ª e 3.ª etapa e os objetivos terminais a alcançar no final do ano letivo.

Na 2.ª etapa – Prioridades, potencializa-se o desenvolvimento dos alunos nas matérias consideradas prioritárias, consoante as necessidades e potencialidades evidenciadas pelos alunos.

Na 3.ª etapa – Progresso, o professor aumenta o grau de complexidade das aprendizagens anteriores.

Na 4.ª etapa – Produto, realiza-se o balanço do trabalho realizado ao longo das etapas anteriores.

1.ª Etapa	2.ª Etapa	3.ª Etapa	4.ª Etapa
-Receção e Orientação dos alunos para o sucesso; -Avaliação Inicial.	-Desenvolvimento das matérias prioritárias; -Avaliação; -Preparação do PTI; -Realização do PTI.	- Consolidação das aprendizagens anteriores; - Novas aprendizagens, mais desafiadores para os alunos.	-Preparação do PTI; -Realização do PTI; -Melhoria e aperfeiçoamento; -Consolidação das aprendizagens anteriores; -Avaliação.

Quadro 5: Planeamento Anual da Lecionação

1.ª Etapa

Área das Atividades Físicas

O dia 17/09/2019 representa para mim um marco temporal – o meu primeiro contacto com os alunos. Comecei por conhecê-los melhor através do preenchimento de uma ficha biográfica (Apêndice 1) sobre a saúde e o desporto, entre outras informações, que contribuíram para a gestão das primeiras aulas.

A primeira etapa teve a duração de 6 semanas, iniciou-se no dia 17 de setembro e terminou no dia 24 de outubro de 2019, respeitando as orientações presentes nos PNEF, os quais recomendam no mínimo um período entre 4 e 5 semanas.

Esta etapa representa um dos momentos de avaliação de maior importância, pois permite ao professor determinar as aptidões e dificuldades dos alunos nas diferentes matérias do respetivo ano e curso. (Bom, et al., 1989; Jacinto et al., 2001). Deste modo, comecei por identificar o nível dos alunos, presente no apêndice 2, selecionei as matérias prioritárias, elaborei o plano anual da turma e formei grupos de níveis (homogêneos ou heterogêneos). E ainda procedi ao estabelecimento de regras e criação de rotinas, promovendo um melhor funcionamento e rentabilização do tempo útil de prática.

A primeira tarefa consistiu em elaborar o planeamento da primeira etapa (Apêndice 3), constituído por uma unidade didática composta por conjuntos de aulas, tendo por base o Protocolo de Avaliação existente, os respetivos espaços e a suas polivalências. A segunda tarefa constou na elaboração dos grupos de trabalho, sendo que optei pela constituição de grupos em função do género, da estatura e das informações recolhidas nas fichas biográficas – nível apresentado nas matérias abordadas/prática de Atividade Física fora do contexto escolar.

A terceira tarefa integrou a definição de regras e a criação de rotinas, revelando-se fulcral para o resto do ano letivo, uma vez que contribuiu para uma maior rentabilização do tempo útil de prática, aumentando o potencial de aprendizagem. Comecei por transmitir aos alunos como iria ser realizada a rotação de estações – ao som “troca” realizavam a rotação pela

direita (sentido contrário aos ponteiros do relógio).

No espaço exterior (CC) optei essencialmente pelas modalidades coletivas (Futebol e Basquetebol) pelo atletismo e pelo teste de condição física (milha), dadas as condições dos recursos espaciais. No L1 e no L2 abordei três matérias distintas, maioritariamente o Voleibol, o Basquetebol e o Badminton e os testes de condição física (senta e alcança e impulsão horizontal/vertical). No Ginásio abordei as matérias de ginástica (solo, aparelhos e acrobática) e realizei os testes de condição física (força superior e força abdominal).

No Voleibol apostei em situações de jogo 2+2, procurando colocar sempre que possível um aluno de referência em cada um dos grupos (nº5, nº6, nº9 e nº12), de forma a promover a sustentação da bola no ar, sendo obrigatório realizar dois toques antes de enviar a bola para o campo adversário.

No Basquetebol promovi situações de jogo reduzido – 3x3 – em meio-campo, no L1/L2 e com duas tabelas no CC, proporcionando mais situações de superioridade numérica, originando, conseqüentemente, um maior número de lançamentos isolados perante o cesto.

No Badminton, apostei em situações de jogo em cooperação – 1+1 – procurei, sempre que possível, formar pares equilibrados, privilegiando a integração de um aluno com alguma capacidade, promovendo, desta forma, a sustentação do volante no ar.

No Futebol privilegiei situações de jogo 4x4, com distribuição dos alunos pelas diferentes posições do campo. Os alunos melhores foram posicionados no corredor central e os alunos com menos capacidades – controlo de bola – nos corredores laterais.

Na Ginástica de solo, os alunos elaboraram uma sequência gímnica, presente no protocolo de avaliação inicial, composta pelos seguintes elementos: avião, posição de flexibilidade (ponte, espargata lateral e frontal), cambalhota à frente, cambalhota à retaguarda, cambalhota à frente saltada e saltos, voltas e a fundos. Na ginástica de aparelhos, no minitrampolim, os alunos realizaram quatro saltos distintos, destaco o salto em extensão, o salto em carpa, o salto engrupado e a meia pirueta. Na ginástica acrobática, os alunos realizaram em grupo várias figuras – nível I/E. Os grupos eram compostos por 4 a 5 elementos, tendo em conta as características físicas de cada aluno, assim, cada grupo era constituído por alunos com capacidades distintas – base/volante.

No Atletismo, as matérias avaliadas foram a Corrida de Barreiras e a Corrida de Estafetas, as quais foram avaliadas segundo o protocolo de avaliação inicial, em conformidade com as orientações expressas nos PNEF – nível introdução.

No que respeita a estrutura das aulas, optei pelo estilo de ensino de comando (Mosston

& Ashworth, 2008). Iniciava distribuindo os alunos em duas colunas, em corrida continua, consoante as minhas indicações os alunos realizavam diferentes movimentos – 8 a 10 – de forma a prepará-los para a parte fundamental da aula.

Nesta etapa não avaliei o salto em altura, a dança e a velocidade. O salto em altura devido a questões temporais e polivalência dos espaços, visto que durante o processo da avaliação inicial apenas lecionei uma semana no ginásio, espaço este destinado à avaliação de outras matérias igualmente importantes. A dança, após conversar com o orientador de escola (OE), concluí que não faria sentido avaliar nesta etapa, dada a introdução de uma dança nova – Regadinho. O atletismo porque não considero uma prioridade quando comparado com as restantes matérias, devido ao indicador de observação.

O facto de a turma ser composta por um reduzido número de alunos tornou-se, por vezes, uma fragilidade, por não permitir realizar determinadas situações de jogo em algumas matérias.

No final desta etapa defini os objetivos terminais e intermédios para as três áreas, Atividades Físicas, Aptidão Física e Conhecimentos, adaptados a cada aluno, em função das necessidades e potencialidades evidenciadas no decorrer da avaliação inicial. Com base nos resultados obtidos constatei que as matérias prioritárias eram o Basquetebol, o Voleibol, o Badminton e a Ginástica de Solo.

Área da Aptidão Física

Na área da aptidão física optei por realizar os testes no final da 1.^a etapa, exceto os testes de flexibilidade, de forma a que os resultados não fossem afetados pela pausa letiva – férias de Verão, visto que a maioria dos alunos deixou de praticar exercício física durante o tempo mencionado, respeitando, assim, os princípios de treino, de modo a obter resultados mais fidedignos.

No que respeita a aptidão aeróbia, optei por realizar o teste da milha e verifiquei que os alunos nº1, 2, 5, 7, 10, 11, 14, 16 e 17 ficaram fora da ZSAF. No teste de abdominais apenas o aluno nº 3 ficou fora da ZSAF. No teste de força superior – nove alunos – nº 2, 3, 5, 6, 7, 11, 14, 16 e 17. No teste de flexibilidade dos membros inferiores – senta e alcança – os alunos nº 2, 3, 6, 7, 9, 10, 13, 14 e 16. No teste de flexibilidade dos membros superiores – dois alunos nº 7 e 10.

Os testes foram realizados em situação formal, de forma massiva, no final de cada aula, com a exceção de dois testes – força superior (suspensão na barra fixa) e flexibilidade dos membros inferiores. Ambos os testes não possibilitam a realização simultânea, por isso optei por realizar os testes individualmente. O controlo foi executado por mim de forma a garantir a

validade dos testes.

Além dos momentos de avaliação, desenvolvi a condição física através da integração de um programa de treino, o qual englobava, sobretudo, o trabalho da força superior, de forma a que os alunos se encontrassem dentro da Zona Saudável de Aptidão Física (ZSAF), dadas as dificuldades evidenciadas no presente teste. A resistência aeróbia foi desenvolvida na parte fundamental da aula, através dos Jogos Desportivos Coletivos (Basquetebol, Futebol e Corfebol).

Através da realização da avaliação inicial da aptidão física (Apêndice 4) concluí que a maioria dos alunos da turma necessitava de trabalhar a condição física em termos gerais, no entanto, em particular a resistência, a força superior e a flexibilidade dos membros inferiores, uma vez que a maioria dos alunos se encontravam fora ZSAF. Assim, defini que no final do ano letivo os alunos que estavam dentro da zona saudável se manteriam e os alunos que estavam fora da zona saudável – nº 2, 3, 7, 11, 14 e 16 atingiriam a zona saudável em pelo menos um teste (resistência, força ou flexibilidade).

Área dos conhecimentos

Na área dos conhecimentos, na primeira aula teórica, realizada no dia 17 de setembro de 2019, mencionei os temas a serem abordados na disciplina de EF, designadamente, na área dos conhecimentos. Destaco os conhecimentos sobre o trabalho da aptidão física – relação com a área das atividades físicas; os conhecimentos sobre os hábitos de vida saudáveis – composição corporal, alimentação e repouso; os conhecimentos sobre as regras, regulamentos, componentes técnicas e táticas das atividades físicas lecionadas. Ou um trabalho desenvolvido no âmbito da DAC ou DAC propostas em conselho de turma. Adicionalmente, clarifiquei o processo de avaliação, composto por dois momentos formais, definidos pelo GEF, destaco a realização de um trabalho escrito (2.ª etapa) bem como, a realização de um teste escrito (3.ª etapa).

Na primeira aula teórica realizei, ainda, uma ficha bibliográfica para aferir o nível dos alunos em relação à saúde e desporto, entre outras informações, que contribuíram para a gestão das primeiras aulas. Após analisar as fichas bibliográficas verifiquei que os conhecimentos dos alunos estavam aquém do desejável, assim, com o intuito de proporcionar uma aprendizagem constante, apliquei, ao longo do ano letivo, um conjunto de fichas formativas, sobre os temas a abordar no 8.º ano.

Balanço dos objetivos pessoais

Na 1.ª etapa defini alguns objetivos com o intuito de promover o desenvolvimento dos alunos e a melhoria da minha intervenção pedagógica, ao nível das quatro áreas presentes no

AGIC. Como tal, observei as aulas do meu colega do núcleo de estágio e reunia duas vezes por semana com o OE de forma a discutir e refletir sobre as opções tomadas nas minhas aulas. Adicionalmente, após a leção, o professor orientador realizava o balanço semanal.

As informações que obtive do OE às aulas que lecionei, nesta etapa, revelaram que necessitava de melhorar o meu posicionamento, de forma a facilitar o processo de avaliação, o controlo da turma e a transmissão de *feedback*, o que requer uma elevada capacidade do professor. A aferição da avaliação em paralelo com o controlo da turma revela-se uma tarefa exigente, uma vez que o professor necessita de estar presente em uma determinada área de forma a recolher informações sobre as capacidades dos alunos em determinada matéria, controlando, simultaneamente, as outras tarefas. Para reforçar a minha eficácia na realização destas tarefas passei a posicionar-me de forma a ter uma visão global da turma, planeiei tarefas nas quais a minha presença não era obrigatória, facilitando a realização da aferição da AI. Estas opções contribuíram para melhorar a minha prestação enquanto docente ao longo da 1.ª etapa. Adicionalmente, estruturei a aula em três momentos distintos – inicial, fundamental e final. Na parte inicial, procurei explicar de forma clara as regras e as componentes críticas, de modo a contribuir para o sucesso dos alunos. Na parte fundamental, recolhi informações sobre cada aluno, referente à matéria em avaliação. No final da aula, mencionava os aspetos positivos, bem como, os aspetos negativos, nomeadamente, os erros coletivos, de forma a não se repetirem. Na parte inicial – aula seguinte – reforçava os aspetos mencionados na aula anterior, de forma a contribuir para a evolução de todos os alunos.

Quanto à formação dos grupos, nesta etapa, optei por formar grupos heterogéneos quanto ao género, de forma que os alunos trabalhassem num clima de cooperação (Heacox, 2001-2006). Conforme afirma Bom et al (1989, p. 24) “formação dos grupos é um elemento-chave na estratégia de diferenciação do ensino. A constituição dos mesmos deve permitir, preferencialmente, a interação de alunos com níveis de aptidão diferentes”. O autor acrescenta: “a fixação dos grupos, durante períodos de tempo muito alargados não é aconselhável, até pela importância que a variedade de interações assume no desenvolvimento social dos jovens”. (ibidem)

Neste sentido, na 2.ª etapa, pretendia refazer os grupos, diferenciar os objetivos e adaptar as situações de jogo, tendo em conta o número de alunos que integram a turma, visto que, na 1.ª etapa, dado o número reduzido de alunos, deparei-me com dificuldades, em realizar diversas situações de jogo.

2.ª Etapa

Área das Atividades Físicas

Com base nos resultados da avaliação inicial (AI) elaborei o planeamento da 2.^a etapa (Apêndice 5) tendo em consideração as matérias prioritárias, os critérios de avaliação em vigor no presente ano letivo, o calendário escolar, o *roulement*, bem como, os recursos materiais.

O planeamento da 2.^a etapa foi composto por quatro Unidades Didáticas – 2, 3, 4 e 5 (Apêndice 6) de aperfeiçoamento e desenvolvimento. Nesta etapa, abordei várias matérias, porém dei maior relevância às matérias prioritárias – Basquetebol, Voleibol, Badminton e Ginástica de solo. Estas escolhas foram realizadas para um grupo significativo de alunos, dadas as dificuldades verificadas durante o decorrer da AI, tendo por base os critérios de avaliação definidos pelo GEF, segundo os quais um aluno do 8º ano atinge o sucesso em EF quando demonstra competências ao nível das diferentes subáreas de atividade física – 2 matérias de jogos desportivos coletivos e 4 das restantes subáreas (ginástica, atletismo, dança, raquetes e matérias alternativas). A forma como os critérios estão organizados privilegiam o ecletismo característico da disciplina de EF e fomentam o desenvolvimento multilateral do aluno. Adicionalmente, defini um conjunto de objetivos, com base nas necessidades e potencialidades demonstradas pelos alunos, diferenciando o processo de ensino-aprendizagem.

“A espécie humana é rica em diversidade. Toda a sala de aula é um microcosmo na qual a heterogeneidade básica se reflete. O professor não pode agir como se estivesse diante de uma série de alunos padronizados que reagiram, todos, da mesma maneira. Diante de duas ou três dezenas de alunos, ele sabe que o desenvolvimento físico, os ritmos de aprendizagem, os estilos cognitivos, os níveis de linguagem, os interesses e as motivações variam. (Crahay, 2013, p 28)

Após definir as matérias prioritárias planeei as estratégias a implementar de forma a atingir os objetivos/critérios êxito estabelecidos, visíveis no quadro 6.

Matérias	Alunos Mais dificuldades	Alunos Mais aptos	Objetivos/Estratégias	Crítérios de Êxito	Espaços	Prazo
Basquetebol	Nº 2, 3, 5, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 16, 17.	Nº 1; 6; 14	O aluno em <u>situação de jogo 2x1+1 (sem drible)</u> coopera com os companheiros enquadrando-se ofensivamente, passa com segurança ao colega desmarcado e finaliza com oportunidade se o cesto estiver ao seu alcance.	Em 10 ataques – 6 finalizações.	L1, L2 e CC	Final da2. ^a Etapa
	Nº 1, 2, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 16, 17.		O aluno em <u>situação de exercício analítico</u> realiza o lançamento na passada e a participação no ressalto .	Concretização – 2 pontos. Ressalto 1 ponto.	L1, L2 e CC	Final da2. ^a Etapa
Voleibol	Nº 2, 3, 7, 10, 17.		O aluno em <u>situação de exercício analítico 1+1</u> realiza cinco toques de dedos (passe) sem a bola tocar no chão.	5 toques consecutivos – 1 ponto (pinos).	L1, L2 e CC	Final da2. ^a Etapa
	Nº8, 11, 16.	Nº 9; 12.	O aluno em <u>situação de jogo 2+2</u> coopera com os companheiros de forma a sustentar a bola no ar (passe) sendo obrigatório realizar no mínimo dois toques antes de enviar a bola para o campo adversário.	3 passagens rede – 1 ponto (pinos).	L1, L2 e CC	Final da2. ^a Etapa
	Nº1, 13, 14.	Nº 5; 6.		6 passagens rede – 1 ponto (pinos).		
Badminton	Nº 2, 3, 7, 10;11, 7	Nº 1; 12	O aluno em <u>situação de jogo condicionado 1+1</u> coopera com os companheiros batendo e devolvendo o volante através de diferentes batimentos (clear e lob), procurando deslocar-se com oportunidade.	5 passagens de rede – 1 ponto (pinos).	L1, L2	Final da2. ^a Etapa
	Nº 8, 9, 13, 16	Nº 5, 6, 14		10passagens de rede – 1 ponto (pinos).		
Ginástica de solo	Nº3, 6, 8, 9, 13,	Nº 6, 12, 17	O aluno coopera com os companheiros nas ajudas e correções, elaborando e realizando a pares uma sequência de habilidades no solo (um realiza e o outro posteriormente “imita” e assim sucessivamente – motivação para a tarefa).	Realizar com fluidez a sequência –1 ponto	G	Final da2. ^a Etapa

	Nº1, 2, 5, 7, 10, 11,14, 16	Nº6 Nº12 Nº17	O aluno coopera com os companheiros nas ajudas e correções da execução do rolamento à retaguarda. Progressões Pedagógicas: <u>Planos</u> <u>inclinados;</u> <u>Barra fixa;</u> <u>Argolas.</u> (Desenvolvimento da força superior).	Na barra fixa 2 Deslocamentos laterais (D/E) 2 Rotações (D/E) – 1 ponto.	G	Final da 2ª Etapa
--	-----------------------------------	------------------	---	---	---	-------------------------

Quadro 6:Objetivos 2.ª Etapa por matéria e grupos de níveis

Em relação aos jogos desportivos coletivos de invasão, verifiquei no decorrer da avaliação inicial que existe um problema comum a todos, relacionado com a ocupação racional do espaço (desmarcação), existindo um aglomerado em torno da bola. Para colmatar esta lacuna, na 2.ª etapa apostei em jogos pré-desportivos (bola ao fundo) e em jogos reduzidos condicionados (sem drible), de forma a promover a desmarcação. Com estas opções pretendia que o aluno em situação de jogo reduzido – 2x1+1 – cooperasse com os companheiros enquadrando-se ofensivamente, realiza-se o passe com segurança ao colega desmarcado e finaliza-se com oportunidade se o cesto estivesse ao seu alcance. Optei principalmente por situações em contexto de jogo, utilizando situações de superioridade numérica no ataque, de forma a que os alunos tivessem mais tempo e espaço para decidirem, aumentando igualmente as situações de finalização.

“Se dividirmos o jogo em partes perde-se a essência do próprio jogo. Desfazendo a organização, dissolvendo toda a complexidade, desaparece a ordem segundo a qual as partes estavam ligadas, perdem-se as características, já que as partes só têm valor quando relacionadas e ligadas na dinâmica da circunstância total, que é o próprio jogo.”
(Comédias Henriques, 2012, p 120)

Pretendia com estas opções que os alunos cumprissem pelo menos o nível introdução em um dos jogos desportivos coletivos de invasão (basquetebol), pelo facto de representar uma matéria na qual os alunos estavam mais propensos a atingir melhorias significativas, exceto os alunos nº 6 e nº 14, que tiveram como função o trabalho cooperativo e o cumprimento do nível elementar (E).

No voleibol, o grande problema encontrava-se relacionado com a sustentação da bola no ar, devido às dificuldades apresentadas na execução do passe. Para colmatar este problema o aluno em situação de exercício analítico 1+1 realizava cinco toques de dedos sem a bola tocar no chão, sendo que o objetivo principal consistia em colocar a bola jogável no companheiro de equipa (Gonçalves, 2009), a cada cinco toques consecutivos conquistavam 1 ponto (pinos). O aluno em situação de jogo 2+2 tinha como objetivo cooperar com os companheiros de forma a sustentar a bola no ar (toque de dedos), sendo obrigatório realizar no mínimo dois toques antes

de enviar a bola para o campo adversário, a cada 3/6 passagens de rede, ganhavam 1 ponto (pinos). Optei por situações de jogo reduzido (Gonçalves, 2009) e em cooperação com intuito de verificar melhorias na ocupação do espaço, no deslocamento para o local de queda da bola, na circulação da bola e na execução do toque de dedos. Procurava com estas opções que os alunos atingissem/cumprissem o nível introdução, à exceção dos alunos nº 6 e 12 que para além de cooperarem com os colegas com mais dificuldades teriam igualmente de trabalhar aspetos do nível elementar.

No badminton, o aluno em situação de jogo condicionado 1+1 cooperava com os companheiros batendo e devolvendo o volante através de diferentes batimentos (*clear e lob*), procurando deslocar-se com oportunidade, sendo que a cada 5/10 passagens de rede consecutivas ganhavam 1 ponto (pinos). Estas situações de aprendizagem possibilitam não só o aumento do número total de contactos, como também a ocorrência de maior qualidade de resposta (Graça, A., & Mesquita, I., 2002). Visava com estas opções que os alunos cumprissem o nível introdução, à exceção dos alunos nº1, 5, 6, 12 e 14. Estes alunos trabalharam em cooperação com os colegas que apresentavam maiores dificuldades e ainda desenvolveram os aspetos do nível elementar.

Na ginástica de solo os alunos não demonstravam motivação para a prática da mesma, apesar da maioria da turma estar muito próxima de atingir o nível introdução. Apercebi-me, no entanto, que os alunos na ginástica acrobática se encontram mais motivados, pelo facto de existir um trabalho em equipa (cooperação). Desta forma, com vista a tornar a ginástica de solo mais motivante experimentei vários desafios, um dos quais, o aluno teria de cooperar com os companheiros nas ajudas e nas correções, elaborando/realizando a pares/trios uma sequência de habilidades no solo (um realizava e o outro posteriormente “imitava” e, assim, sucessivamente). O aluno tinha de escolher entre quatro a cinco elementos gímnicos, sendo obrigatório a escolha do rolamento à retaguarda, desenvolvido através de várias progressões pedagógicas – planos inclinados, barra fixa (deslocamentos laterais, rotações e balanços) e as argolas (rolamento à retaguarda, rolamento à frente e vela), procurando desenvolver as capacidades motoras que estão na base dos elementos gímnicos (Araújo, 2004). Com estas opções pretendia que os alunos cumprissem o nível introdução e que pelos menos os alunos nº 6, 12 e 17 cumprissem o nível elementar.

As situações de aprendizagem foram selecionadas, conforme referido, consoante as necessidades e potencialidades dos alunos, com o intuito de, no final do ano letivo, cumprissem pelo menos o nível introdução em um dos jogos desportivos coletivos de invasão – basquetebol,

o nível introdução do voleibol. Falando em casos específicos, os alunos nº 3, 10 e 17 demonstravam uma boa margem de evolução, dadas as dificuldades apresentadas no início do ano letivo. A aluna nº 17 não conhecia o objetivo do jogo, visto que, em anos anteriores, não teve contacto com os JDC. No entanto, apresentava uma boa margem de evolução, dado o seu empenho e a sua capacidade de aprendizagem. Na ginástica de solo, o aluno nº 7, apresentava uma boa margem de evolução, dadas as dificuldades apresentadas no início do ano letivo, na execução das habilidades gímnicas. As situações de aprendizagem foram selecionadas, de modo a cumprirem o nível introdução no final do ano letivo, estando aptos para trabalhar o nível introdutório/elementar no 9º ano. No badminton, optei por situações de aprendizagem em cooperação, para que cumprissem o nível introdução, em particular os alunos nº 2, 3, 10 e 17, dadas as dificuldades acrescidas. Sendo uma matéria prioritária foi em quase todas as aulas, sempre que os espaços o permitiram.

Uma das estratégias implementadas para garantir o sucesso dos alunos que compõem a turma consistiu em abordar as matérias nas quais os alunos apresentavam maiores dificuldades, porém demonstravam potencial para uma evolução satisfatória – matérias prioritárias. Na instrução inicial explicava as situações de aprendizagem, os objetivos a alcançar e os respetivos critérios de êxito. Com esta estratégia fortaleci a aprendizagem dos alunos nestas quatro matérias – Basquetebol, Voleibol, Badminton e Ginástica de Solo, nas restantes, os alunos aprendiam com uma maior autonomia, uma vez que procurei colocar em cada aula uma matéria na qual os alunos se sentissem mais à vontade, contribuindo igualmente para potenciar a minha intervenção, sobretudo, junto das matérias que defini como prioritárias. Adicionalmente, de modo a reforçar as aprendizagens dos alunos que demonstravam maiores dificuldades, decidi pôr em cada grupo de trabalho os alunos com maior potencial, com o intuito de promover a evolução e a cooperação.

No final da 2.ª etapa procurei alterar os subgrupos de trabalho, com vista a favorecer a motivação e o progresso dos alunos mais aptos – grupos homogéneos. Contudo, através da construção dos grupos heterógenos (Apêndice 7) garanti igualmente a evolução dos alunos com mais capacidades, uma vez que, as matérias consideradas prioritárias são comuns à turma e mesmo os alunos melhores necessitavam de aperfeiçoar determinadas capacidades. Assim, o trabalho cooperativo ajudou principalmente os alunos com mais dificuldades, porém favoreceu o sucesso dos alunos com mais capacidades.

Área da Aptidão Física

De acordo com os resultados da AI, as prioridades dos alunos, referentes à área de

aptidão física, centram-se na resistência, na força superior e na flexibilidade dos membros inferiores.

Na estrutura da aula o professor deve assegurar que a intensidade do esforço desenvolvido pelos alunos seja relevante, possibilitando a melhoria da aptidão física dos alunos, considerando também a exercitação específica e os cuidados metodológicos específicos do treino das diversas capacidades motoras.” (Bom et al, 1989, p 24)

Como tal, o trabalho da aptidão física foi desenvolvido através de três programas de treino distintos (Apêndice 8), quando adequadamente prescritos e supervisionados não há dúvida que são eficazes e seguros (Faigenbaum, 2004). Cada circuito era composto por quatro exercícios, três séries de doze repetições, com um intervalo de 0-90s, com foco, sobretudo, nos membros inferiores e superiores, baseados no (NASM, 2012). A resistência foi trabalhada na parte fundamental da aula, integrada, essencialmente, nos JDC, com tempos máximos de 10 minutos. Privilegiei espaços amplos e defini objetivos desafiantes de forma a que os alunos estivessem empenhados, garantindo a intensidade da aula.

Inicialmente o trabalho de força e de flexibilidade teve de ser supervisionado, principalmente porque os alunos apresentavam dificuldades na execução de alguns exercícios propostos. Contudo, à medida que foi integrado nas rotinas das aulas, os alunos começaram a realizar os diferentes programas de treino de forma autónoma, o que me permitiu controlar as restantes áreas de trabalho, fornecendo *feedbacks* à distância – correção.

No ginásio, os alunos nº 2, 3, 5, 7, 11, 14, 16 e 17 trabalharam a força superior na barra fixa de forma a conseguirem realizar o teste em conformidade com o protocolo. Iniciaram com a realização de dois deslocamentos (lado direito/lado esquerdo), dois balanços (frente/atrás) e duas rotações (frente/atrás).

Nesta área ambicionava a evolução da força superior e da flexibilidade dos membros inferiores, visto que “uma boa flexibilidade permitirá executar movimentos com maior velocidade. Uma flexibilidade insuficiente parece dificultar a aprendizagem e a execução das técnicas. Impossibilita ainda a manifestação adequada das capacidades de força, velocidade e coordenação” (Cunha, 2016). Através dos programas de treino – circuitos – que desenvolvi e apliquei ao longo do ano letivo. O treino em circuito consiste na execução de uma série de exercícios intercalados, com um respetivo intervalo de repouso, sendo que após a execução de cada exercício os alunos rodavam num sentido pré-definido (Raposo, 1987)

Área dos Conhecimentos

Nesta área, a turma realizou um trabalho sobre as regras, regulamentos e componentes

técnicas e táticas das atividades físicas lecionadas, o qual foi apresentado no dia 21 de janeiro, período correspondente à UD5. Inicialmente estruturei os grupos de trabalho – quatro grupos compostos por 3/4 elementos. A cada grupo atribuí uma matéria distinta, saliento o basquetebol, o voleibol, o badminton e o corfebol. A escolha das respetivas matérias baseou-se no facto de três destas serem prioritárias, por essa razão foram abordadas na maioria das aulas que compõem a 2.ª etapa, tal como o Corfebol, por promover aspetos comuns aos JDC de invasão. Estas escolhas foram realizadas com base nas orientações descritas nos PNEF. Segundo Bom et al. (1989); Jacinto et al. (2001) as aprendizagens efetuadas no domínio das Atividades Físicas devem ser realizadas, preferencialmente, de forma integrada nas aulas de EF.

Após a realização dos trabalhos entreguei-os aos alunos e pedi-lhes que melhorassem os aspetos mencionados, independente da nota. Os grupos que tinham negativa dei-lhes a oportunidade de realizarem um novo trabalho, de modo a reforçarem os seus conhecimentos, fator fundamental para obter sucesso à disciplina de Educação Física, visto que apenas um grupo realizou um trabalho digno de avaliação.

Ainda nesta etapa, elaborei uma proposta de slides com os conteúdos programáticos a abordar no 2.º semestre – 3.ª etapa – com o intuito de preparar os alunos para o respetivo teste, que realizar-se-ia no final da 3.ª etapa, no dia 23 de abril.

No final do ano letivo pretendia que os alunos obtivessem conhecimento sobre a maioria dos conteúdos programáticos previstos para o 8º ano, evidenciando capacidades para relacionar os temas abordados nas aulas práticas com a teoria.

Balanço dos objetivos pessoais

Tendo em conta as quatro áreas do AGIC, defini no âmbito da instrução e da gestão objetivos pessoais que considero prioritários para o meu desenvolvimento enquanto professora de Educação Física.

Considero que registei uma visível melhoria nos dois parâmetros considerados prioritários, contudo necessito de continuar a progredir. Em relação ao posicionamento, melhorei devido à estratégia implementada – posicionar-me em pontos estratégicos. Esta mudança possibilitou-me ter uma visão global da turma e, em simultâneo, a melhoria de *feedback* (à distância). Inicialmente a escolha dos pontos e a transmissão do *feedback* foram realizados de forma consciente, porém com a implementação das rotinas a escolha dos mesmos tornou-se espontânea. Procurei igualmente melhorar o reforço positivo, contribuindo para aumentar a motivação dos alunos, essencialmente, nas matérias prioritárias. Como tal, identificava/reforçava os aspetos realizados corretamente através dos *feedbacks* proferidos.

Com base nas indicações fornecidas pelo OE, defini um conjunto de objetivos pessoais, nomeadamente, a melhoria da instrução inicial, através da explicação e demonstração das tarefas, utilizando o questionamento como forma de assegurar a compreensão das tarefas propostas. Assim, focava-me em transmitir aos alunos a situação de aprendizagem, os objetivos, bem como, os critérios de êxito. A verificação dos critérios de êxito era efetuada através da contagem de “pinos” obtidos por cada par/trio/equipa.

Com o intuito de melhorar a minha intervenção enquanto docente, procurei sempre que possível diferenciar o ensino, tendo por base o combate ao insucesso escolar (Perrenoud, 2000). De forma a evitar possíveis desigualdades é fundamental realizar o planeamento com base nas necessidades e potencialidades dos alunos, consoante as matérias definidas como prioritárias, tendo em conta o *roulement*. As matérias prioritárias eram comuns à turma, por isso todos os alunos dispunham de 10 minutos em cada estação, no entanto, os critérios de êxito foram elaborados de forma distinta para cada um dos três grupos, assegurando o sucesso de cada aluno em particular.

De forma a favorecer a motivação e o sucesso dos alunos pretendo na 3.^a etapa, dar continuidade aos objetivos definidos anteriormente, diferenciar o ensino através da estruturação dos grupos de trabalho – heterogéneos e, sobretudo, homogéneos, onde os alunos são agrupados tendo por base as suas capacidades e aptidões físicas (Heacox, 2001/2006).

Balanço da 2.^a Etapa, Basquetebol, Voleibol, Badminton e Ginástica de Solo

Através da realização do balanço da 2.^a etapa, concluí que a maioria dos alunos melhorou significativamente o seu desempenho nas matérias consideradas prioritárias – basquetebol, voleibol, badminton e ginástica de solo (Apêndice 9).

No basquetebol os alunos que apresentavam maiores dificuldades – nº 2, 3, 5, 7, 10, 11, 12, 16 e 17 não evoluíram o suficiente para na 3.^a etapa começarem a trabalhar alguns aspetos do nível elementar, apesar da evidente evolução, visto que no início do ano apresentavam um nível considerado bastante “fraco”. Na minha opinião creio que a evolução nesta matéria não foi tão significativa devido às condições meteorológicas que condicionaram o *roulement*, sendo que grande parte das aulas foram lecionadas em um terço do pavilhão, não sendo possível criar situações de jogo com a largura e profundidade que os alunos necessitavam para evoluir nesta matéria.

No voleibol, a evolução dos alunos nº 1, 2, 3, 7, 10, 11, 14, 16 e 17 foi notória, destacando os alunos nº 2, 11 e 14 os quais encontram-se muito próximos de cumprir o nível introdução, estando aptos para trabalhar aspetos do nível elementar na 3.^a etapa.

No badminton, os alunos nº 3, 7, 10, 11 e 17 evoluíram bastante, sendo uma das matérias na qual a evolução foi mais notória, mesmo os alunos melhores, que tinham como função os trabalhos cooperativos melhoraram imenso. Os alunos nº 2, 9 e 11 conseguiram completar o nível introdução, estando aptos para na 3.ª etapa começarem a desenvolver o trabalho cooperativo e aspetos do nível elementar.

Relativamente à ginástica de solo, todos os alunos apresentaram algumas melhorias, porém as dificuldades na realização do rolamento à retaguarda continuaram a verificar-se. Contudo, os alunos nº 3, 5, 8, 9, 13 e 14 encontravam-se muito próximos de cumprir o nível introdução.

O 8º9 era uma turma composta por alunos que na sua generalidade gostavam de praticar atividade física, demonstravam interesse, apresentavam motivação para realizar as tarefas propostas, sendo de salientar que quase toda a turma melhorou a sua performance, sobretudo, nas matérias consideradas prioritárias. Contudo, a evolução do aluno nº 13 não foi significativa, derivado à não realização da prática inúmeras vezes, o aluno em questão trazia sempre o material, no entanto, eram imensas as desculpas para não realizar as aulas. Com vista a resolver o problema, no final de cada aula conversei com o aluno, tentando convencê-lo a realizar as tarefas propostas, visto que tinha um enorme potencial. Esta situação começou a verificar-se sobretudo no final do 1º semestre, no entanto, após as conversas, o aluno comprometeu-se a mudar a sua atitude no 2º semestre. A evolução da aluna nº 16 também não foi relevante, por vezes não trazia o material, quando realizava a prática apresentava um comportamento inapropriado, revelando falta de participação nas tarefas propostas, no entanto, não distraía nem incomodava os seus colegas (Siedentop, 1983). Uma solução implementada, com vista a resolver o problema, passou por colocar a aluna no grupo da aluna nº 12, esta estratégia resultou, sobretudo, no voleibol e no badminton, onde o trabalho era essencialmente em cooperação. No final das aulas de EF optei também por conversar com a aluna em questão, de forma a que a mesma procurasse melhorar a sua motivação para a prática, visto que demonstrava potencial para evoluir.

Balanço da 2.ª Etapa à área da Aptidão Física

Ao nível da avaliação, no 1.º semestre (1.ª e 2.ª etapa) os testes de condição física foram aplicados duas vezes, no início e no fim do semestre, com o intuito de verificar se existia evolução por parte dos alunos, funcionando como um processo que assume as funções de informação e regulação do processo ensino aprendizagem (Ferreira, 2010). Apesar das melhorias, existiam vários alunos que se encontravam fora da zona saudável nos diferentes

testes, sobretudo no teste de força superior, porém os resultados podem ter sido afetados devido à pausa letiva – férias de natal (Apêndice 10). Nas aulas em que realizei os testes de aptidão física optei por trabalhar as matérias que exigiam um menor esforço físico, como também tive em atenção, sempre que possível, não colocar na parte fundamental da aula uma matéria que desenvolvesse a capacidade física que seria avaliada no respetivo teste, ou seja, quando realizei o teste da força superior procurei não colocar as argolas e a acrobática na parte fundamental da aula.

Os objetivos definidos após o período da avaliação inicial não foram todos alcançados, no entanto, o progresso dos alunos foi evidente. Em termos globais, a turma apresentou melhores resultados nos testes com maior incidência – flexibilidade dos membros inferiores e de resistência. A força foi definida como prioritária, porém as melhorias não foram tão significativas quanto desejáveis, uma vez que a maioria dos alunos continuava fora da zona saudável. Contudo, o índice de força melhorou quando comparado com a avaliação inicial, os alunos na sua maioria apresentavam um índice de força superior extremamente baixo. De forma a melhorar os resultados dos alunos nº 2, 3, 5, 7, 11, 14, 16 e 17, procurei sensibilizá-los para a importância de trabalharem a força superior fora do contexto escolar, através da realização dos exercícios efetuados nas aulas práticas. A aluna nº 2 não atingiu a zona saudável em nenhum dos testes, no entanto, foi a aluna que demonstrou maiores progressos nos três testes – força superior, flexibilidade dos membros inferiores e resistência. Os alunos nº 7 e nº 14 alcançaram o objetivo definido na 1.ª etapa (atingirem a zona saudável pelo menos em um teste – resistência, força ou flexibilidade), dado que ambos se encontram na zona saudável no teste de flexibilidade dos membros inferiores.

3.ª Etapa

Área das atividades Físicas

O planeamento da 3.ª etapa (apêndice 11) foi elaborado com base na revisão da informação recolhida no 1º semestre (1.ª e 2.ª etapa), consoante as necessidades e potencialidades evidenciadas pelos alunos, tendo ainda em consideração o plano anual da turma, os espaços de aula, as sugestões dadas pelo orientador de escola e os grupos de trabalho homogéneos e heterogéneos (Apêndice 12).

Conforme afirma Bom a “constituição dos grupos deve permitir, preferencialmente, a interação de alunos com níveis de aptidão diferentes. No entanto, sempre que necessário à eficácia do processo ensino-aprendizagem, deve assegurar-se a constituição homogénea dos grupos.” (Bom et al, 1989; p.24)

Assim, a elaboração deste plano (3.^a etapa) seguiu a lógica de construção do plano da etapa anterior (2.^a etapa). Nesta etapa os alunos continuaram a trabalhar as matérias prioritárias, porém as situações de aprendizagem/critérios de êxito passaram a ser mais exigentes.

Na UD nº6 comecei a dar autonomia aos alunos, no que respeita a parte inicial da aula, pois os mesmos sabiam a dinâmica e a ordem dos exercícios pretendidos a realizar no aquecimento, para além de demonstrarem interesse por comandarem. Na 3.^a etapa, para além da UD nº6, defini mais 3UD's – 7,8 e 9 (Apêndice 13) com períodos de duração distintos, no entanto, o foco nas cinco UD 's consistiu no desenvolvimento das capacidades físicas nas matérias abordadas, quer de forma analítica como integrada.

Conforme afirma Bom, na “organização dos processos de aprendizagem e aperfeiçoamento em cada matéria, aplica-se o princípio segundo o qual a atividade formativa é tão global quanto possível e tão analítica quanto necessário”. (Bom et al, 1989; p. 23)

Para assegurar os contributos necessários face à continuação dos objetivos de aprendizagem realizei o planeamento com base na periodização de cada Unidade Didática, consoante os objetivos, as necessidades e potencialidades dos alunos. De forma a garantir a criação de um ambiente adequado às aprendizagens, que envolvesse a capacidade de ajustar o nível das tarefas ao nível de prática dos alunos – tarefas nem muito fáceis, nem muito difíceis – evitando o desinteresse por parte dos alunos (Rosado, A., & Ferreira, V., 2001).

Conforme referido, as opções foram tomadas de acordo com as necessidades e possibilidades dos mesmos, como é visível no quadro abaixo.

Matérias	Alunos Mais dificuldades	Alunos Mais aptos	Objetivos/Estratégias	Crítérios de Êxito	Espaços	Prazo
Basquetebol	Nº 2, 3, 5, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 16, 17	Nº 1, 6, 9 e 14	O aluno em situação de jogo 2x1+1(sem drible) coopera com os companheiros enquadrando-se com o cesto após a receção, desmarca-se em direção ao cesto após a realização do passe – efetuado de preferência a um companheiro em posição mais ofensiva, perante o cesto realiza lançamento na passada.	Em 10 ataques – 8 finalizações.	L1, L2 e CC	Final da 3. ^a Etapa
	Nº 3, 7, 8, 10, 17		O aluno em situação de exercício analítico realiza o lançamento na passada e a participação no ressalto.	Concretização – 2 pontos Ressalto – 1 Ponto.	L1, L2 e CC	Final da 3. ^a Etapa
Voleibol	Nº 3, 7, 8, 10, 16, 17	Nº 9; 12	O aluno em situação de jogo 2+2 coopera com os companheiros de forma a sustentar a bola no ar (passe), sendo obrigatório realizar no mínimo dois toques antes de enviar a bola para o campo adversário.	6 passagens de rede – 1 ponto (pinos)	L1, L2	Final da 3. ^a Etapa
	Nº 1, 2, 11, 13, 14	Nº 5, Nº 6.	O aluno em situação de jogo 2+2 coopera com os companheiros de forma a sustentar a bola no ar (passe/manchete), sendo obrigatório realizar no mínimo dois toques antes de enviar a bola para o campo adversário	8 passagens de rede – 1 ponto (pinos)	L1, L2	Final da 3. ^a Etapa
	Nº 1, 2, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 16, 17		O aluno em situação de exercício analítico realiza o serviço por baixo, com receção em manchete.	Em 6 execuções – 2 concretizações	L1, L2	Final da 3. ^a Etapa
Badminton	Nº 3, 7, 10, 17	Nº 12 e 14	O aluno em situação de jogo condicionado 1+1 coopere com os companheiros batendo e devolvendo o volante através de diferentes batimentos (<i>clear</i> e <i>lob</i>), procurando deslocar-se com oportunidade, mantendo uma posição base.	15 passagens de rede – 1 ponto (pinos)	L1, L2	Final da 3. ^a Etapa
	Nº 2, 8, 9, 11, 13 e 16.	Nº 1, 5 e 6		20 passagens de rede – 1 ponto (pinos)		

	Nº 1, 2, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 16, 17.	Pretendo que o aluno em situação de exercício, num campo de badminton, execute o serviço curto/comprido, colocando corretamente os apoios e dando continuidade ao movimento do braço após o batimento. execute o serviço curto/comprimido.	Em 6 execuções – 4 concretizações		
Ginástica de solo	Nº 1, 2, 3, 5, 7, 8, 9, 10, 11, 13, 14, 16	Nº 6, 12; 17	O aluno coopera com os companheiros nas ajudas e correções, elaborando e realizando a pares uma sequência de habilidades de solo O aluno coopera com os companheiros nas ajudas e correções da execução do rolamento à retaguarda. Progressões Pedagógicas: <u>Planos inclinados;</u> <u>Barra fixa;</u> <u>Argolas</u> (Desenvolvimento da força superior).	Realizar com fluidez a sequência – 1 ponto Nas argolas: Cambalhota atrás; Cambalhota à frente; Vela.	G Final da 3.ª Etapa

Quadro 7: Objetivos 3.ª Etapa por matérias e grupos de níveis

No basquetebol, com base nos resultados da 2.ª etapa, o grande problema continuava relacionado com a ocupação do espaço vazio – desmarcação. Com vista a alcançar os objetivos propostos dei continuidade ao jogo “bola ao fundo” e optei por retirar o drible, ainda na 2.ª etapa, dadas as dificuldades demonstradas pelos alunos, facilitando a desmarcação.

Em situação de jogo 2x1+1 defini os seguintes objetivos: cooperação com os companheiros, realizando o enquadramento com o cesto; desmarcação em direção ao cesto após a realização do passe com segurança; realização do lançamento na passada, quando isolado perante o cesto. Em situação de jogo optei, sobretudo, pela defesa homem a homem, consoante o nível de jogo e as estaturas físicas semelhantes dos alunos. Assim, os alunos trabalhavam em grupos heterogéneos, porém o adversário direto estava ao mesmo nível ou próximo do mesmo.

Optei novamente por situações de jogo reduzido porque estas permitem uma maior participação dos alunos na tarefa, bem como, um maior contacto com a bola, contribuindo para o aumento do sucesso nas ações de jogo quando comparadas com o jogo formal (Bastos, Graça e Santos, 2008).

Estas situações de aprendizagem foram elaboradas para que atingissem/cumprissem o nível introdução, à exceção dos alunos nº 1, 6, 9 e 14, os quais desenvolveram a cooperação com os colegas que apresentavam maiores dificuldades e trabalharam os aspetos do nível elementar.

No voleibol, em função do que foi observado e avaliado na etapa anterior, o grande problema continuava relacionado com a sustentação da bola no ar, apesar das visíveis melhorias. Para colmatar este problema, o aluno em situação de jogo 2+2 tinha de cooperar com os companheiros de forma a sustentar a bola no ar (toque de dedos), sendo obrigatório realizar no mínimo dois toques antes de enviar a bola para o campo adversário. Após a transição de bola por cima da rede o primeiro toque era dado pelo aluno mais forte, sendo que a cada 6 passagens de rede, ganhavam um ponto (pinos). O aluno em situação de jogo 2+2 tinha de cooperar com os companheiros de forma a sustentar a bola no ar, com as duas “mãos por cima” ou em manchete, de acordo com a trajetória da bola, posicionando-se correta e oportunamente, de modo a imprimir à bola uma trajetória alta, agarrando-a de seguida com o mínimo deslocamento, sendo obrigatório realizar no mínimo dois toques antes de enviar a bola para o campo adversário, a cada 8 passagens de rede, conquistavam de um ponto (pinos). Procurei sempre que possível diferenciar os objetivos definidos para cada aluno em questão e para os diferentes grupos/subgrupos.

Conforme afirma Bom, “considera-se possível e desejável a diferenciação de objetivos operacionais e atividades formativas para os alunos e/ou subgrupos distintos.” (Bom et al, 1989; p.24)

Optei novamente por situações de jogo reduzido e em cooperação por verificar que forneciam melhorias na ocupação do espaço, no deslocamento para o local de queda da bola e ainda facilitavam a circulação da bola através da execução do toque de dedos. Tal como refere Gonçalves (2009), no voleibol as situações de jogo reduzido condicionado são as mais apropriadas para o desenvolvimento da técnica, visto que são facilmente delimitadas ao nível da execução motora.

Para além do desenvolvimento do serviço por baixo, com receção em manchete, de forma analítica, através da utilização de arcos para direcionar a bola. Estas situações de aprendizagem foram elaboradas para que os alunos atingissem/cumprissem o nível introdução, à exceção dos alunos nº 6 e 12, os quais desenvolveram a cooperação com os colegas que apresentavam mais dificuldades e começaram a trabalhar o nível elementar, em conjunto com os alunos nº 2, 11 e 14, os quais atingiram notáveis melhorias na etapa anterior.

No badminton, com base nas avaliações do 1º semestre, verifiquei que a maioria dos alunos apresentava melhorias no que respeita a sustentação do volante no ar, porém, necessitavam de continuar a trabalhar os diferentes batimentos (*clear e lob*).

Em situação de jogo condicionado 1+1 defini os seguintes objetivos: cooperação com

os companheiros, batendo e devolvendo o volante, evitando que este tocasse o chão, através da execução correta dos diferentes tipos de batimento – *clear e lob* – procurando deslocar-se com oportunidade, mantendo a posição base. A cada 15/20 passagens de rede consecutivas ganhavam 1 ponto (pinos). Em situação de exercício, num campo de badminton, o aluno executava o serviço curto/comprimido, colocando corretamente os apoios, dando continuidade ao movimento do braço após o batimento.

Estas situações de aprendizagem em cooperação foram desenvolvidas para que os alunos cumprissem o nível introdução, à exceção dos alunos nº 2, 9, 11, os quais começaram a trabalhar o nível elementar em conjunto com os alunos nº 1, 5, 6, 12 e 14.

Na ginástica de solo, a maioria dos alunos apresentou melhorias visíveis nas suas aprendizagens, no entanto, ainda não realizavam corretamente o rolamento à retaguarda. Por essa razão, as situações de aprendizagem foram semelhantes às da 2.ª etapa, no entanto, os alunos com mais limitações começaram também a realizar a sequência completa, utilizando elementos de ligação, dando primazia às habilidades que sentiam maiores dificuldades, nomeadamente, o rolamento à retaguarda – desenvolvido através de diferentes progressões pedagógicas. Destacando os vários planos inclinados na respetiva estação, dado o número significativo de alunos que não executavam corretamente este elemento gímico, as argolas e a barra fixa, com o intuito de desenvolver a força superior. Tal como refere Araújo (2004), os alunos para atingirem os objetivos propostos necessitam de desenvolver as capacidades motoras que estão na base dos elementos gímnicos. Neste caso necessitavam de desenvolver a força superior, de forma a melhorarem a execução do rolamento à retaguarda.

Tal como na etapa anterior, dei continuidade ao trabalho a pares/trios, por promover a cooperação e estimular a motivação dos respetivos alunos, porém, coloquei os alunos que cumpriam o nível introdução como cooperantes dos alunos que apresentavam maiores dificuldades (nº1, 2, 7, 10, 11 e 16). O trabalho a pares/trios foi implementado para que os alunos com maiores dificuldades observassem o aluno padrão a realizar a sequência de forma correta, de modo a ajudá-los na compreensão e posterior realização. Esta etapa foi bastante benéfica tanto para os alunos que não cumpriam o nível introdução como para os alunos que o cumpriam, permitindo a consolidação das aprendizagens, uma vez que tinham atingido o nível recentemente. Estas situações de aprendizagem foram implementadas para que os alunos cumprissem o nível introdução, à exceção dos alunos nº 6, 12 e 17, os quais trabalharam o nível elementar.

As situações de aprendizagem foram selecionadas, consoante o progresso evidenciado

na 2.^a etapa com o intuito de, no final do ano letivo, cumprissem pelo menos o nível introdução em um dos JDC de invasão (basquetebol) e o nível introdução do voleibol, estando aptos para trabalhar o nível I/E no 9º ano. No basquetebol as melhorias foram significativas, sobretudo na realização do lançamento na passada, visto que no início do ano letivo não executavam corretamente os apoios. No entanto, após aprenderam a execução, através da utilização de arcos, demonstraram competências ao aplicar o gesto em situação de jogo. No voleibol, os alunos nº 3, 10 e 17, evoluíram significativamente, tal como tinha previsto, dado que na etapa anterior apresentavam um nível muito aquém do desejado. A aluna nº 17 não tinha noção da execução do toque de dedos, no entanto, através do trabalho em cooperação, demonstrou capacidade de sustentar a bola no ar. Na ginástica de solo, os alunos estavam muito próximos de alcançar o nível introdução, estando aptos para trabalhar o nível introdutório/elementar no 9º ano. Em termos particulares, tal como referi na etapa anterior, o aluno nº7 apresentava muitas dificuldades na execução das habilidades gímnicas, principalmente por medo, devido a um trauma antigo. O meu primeiro desafio passou por conseguir que o aluno comesse a realizar os diferentes elementos gímnicos, um de cada vez, de forma a familiarizar-se com os movimentos. As melhorias foram significativas, com ajuda do trampolim começou a realizar o rolamento à retaguarda. No badminton, os alunos nº 3 e 17, alcançaram o nível introdução.

Área da Aptidão Física

Na 3.^a etapa, a aptidão física foi desenvolvida de forma analítica, tal como na etapa anterior, através de circuitos compostos por quatro exercícios, três séries de doze repetições, com um intervalo de 0-90s, com foco, sobretudo, nos membros inferiores e superiores, baseados no (NASM, 2012). Optei por manter os programas de treino dado que os alunos de um modo geral apresentavam melhorias significativas nas diferentes capacidades físicas, sobretudo na flexibilidade dos membros inferiores. Porém, nesta etapa, destaco o desenvolvimento das capacidades físicas de forma integrada nas matérias coletivas, tal como defende Proença (2000). A força superior foi desenvolvida através dos programas de treino, implementados na 2.^a etapa, como também, através da ginástica de solo, em aparelhos, nomeadamente, nas argolas (rolamento atrás, à frente e vela), na barra fixa (deslocamentos, balanços e rotações) e, ainda, na ginástica acrobática. A força superior foi também desenvolvida nos momentos de rotação, bem como, no final da aula, através da execução da prancha, rotina esta implementada desde o início do ano letivo. A flexibilidade dos membros inferiores seguiu a lógica do trabalho da força em ambas as situações, de forma integrada e analítica. De forma integrada, uma vez que na ginástica de solo o aluno tem de realizar uma posição de flexibilidade (ponte) para cumprir o

nível introdução. De forma analítica, através do programa de treino implementado anteriormente e entre estações através de diferentes exercícios, selecionados em função do que pretendia atingir em cada momento, de forma a assegurar a execução das atividades conforme planeado.

Com o intuito de potenciar a obtenção dos objetivos definidos manteve as rotinas previamente implementadas. Esta opção revelou-se fulcral, contribuindo para aumentar o tempo de prática motora, uma vez que o tempo utilizado na organização foi relativamente menor, contribuindo para aumentar o tempo de execução dos exercícios propostos.

Nesta área ambicionava a evolução da força superior e da flexibilidade dos membros inferiores, através dos programas de treino – circuitos – que desenvolvi e apliquei ao longo do ano letivo, dadas as melhorias alcançadas, ao longo das etapas anteriores. Segundo Monteiro (2011/2012) o termo “circuito” refere-se a um conjunto de estações, compostas por um determinado exercício a executar, durante o tempo estabelecido ou através da definição de repetições. De forma integrada, os alunos melhoram a resistência, através das matérias coletivas.

Área dos conhecimentos

No âmbito da DAC, a turma desenvolveu ao longo do ano letivo um trabalho sobre a poluição, cujo tema foi definido no 1.º conselho de turma. Neste trabalho participam as várias disciplinas que compõem o currículo – Inglês, Francês, Português, Físico Química, Geografia, Ciências Naturais, Artes e a disciplina de Educação Física.

A minha tarefa consistiu em selecionar um conjunto de moléculas, dentro das hipóteses fornecidas pela diretora de turma. Após a seleção, escolhi o material a utilizar para formar as moléculas, em colaboração com meu colega de estágio.

No dia 18 de fevereiro, os alunos integraram o projeto no âmbito da disciplina de Educação Física, através da formação de várias moléculas, a maioria a pares/trios/quadras (Apêndice 14). No entanto, escolhi uma molécula composta por 15 ligações, de forma a promover a participação de todos os alunos em apenas uma molécula. Neste dia, a aluna nº 16 faltou, para resolver o problema decidi participar com os alunos na formação desta molécula. Com este trabalho promovi a integração da disciplina e o trabalho em equipa – cooperação, fator determinante para o sucesso dos alunos.

Conforme referido, no dia 24 de março, estava previsto a realização do teste escrito sobre todos os temas lecionados ao longo do ano letivo – os conhecimentos sobre o trabalho da aptidão física, relacionando-a com a área das atividades físicas; os conhecimentos sobre os

hábitos de vida saudáveis, tais como, a alimentação e o repouso e, ainda, os temas abordados no 1.º trabalho. Com o intuito de ajudar os alunos elaborei um PowerPoint, com os vários conteúdos abordados ao longo do ano letivo, o qual foi utilizado como suporte das aulas. No entanto, dada a interrupção letiva – covid19, não foi possível realizar o teste escrito. Por isso, o trabalho começou a ser desenvolvido à distância. Na semana de 16 de março os alunos os alunos realizaram um trabalho sobre a aptidão física/saúde. Na semana de 23 de março os alunos elaboraram um plano de aula, consoante as indicações fornecidas. Em ambas as semanas, executaram ainda um circuito de condição física (Apêndice 15).

Balanço dos objetivos pessoais

Tendo em conta os objetivos pessoais definidos como prioritários para o meu desenvolvimento como docente, considero que registei uma melhoria visível em todos os parâmetros mencionados na etapa anterior.

Em relação à instrução inicial, através das orientações proferidas pelo OE, considero que progredi significativamente na transmissão da informação, sendo esta mais clara e oportuna, resultante da estratégia mencionada anteriormente (transmitir aos alunos a situação de aprendizagem, os objetivos e os critérios de êxito).

Quanto ao reforço positivo, reconheço que melhorei de forma significativa com a estratégia atrás referida – ciclo de *feedback* – favorecendo o nível de motivação dos alunos, contribuindo, igualmente, para a melhoria do clima de aula, dada a satisfação evidenciada pelos alunos ao realizarem as tarefas propostas.

A diferenciação do ensino foi a estratégia que adotei de forma a melhorar a minha intervenção. A diferenciação realizou-se através da formação de grupos homogêneos e heterógenos, tendo em conta as necessidades e potencialidades evidenciadas pelos alunos em determinada matéria, consoante o espaço disponível para a lecionação, o que se revelou correto visto que reforçou a evolução dos alunos. Conforme mencionado, as matérias prioritárias eram comuns à turma – Basquetebol, Voleibol, Badminton e Ginástica de Solo – assim, optei por diferenciar o tempo de prática, os objetivos e os critérios de êxito, consoante o nível apresentado pelos diferentes grupos de trabalho.

Balanço da 3.ª Etapa às matérias de Basquetebol, Voleibol, Badminton e Ginástica de Solo

O balanço da 3.ª etapa, tal como os balanços das etapas anteriores, revela-se um momento fulcral da prática letiva, o qual permite verificar o nível de concretização dos objetivos propostos, contribuindo para a elaboração e projeção da 4.ª etapa.

No que respeita a área das atividades físicas, com base no balanço da 3.^a etapa, foi notória a evolução, visto que a maioria dos alunos melhorou consideravelmente o nível do seu desempenho, sobretudo, nas matérias definidas como prioritárias.

No Basquetebol, a evolução dos alunos considerados críticos foi notória, destaco os alunos nº 5, 8, 12 e 13 os quais conseguiram completar o nível introdução. Os alunos nº 2, 3, 7, 11, 16 e 17 encontravam-se muito próximos de atingir o nível introdução, tendo assim cumprido parte do objetivo definido para esta etapa.

No Voleibol, a maioria dos alunos alcançou o objetivo definido para a etapa em questão, destaco os alunos nº 1, 7, 8, 13 e 16, os quais passaram a cumprir o nível introdução. Os alunos nº 3, 10 e 17 não alcançaram os objetivos propostos, no entanto, encontravam-se muito próximos de alcançar o nível introdução, dado o empenho demonstrado na realização das tarefas propostas, contribuindo para superarem as suas dificuldades.

Na Ginástica de Solo, a evolução dos alunos que apresentavam maiores dificuldades na realização do rolamento à retaguarda foi significativa, destaco os alunos nº 3, 5, 8, 9, 13 e 14, os quais atingiram o nível introdução no início da 3.^a etapa. Os alunos nº 1 e 2 alcançaram, também, o objetivo proposto – nível introdução – no final da 3.^a etapa. Os alunos nº 7, 10, 11 e 16 não alcançaram o nível introdução, dadas as dificuldades em executar, sobretudo, o rolamento à retaguarda. No entanto, destaco a evolução do aluno nº 7, o qual realizou o rolamento à retaguarda no trampolim Reuther, enfrentado a sua “fobia”, perante este elemento gímico.

No Badminton verificou-se uma melhoria expressiva por parte de todos os alunos. Os alunos nº 8, 13 e 16 atingiram o nível introdução no início da 3.^a etapa. Os alunos nº 3, 7 e 17 atingiram o nível no final da 3.^a etapa. O aluno nº 10 não completou o objetivo proposto, dadas as dificuldades em sustentar o volante no ar, porém, dado o seu empenho, perspetivo melhorias significativas na 4.^a etapa.

Balanço da 3.^a etapa à área de Aptidão Física

Em relação ao domínio da aptidão física, apesar dos testes não terem sido realizados no final desta etapa, o treino das diferentes capacidades foi contínuo, de forma a promover o respetivo desenvolvimento. Conforme referido, as prioridades dos alunos centram-se na força superior, na resistência e na flexibilidade dos membros inferiores, no entanto, desenvolvi, ao longo do ano letivo, todas as outras capacidades.

Os alunos nº 2, 3, 5, 7, 11, 14, 16 e 17 apresentavam ainda muitas dificuldades na realização do teste da força superior. A aluna nº 2 encontrava-se fora da ZSAF, porém, dadas

as notórias melhorias, na 4.^a etapa, atingiria o valor padrão mínimo no teste de força superior. Destes, o aluno nº 2, 3, 7, 11, 14 e 16, conforme referido, na AI, encontravam-se fora da ZSAF em diversos testes. No entanto, a aluna nº 2, apresentou melhorias significativas nas três capacidades consideradas prioritárias. A aluna nº 5 alcançou a ZSAF no teste de resistência – milha. O aluno nº 7 atingiu a ZSAF no teste de flexibilidade dos membros inferiores. O aluno nº 11 conquistou a ZSAF no teste de resistência – milha e aproximou-se do valor mínimo no teste de flexibilidade dos membros inferiores. O aluno nº 14 alcançou a ZSAF no teste de flexibilidade dos membros inferiores. A aluna nº 16 continuava fora da ZSAF, porém apresentou melhorias no teste de flexibilidade dos membros inferiores. Assim, alcancei, em parte, os objetivos definidos após o período da AI.

De modo a melhorar os resultados dos alunos nº 2, 3, 5, 7, 11, 14, 16 e 17, procurei sensibilizá-los para a importância de trabalharem a força superior fora do contexto escolar, através da realização dos exercícios efetuados nas aulas práticas. De forma a verificar o progresso dos alunos observei os exercícios realizados no circuito, bem como, os exercícios realizados na ginástica de aparelhos, essencialmente nas argolas e na barra fixa.

4.^a Etapa

A 4.^a etapa sofreu alterações significativas dado o encerramento inesperado das escolas, devido à situação epidemiológica provocada pelo coronavírus SARS-CoV-2 e da doença COVID-19. A nova realidade provocou alterações ao nível do ensino, condicionando sobretudo a aprendizagem e o nível de atividade física dos alunos, a diferenciação do ensino e, ainda, as dinâmicas de aula. Dada a nova realidade o Conselho de Turma decidiu utilizar como ferramenta de ensino o “*google classroom*” proporcionando aos docentes uma alternativa viável para a lecionação das diferentes disciplinas, de forma a não condicionar a aprendizagem dos alunos. Como tal, a disciplina de Educação Física necessitou de se adaptar a esta nova realidade, quer ao nível do ensino, quer ao nível da avaliação, condicionando, sobretudo, a prática regular de atividade física dos alunos. Dadas as alterações, na 4.^a Etapa decidi que seria vantajoso reunir as três áreas (Atividades Físicas, Aptidão Física e Conhecimentos). Adicionalmente, consultei a legislação de forma a seguir as orientações do Ministério da Educação. Posteriormente, comparei as recomendações com as decisões elaboradas pela direção da ESPA e pelo GEF. De modo a tomar conhecimento sobre o processo de avaliação dos alunos consultei o Artigo 7º do Decreto-Lei n.º 14-G/2020, de 13 de abril, sendo que as classificações a atribuir em cada disciplina têm por referência o conjunto das aprendizagens realizadas até ao final do ano letivo, incluindo o trabalho realizado ao longo do 3.º período, no

âmbito do plano de ensino à distância. No entanto, o GEF decidiu que a classificação final a atribuir aos alunos seria a do 1º semestre, dadas as características da disciplina de Educação Física, impossibilitando o cumprimento de finalidades expressas nos PNEF, sobretudo, no domínio das Atividades Físicas, condicionando o desenvolvimento dos alunos. Quanto à leção da disciplina, o GEF decidiu, dadas as limitações, derivadas do ensino à distância, incidir principalmente na área dos conhecimentos e na área da aptidão física, de forma a assegurar o êxito das aprendizagens dos alunos. Assim, os professores procuraram adaptar o ensino consoante a realidade da turma, destaco as características/possibilidades individuais de cada aluno, porém, esta tarefa não foi fácil, dadas as desigualdades existentes no ensino à distância. De facto, o ensino à distância contribuiu para o aumento do sedentarismo, dado o número de horas excessivas em frente ao computador, diminuindo, consequentemente, os níveis de atividade física dos alunos. Assim, o professor de Educação Física tem como responsabilidade promover atividades que aumentem, quanto possível, o nível de atividade física dos alunos, através de atividades que contribuam para o aumento da motivação dos alunos. No caso específico da minha turma, 8º9ª, decidimos implementar um horário semanal de 1h30. Inicialmente, os alunos aplicaram os seus conhecimentos, anteriormente adquiridos, através da realização de duas fichas de trabalho sobre a aptidão física/saúde e sobre as matérias/regras abordadas ao longo do 1º semestre. Posteriormente, o foco consistiu no ensino dos jogos olímpicos da antiguidade e dos jogos olímpicos da era moderna. Porém, tendo em conta a nova realidade – horas excessivas em frente aos ecrãs – decidimos incidir na área da aptidão física, através da elaboração/realização de vários circuitos de condição física.

A visualização/realização das aulas lecionadas na RTP memória contribuíram, também, para o aumento do nível de atividade dos alunos. O nível de esforço era, posteriormente, registado no *google forms*. O trabalho desenvolvido ao longo das etapas anteriores revelou-se fundamental para que os alunos realizassem corretamente os exercícios presentes nos circuitos disponibilizados, dado o conhecimento adquirido, possibilitando, desta forma, dar continuidade ao trabalho desenvolvido ao longo das UD's anteriores com uma maior autonomia e motivação. Assim, elaborei um conjunto de circuitos (Apêndice 16), tendo por base as necessidades/potencialidades da turma e realizei diversos vídeos a exemplificar cada um dos exercícios presentes nos variados circuitos. Posteriormente, os alunos realizaram um conjunto de vídeos a demonstrar a execução de cada um dos exercícios, facilitando a correção, a transmissão do *feedback* e a adaptação dos exercícios, sempre que considere necessário. No entanto, não foi fácil diferenciar o ensino, dado o panorama atual, porém, procurei fornecer,

sempre que possível, duas/três opções para cada um dos exercícios propostos, de forma a garantir o sucesso na execução por parte de todos os alunos.

Relativamente à área das atividades físicas, conforme referido, não foi possível concluir o planeamento elaborado no início do ano letivo, comprometendo a realização da 4.^a etapa, caracterizada pelo apuramento e pela demonstração das aprendizagens adquiridas por cada aluno.

A 4.^a etapa para além do caráter sumativo, assume um caráter formativo, caracterizado pela preparação do próximo ano letivo. Assim, esta etapa seria desenvolvida consoante as diferenças existentes entre os grupos de alunos, de forma a recuperar os objetivos anteriormente definidos para os alunos que apresentavam maiores dificuldades, proporcionando-lhes mais tempo de prática nas matérias que mais necessitavam.

Com base no plano anual de turma, esta etapa seria marcada por dois períodos distintos, um período de preparação e um período de competição, destaque, ainda, a avaliação formal dos alunos. Quanto às dinâmicas de organização, tal como na 3.^a etapa, iria dar autonomia aos alunos, sobretudo, em relação ao aquecimento e à condição física. Quanto aos grupos de trabalho, iria privilegiar a formação de grupos homogéneos (apêndice 18) nas diferentes matérias, consoante o nível e os objetivos definidos para os diferentes grupos de alunos.

Conforme referido, a 4.^a etapa seria desenvolvida consoante as diferenças existentes entre os grupos de alunos, de forma a recuperar/consolidar as aprendizagens, como é visível no quadro 8.

Matérias	Alunos Mais dificuldades	Alunos Mais aptos	Objetivos/Estratégias	Crítérios de Êxito	Espaços	Prazo
Basquetebol	Nº 2, 3, 7, 10, 11, 16;17	Nº 1, 6, 9; 14	O aluno em <u>situação de jogo 2x1+1 (sem drible)</u> coopera com os companheiros enquadrando-se com o cesto após a receção, desmarca-se em direção ao cesto após a realização do passe – efetuado de preferência a um companheiro em posição mais ofensiva, perante o cesto realiza o lançamento na passada .	Em 10 ataques – 6 finalizações.	L1, L2 e CC	Final da 4.ª Etapa
	Nº 5, 8, 12, 13		O aluno em <u>situação de jogo 2x1+1</u> coopera com os companheiros enquadrando-se com o cesto após a receção, desmarca-se em direção ao cesto após a realização do passe – efetuado de preferência a um companheiro em posição mais ofensiva, perante o cesto realiza o lançamento na passada .	Em 10 ataques – 8 finalizações.	L1, L2 e CC	Final da 4.ª Etapa
	Nº 1, 5, 6, 8, 9, 12, 13, 14		O aluno em <u>situação de jogo 3x3</u> coopera com os companheiros, progriede em drible, preferencialmente pelo corredor central, após a perda da posse da bola assume de imediato atitude defensiva, lança na passada ou de curta distância , de acordo com a ação do defesa, a participação no ressalto ofensivo / defensivo .	Em 10 ataques – 6 finalizações.	L1, L2 e CC	Final da 4.ª Etapa
Voleibol	Nº3; 10, 17	Nº 5; 6; 9; 12	O aluno em <u>situação de jogo 2+2</u> coopera com os companheiros de forma a sustentar a bola no ar (passe), sendo obrigatório realizar no mínimo dois toques antes de enviar a bola para o campo adversário.	6 passagens de rede – 1 ponto (pinos)	L1, L2	Final da 3.ª Etapa
	Nº 1, 2, 7, 8, 11, 13, 14, 16		O aluno em situação de jogo 2+2 coopera com os companheiros de forma a sustentar a bola no ar (passe/manchete), sendo obrigatório realizar no mínimo dois toques antes de enviar a bola para o campo adversário.	8 passagens de rede – 1 ponto (pinos)	L1, L2	Final da 4.ª Etapa
	Nº 1, 2, 5, 6, 7; 8, 9, 11, 12, 13; 14, 16		O aluno em <u>situação de jogo 2x2</u> coopera com os companheiros, realiza o serviço por baixo , recebe o serviço em manchete ou com as duas mãos , posicionando-se correta e oportunamente para passar a bola a um companheiro em condições de este dar continuidade às ações ofensivas (2.º toque) ou receber/enviar a bola, em passe colocado para o campo adversário.		L1, L2	Final da 4.ª Etapa
	Nº 5, 6, 9 ;12		O aluno em <u>situação de exercício analítico</u> realiza o serviço por baixo , com receção em manchete .	Em 6 execuções – 3 concretizações	L1, L2	Final da 4.ª Etapa

Badminton	Nº1, 5, 6, 12 e 14		O aluno em situação de jogo condicionado 1+1 coopera com os companheiros batendo e devolvendo os (clear e lob), procurando deslocar-se com oportunidade, mantendo uma posição base .	10 passagens de rede – 1 ponto (pinos)	L1, L2	Final da 4. ^a Etapa
	Nº1, 2, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 16 e 17		O aluno em situação de jogo 1x1 coopera com os companheiros batendo e devolvendo o volante através de diferentes batimentos (serviço curto e comprido, clear e lob), procurando deslocar-se com oportunidade, mantendo uma posição base .	30 passagens de rede – 1 ponto (pinos)	L1, L2	Final da 4. ^a Etapa
Ginástica de solo	Nº7, 10, 11; 16	Nº 6, 12; 17	O aluno coopera com os companheiros nas ajudas e correções, elaborando e realizando a pares uma sequência de habilidades no solo (Nível Introdução).	Realizar com fluidez a sequência – 1 ponto	Ginásio	Final da 4. ^a Etapa
	Nº 1, 2, 3, 5, 8, 9; 13 e 14		O aluno coopera com os companheiros nas ajudas e correções, elaborando e realizando uma sequência de habilidades no solo (Nível Introdução).	Realizar com fluidez a Sequência – 1 ponto	Ginásio	Final da 4. ^a Etapa
	Nº 1, 2, 3, 5, 6, 8, 9, 12, 13, 14, 17		O aluno coopera com os companheiros nas ajudas e correções, elaborando e realizando uma sequência de habilidades no solo (Nível Elementar).	Realizar com fluidez a sequência 1 ponto	Ginásio	Final da 4. ^a Etapa
	Nº7, 10, 11, 16	Nº 6, 12 e 17	O aluno coopera com os companheiros nas ajudas e correções da execução do rolamento à retaguarda . Progressões Pedagógicas: <u>Planos</u> <u>inclinados;</u> <u>Barra fixa;</u> <u>Argolas</u> (Desenvolvimento da força superior).	Nas argolas: Cambalhota atrás; Cambalhota à frente; Vela.	Ginásio	Final da 4. ^a Etapa

Quadro 8: Objetivos 4.^a Etapa por matérias e grupos e níveis

Com base no balanço da 3.^a etapa, a maioria dos alunos alcançou os objetivos definidos, sobretudo, nas matérias consideradas prioritárias – Basquetebol, Voleibol, Badminton e Ginástica de Solo. No basquetebol, a evolução dos alunos considerados críticos foi satisfatória. No entanto, os alunos nº 2, 3, 7, 10, 11, 16 e 17 não alcançaram o nível introdução, porém, encontravam-se muito próximos de o cumprir. Assim, para estes alunos, a 4.^a etapa seria marcada essencialmente pela continuidade do trabalho desenvolvido nas etapas anteriores, privilegiando a situação de jogo 2x1+1, reforçando a cooperação com os companheiros, o enquadramento com o cesto, a desmarcação em direção ao cesto após a realização do passe com segurança e a realização do lançamento na passada, quando isolado perante o cesto. Os alunos nº 5, 8, 12 e 13 atingiram o nível recentemente – 3.^a etapa. Assim, para estes alunos, a 4.^a etapa seria sobretudo de consolidação das aprendizagens, através da situação de jogo 2x1+1. Adicionalmente, iria promover situações de jogo em igualdade numérica – 3x3, reforçando a

progressão em drible – preferencialmente pelo corredor central – a atitude defensiva após a perda da posse de bola, o lançamento na passada ou de curta distância – consoante a ação do defesa – a participação no ressalto ofensivo procurando recuperar a bola sempre que há lançamento e a participação no ressalto defensivo, reagindo ao lançamento, colocando-se entre o adversário direto e o cesto. Para os alunos nº 1, 6, 9 e 14, iria fomentar a cooperação e promover situações de jogo 3x3, privilegiando, no entanto, objetivos mais desafiantes.

No voleibol, destaco a evolução dos alunos nº 1, 7, 8, 13 e 16, os quais atingiram o nível introdução na 3.^a etapa. Para estes alunos, a 4.^a etapa seria marcada sobretudo pela consolidação das aprendizagens, através da situação de jogo 2+2. Adicionalmente, iria promover situações de jogo em igualdade numérica – 2x2, reforçando a cooperação, a realização do serviço por baixo, a receção em manchete ou com as duas mãos por cima, de acordo com a trajetória da bola, posicionando-se correta e oportunamente para a passar a bola a um companheiro em condições de este dar continuidade às ações ofensivas, ou receber/enviar a bola em passe colocado para o campo adversário. Quanto às alunas nº3 e 17, saliento o esforço para superarem as suas dificuldades e, conseqüentemente, atingirem os objetivos propostos, os quais seriam atingidos na 4.^a etapa, dadas as características das alunas em questão e a evolução alcançada até ao final da etapa anterior. O aluno nº 10 apresentava dificuldades acrescidas – não atingiu o nível introdução – no entanto, as melhorias foram visíveis, dada a sua disposição para aprender e, conseqüentemente, superar as suas limitações. Para estes alunos – 3, 10 e 17 – a 4.^a etapa seria marcada pela continuidade do trabalho desenvolvido na etapa anterior – 3.^a etapa, privilegiando a situação de jogo 2+2, reforçando a cooperação com os companheiros de forma a sustentar a bola no ar, com as duas “mãos por cima”, posicionando-se correta e oportunamente, de modo a imprimir à bola uma trajetória alta, agarrando-a de seguida com o mínimo deslocamento, sendo obrigatório realizar no mínimo dois toques antes de enviar a bola para o campo adversário, a cada 8 passagens de rede, conquistariam um ponto (pinos). Para os alunos 2, 5, 6, 9, 11, 12 e 14 iria fomentar a cooperação e promover situações de jogo 2x2 privilegiando, no entanto, objetivos mais desafiantes.

Na ginástica de solo, destaco a evolução dos alunos nº 3, 5, 8, 9, 13 e 14, os quais atingiram o nível introdução no início da 3.^a etapa. Os alunos nº 1 e 2 completaram o nível introdução recentemente, no final da 3.^a etapa. Para estes alunos, a 4.^a etapa seria marcada pela consolidação das aprendizagens anteriormente adquiridas, através da elaboração e realização de uma sequência de habilidades no solo, que combine, com fluidez, destrezas gímnicas, de acordo com as exigências técnicas indicadas – Avião, cambalhota à frente, cambalhota à

retaguarda, ponte, saltos, voltas e a fundos em várias direções, utilizados como elementos de ligação, contribuindo para a harmonia da sequência. Os alunos nº 7, 10, 11 e 16 não alcançaram o nível introdução, dadas as dificuldades em executar sobretudo o rolamento à retaguarda. Para estes alunos, a 4.^a etapa seria marcada pela continuidade do trabalho desenvolvido nas etapas anteriores, através da elaboração/realização a pares de uma sequência de habilidades no solo. Os alunos nº 6, 12 e 17 iriam trabalhar os elementos gímnicos em sequência para atingirem o nível elementar. Os alunos nº 1, 2, 3, 5, 8, 9, 13 e 14 iriam, igualmente, trabalhar a pares os elementos gímnicos do nível elementar.

Na 4.^a etapa iria promover duas estações de trabalho – níveis introdução e níveis elementar, conforme referido anteriormente. No entanto, a minha intervenção manteve-se, sobretudo, no nível introdução, de forma a alcançar os objetivos definidos. Como nas etapas anteriores, iria reforçar a importância do trabalho fora das aulas de forma a ultrapassarem as dificuldades presentes na execução do rolamento à retaguarda, visto que tal se deve à força de braços.

No badminton, destaco a evolução dos alunos nº 8, 13 e 16, os quais atingiram o nível no início da 3.^a etapa. Os alunos nº 3, 7 e 17 atingiram o nível no final da 3.^a etapa. Para estes alunos a 4.^a etapa seria marcada, essencialmente, pela consolidação das aprendizagens, através da situação de jogo 1+1. O aluno nº 10 não alcançou o nível introdução, dadas as dificuldades em sustentar o volante no ar. Para este aluno a 4.^a etapa seria marcada pela continuidade do trabalho desenvolvido nas etapas anteriores, privilegiando a situação de jogo 1+1, reforçando a cooperação com os companheiros, batendo e devolvendo o volante através de diferentes batimentos – *clear e lob* – procurando deslocar-se com oportunidade, mantendo uma posição base. Adicionalmente, iria promover situações de jogo em igualdade numérica – 1x1 – para os alunos nº 3, 7, 8, 13, 16 e 17. Para os alunos nº 2, 5, 6, 9, 11, 12, 14 iria fomentar a cooperação e promover situação de jogo 1x1, privilegiado, no entanto, objetivos mais desafiantes.

Esta etapa, reforçou a importância da disciplina de Educação Física, a qual promove a saúde e fomenta hábitos saudáveis, contribuindo, também, para um melhor aproveitamento escolar.

Projeto Professor a Tempo Inteiro

Tendo por base o Regulamento do Estágio Pedagógico da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias, realizei na 2.^a etapa, entre os dias 9 a 13 de dezembro de 2019 o projeto Professor a Tempo Inteiro (PTI), o qual permitiu-me vivenciar na prática as funções de docente com horário completo, composto por vinte horas de lecionação. Durante este período

foram contabilizadas as aulas da turma acompanhada ao longo do ano, as aulas de PAM e o horário do Desporto Escolar, sendo que as restantes horas foram preenchidas com turmas de diferentes anos, compostas por alunos com diferentes faixas etárias e níveis de ensino bem distintos.

A minha proposta de PTI recaiu sobre três níveis distintos de ensino, nomeadamente 7º, 8º e 12º anos. Na semana anterior observei as aulas das respetivas turmas, com o intuito de conhecer o comportamento da turma e o nível dos diferentes alunos, procurando elaborar um planeamento adequado às necessidades e potencialidades dos diferentes alunos. E ainda procedi à recolha de outras informações, igualmente importantes, como o número de alunos que compõem a turma, as diferentes matérias a abordar, os objetivos a atingir, a organização dos grupos de trabalho e os espaços onde vão decorrer as respetivas aulas. Com a realização do PTI, defini objetivos pessoais, no âmbito do AGIC, em dois parâmetros distintos. Ao nível da instrução, a melhoria do ciclo do *feedback*, ao nível da gestão, o posicionamento correto, que facilitasse o controlo da turma.

Esta semana foi bastante útil, permitindo-me experienciar o que é ser professor de EF atempo inteiro. Apesar do ritmo ser claramente superior ao do estágio, sobretudo, mais exigente, considero que a elaboração do plano anual e reflexão sobre as diversas possibilidades facilita o processo de lecionação. O planeamento foi organizado com base nos objetivos a atingir na respetiva unidade didática, definidos pelo professor da turma. De forma a antecipar diferentes situações apresentei aos professores das respetivas turmas os diferentes planos para as aulas e construí planos alternativos, em função das matérias e espaços disponíveis. Devido às condições meteorológicas adversas, tive de implementar um dos planos. No que respeita o planeamento, a maioria das turmas escolhidas eram compostas por um número elevado de alunos, quando comparadas com a minha turma, o que fez com que o planeamento fosse elaborado de forma a potenciar o máximo de tempo de prática, reduzindo assim os tempos de espera. Brás e Monteiro (1998) referem que o professor de EF necessita de assegurar no seu planeamento o máximo de tempo para os alunos aprenderem e deve diminuir ao máximo o tempo para desaprenderem. Como tal, procurei implementar mais uma estação, na maioria dos casos de condição física, no entanto, no L1 apostei na parede de escalada. No que respeita a formação dos grupos, todos os professores deixaram ao meu critério a constituição dos mesmos. Como tal, tive em consideração o número total dos alunos, o género, as matérias e as aulas observadas. Através da observação das aulas e das fichas fornecidas pelos professores das respetivas turmas procurei saber o nome dos alunos, no entanto, esta tarefa não foi fácil dado o número elevado, o que me

dificultou bastante no que respeita a transmissão de *feedbacks*, principalmente à distância.

Relativamente aos objetivos definidos ao nível do AGIC, no que respeita a instrução, considero que explico com clareza os objetivos de cada tarefa, com reflexo nas atividades dos alunos. A gestão e o clima, dados os *feedbacks*, considero que foram positivos, no entanto, um aspeto menos benéfico passou principalmente pelo atraso dos alunos no início da aula. Relativamente ao ciclo de *feedback* considero que identifico as limitações e os erros com facilidade, porém, sinto dificuldade em transmitir *feedbacks* à distância. Ao nível da intervenção pedagógica, a composição das turmas e os diferentes anos de escolaridade apresentaram-se como uma ótima oportunidade para evoluir, sendo bastante notório uma maior autonomia no ensino secundário, como um maior empenho no ensino básico.

Considero bastante benéfico o facto de ter realizado o 1º PTI na 2.ª etapa (prioridades), uma vez que adquiri uma maior experiência, funcionando igualmente como balanço para as restantes etapas – 3.ª e 4.ª. Para além de possibilitar a realização de um novo PTI na 4.ª etapa, o qual não se realizou dado o encerramento das escolas, devido à situação epidemiológica provocada pelo coronavírus SARS-CoV-2 e da doença COVID-19.

Direção de Turma

Caraterização Turma

A turma que me foi atribuída, 8^º9^a, pertence ao ensino básico da Escola Secundária Pedro Alexandrino. Inicialmente constituída por 16 alunos, 11 do género masculino e 5 do género feminino. No início do 1.º semestre a turma ficou reduzida a 14 alunos devido à saída dos alunos nº 4 e nº 15. Em outubro a turma integrou um novo elemento, aumentando o número para 15 alunos, dos quais 10 são rapazes e 5 são raparigas. Destes, o aluno nº 13 apresentava um diagnóstico de perturbação de hiperatividade e um défice de atenção, os alunos nº 1, 5, 11, 12, 13 e 16 eram repetentes, como é visível no quadro abaixo. A idade varia entre os doze e os quinze anos, sendo a média de treze anos de idade. Esta diferença deve-se ao número de repetências dos alunos que constituem a turma, no entanto, apenas um aluno era repetente do 8º ano – nº5. A turma era composta por um reduzido número de alunos pelo facto de incluir alunos “redutores”, ou seja, com dificuldades de aprendizagem e de concentração, devido a problemas do foro psicológico e problemas familiares. Segundo o Despacho Normativo nº 10-A/2018 a redução de alunos por turma deverá ... “inscrever-se como medida potenciadora de melhores aprendizagens para todos os alunos”.

Retenções	Número de Alunos
5º ano	nº13; nº16
6º ano	nº11
7º ano	nº1; nº12; nº16
8º ano	nº5

Quadro 9: Retenção dos alunos

A Diretora de Turma não assumia o cargo há alguns anos, o que poderia tornar-se uma fragilidade, no entanto, apresentou-se como uma ótima oportunidade de autossuperação, pois logo desde início trabalhou na construção do ‘ser’ diretor de turma, estando sempre interessada em colaborar com os estagiários na realização dos projetos iniciais do estágio pedagógico.

No primeiro conselho de turma que decorreu no dia 9 de outubro de 2019 fui alertada para os aspetos críticos existentes na turma, quer ao nível da Direção de Turma, quer ao nível da Lecionação. O aluno nº13 era um aluno com um enquadramento familiar bastante controverso, apresentando comportamentos impulsivos. Este aluno era sofria de PHDA (Perturbação de Hiperatividade e Défice de Atenção). Contudo, foi-lhe identificado competências cognitivas, como tal, procurei estabelecer um relacionamento favorável com ele,

com vista compreender melhor a sua realidade familiar.

A nível escolar, o aluno apresentava uma boa capacidade de aprendizagem, porém necessitava de alguém presente constantemente, caso contrário, distraia-se com muita facilidade. Para colmatar este problema foi proposta a intervenção com foco académico ou comportamental em pequenos grupos (tutoria).

A aluna nº 16 estava constantemente num ambiente de revolta com a grande maioria dos alunos que compõem a turma, nunca estava satisfeita com as tarefas propostas, tendo sempre algum aspeto a apontar, culpabilizando constantemente os colegas por todas as situações que não a agradavam. Contudo, era uma aluna bastante influenciável. Por isso, nas aulas de educação física agrupei a aluna nº 16 com a aluna nº 12, procurando alcançar mudanças no comportamento da aluna em questão, visto que a aluna nº12 era uma influência bastante positiva, devido às suas características pessoais, revelava ser responsável, esforçada, empenhada e com um forte espírito de entreajuda.

Realço ainda o relacionamento negativo entre dois alunos, nº1 e nº13, devido a uma situação vivenciada por ambos no ano anterior, aspeto referido pela diretora de turma, porém inicialmente o ambiente entre ambos parecia calmo. No entanto, como percalço, promovi nas aulas de educação física situações de cooperação entre ambos.

O envolvimento dos Encarregados de Educação (EE) contribui para a melhoria do rendimento escolar dos seus educandos (Marzano, 2005). Por isso, a relação estabelecida entre a escola e a família são relevantes para o sucesso escolar. Na ESPA o estabelecimento de uma comunicação entre a escola e os EE realiza-se através de três meios distintos – plataforma moodle, contacto telefónico ou SMSPRO. Estas comunicações, realizadas pela Diretora de Turma, são efetuadas para trocas de informação sobre algumas temáticas – assiduidade, pontualidade, empenho e aproveitamento escolar.

Planeamento

O plano anual foi elaborado em concordância com o modelo por etapas – prognóstico, prioridades, progresso e produto. Consoante as informações recolhidas ao longo da 1.ª etapa defini os objetivos a atingir ao longo do ano letivo, consoante as necessidades e potencialidades dos respetivos alunos.

1ª Etapa	2ª Etapa	3ª Etapa	4ª Etapa
-Caraterização da turma; -Preparação da reunião de EE; -Preparação do CT; -PAM: Definição do tema.	-Preparação do CT; -Intervenção nº3 e 13: proposta de tutoria; -Intervenção nº 13 e 16: comportamento; -PAM: Poluição.	-Preparação da reunião EE; -PAM: Comportamento; -Tabela: Comportament o; -PAM: Educação Sexual; -PAM: Poluição; -Saída de Campo; -Preparação CT.	-Balanço do sucesso dos alunos; -PAM: Autoestima; -PAM: Poluição; -Intervenção nº 3 nº 13: autonomia; -Preparação reunião EE; -Preparação CT;

Quadro 10: Planeamento Anual da Direção de Turma

1.ª Etapa

No início do ano letivo reuni-me com a Diretora de Turma com o intuito de estabelecer uma nova coadjuvação, visto que o horário disponibilizado inicialmente se sobrepunha à aula de educação física. De forma a resolver esta situação, em unanimidade com a professora cooperante foi estipulado um novo horário, o qual nos permitiu reunir semanalmente tendo em vista a execução de um trabalho partilhado. Na verdade, reunia-me duas vezes por semana com a DT, uma vez que lecionei a disciplina de PAM (Projeto de Atividades Multidisciplinar), visto que estas duas disciplinas estavam integradas. Por isso, no início do ano letivo as primeiras aulas foram utilizadas para tratar de assuntos de carácter burocrático. A coadjuvação permitiu-me conquistar a sua confiança, iniciando a minha intervenção com a reunião de EE.

Conforme referido, a minha intervenção na área da DT iniciou-se com a ajuda disponibilizada para a elaboração/orientação da reunião de Encarregados de Educação, a qual decorreu no dia 9 de outubro, às 18h30. Dos 15 EE apenas estiveram presentes 10 dos mesmos. Ao disponibilizar-me, demonstrando interesse na elaboração das tarefas inerentes ao cargo e capacidade para resolver os problemas, conquistei a confiança da DT.

Inicialmente abordou-se assuntos de carácter burocrático, como o calendário escolar, a hora de atendimento aos pais, o estatuto do aluno, o regime de faltas, as medidas corretivas e disciplinares sancionatórias, os direitos e deveres dos alunos, pais e encarregados de educação, a caderneta, os horários e o cartão do aluno, os critérios de transição, apresentação e aprovação de visitas de estudo e, por fim, a eleição dos representantes dos encarregados de educação.

No final da reunião conversamos com os EE dos alunos nº 1 e nº 13 sobre determinados assuntos que revelaram maior preocupação. Abordámos o EE do aluno nº 1 com o intuito de esclarecer a situação em relação ao uso de medicamentos para aumentar a concentração.

Consoante as informações obtidas, através da DT do ano transato, o aluno em 2016 começou a frequentar consultas de pedopsiquiatria dadas as dificuldades em controlar a atenção, em inibir os impulsos e a agitação psicomotora intensa. As consultas revelaram-se bastante benéficas e o aluno já não estava a ser medicado para esse efeito.

O caso mais preocupante estava relacionado com o aluno nº 13, pelo facto de ser o aluno mais problemático da turma. No ano transato, apresentou comportamentos problemáticos que deram origem a várias suspensões, sofre de problemas familiares (violência doméstica relacionada com alcoolismo do pai), foi sinalizado pela CPCJ e, ainda, tem um processo em tribunal por furto numa loja de óculos com outro aluno que já não pertence à turma. A mãe deste aluno foi a primeira vez que compareceu numa reunião de EE, aspeto este extremamente positivo. Esta mãe demonstrou preocupação e disponibilidade para reunir-se sempre que necessário, no entanto, devido à indisponibilidade de reunir-se no horário de atendimento aos pais foi consensual entre a professora cooperante e a estagiária o atendimento fora do horário estipulado para tal, uma vez que o diretor de turma constitui uma peça fundamental na relação externa que estabelece com os encarregados de educação (Boavista & Sousa, 2013). Sabe-se que o envolvimento dos encarregados de educação com a comunidade educativa revela ser um fator essencial para o sucesso educativo (Marzano, 2005).

No início do ano letivo comecei a acompanhar o aluno nº 13, dado ser um aluno bastante problemático. Como tal, procurei estabelecer uma relação positiva com ele, através das conversas informais sempre que o encontrava na escola e no final das aulas de EF. Com base nas conversas realizadas com este aluno apercebi-me que o baixo envolvimento da mãe na sua vida escolar decorria essencialmente pela falta de tempo, mas também pelas reduzidas habilitações.

De um modo geral, a participação dos EE na vida escolar dos alunos revela-se reduzida. Para colmatar esta lacuna procurei estabelecer uma relação Encarregados de Educação-Escola, através da sensibilização para a importância da sua participação no seio escolar, a qual contribuí para o sucesso escolar dos seus educandos. Como refere Sousa & Sarmiento (2010) “O sucesso educativo das crianças e jovens está positivamente relacionado com a forma de como a escola e a família encaram e desenvolvem essa missão comum”.

Relativamente aos Conselhos de Turma (CT) desde o início do ano letivo que procurei estabelecer uma relação profissional com os professores da turma, possibilitando-me desempenhar um papel mais ativo nos CT.

O primeiro Conselho de Turma, conforme referido, realizou-se no dia 9 de outubro de

2019, o qual foi dirigido pela diretora de turma, professora da disciplina de Físico-Química. Este é composto por treze professores, sendo que no primeiro conselho de turma estiveram presentes todos os docentes das disciplinas curriculares da turma, assim como os professores estagiários. A composição do grupo de professores que irão integrar o CT revela-se um fator de extrema importância, uma vez que a partir daqui que se constrói a equipa de trabalho. Sendo que, o diretor de turma tem a delicada tarefa de conspirar no sentido de manter um sentimento de união entre os diferentes atores (Gregório e Brás 2005).

Em cooperação com a DT procedemos à seleção/organização dos conteúdos considerados relevantes a apresentar no primeiro CT. Destaco a caracterização sobre cada aluno e as informações relacionadas com as necessidades e possibilidades da turma, de um modo global, bem como, de cada aluno em particular.

Neste CT foram debatidos vários problemas, no entanto, destaco a pontualidade dos alunos, relativamente ao primeiro tempo da manhã. Os alunos nº13 e nº16 chegavam constantemente atrasados, às 8h25, quando o toque de entrada se realizava às 8h15. A tolerância existe para casos excecionais e não para se tornar uma rotina, por isso, os professores do CT concordaram em marca-se falta à primeira hora sempre que esta situação se verificasse.

Na generalidade a turma apresentava um comportamento razoável, porém, os alunos distraíam-se com muita facilidade, para além de revelarem dificuldades de aprendizagem. Para colmatar este problema torna-se necessário diferenciar/adaptar o método de ensino/avaliação para alguns alunos em particular, destacando o aluno nº 13. Neste sentido, com base nas indicações do pedopsiquiatra, foi acordado proceder à diferenciação pedagógica e à adaptação da avaliação, uma vez que sofria de uma perturbação de oposição, HPDA grave e défice cognitivo ligeiro congénito.

No ano transato vários alunos foram sinalizados pelo seu comportamento inadequado, a aluna nº3 apresentava um estado de espírito variável, a aluna nº 5 gostava de ser “armar” em rebelde quando era chamada à atenção em frente da turma, o aluno nº 10 apresentava problemas relacionados com atos sexuais impróprios na sala de aula, o aluno nº 13, conforme referido, o caso mais problemático da turma, o aluno nº 14 apresentava duas personalidades distintas e a aluna nº 16 era considerada problemática, porém muito influenciável. No entanto, até presente momento, o comportamento dos alunos apresentava-se favorável à aprendizagem, aspeto este, bastante positivo, dadas as dificuldades evidenciadas pelos alunos, conforme referido.

Nesta 1.^a etapa defini os objetivos pessoais a alcançar ao longo do ano letivo. Destaco a participação ativa na disciplina de PAM (Projeto de Atividades Multidisciplinar), nas reuniões

de Encarregados de Educação (EE) e nas reuniões do CT.

Concluindo, na ESPA existe uma preocupação evidente com o sucesso escolar dos alunos, dadas as reuniões quinzenais, realizadas às quartas-feiras das 15h30 às 16h30, com o intuito de promover o trabalho partilhado entre o DT e os restantes elementos que compõem o CT.

2.ª Etapa

A 2.ª etapa ficou marcada pela intervenção realizada nas vertentes associadas à Direção de Turma. Destaco as funções pelas quais o DT é responsável e os Planos de Tutorias.

A reunião do CT, de avaliação, realizou-se no dia 15 de janeiro de 2020, a qual foi preparada em colaboração com a DT. Como tal, no horário de DT, organizei as notas dos alunos nas várias disciplinas que compõem o currículo, destacando pela negativa as disciplinas de Inglês, Matemática e Físico-química, nas quais os alunos apresentam piores classificações, tornando-se, deste modo, alvo de análise em CT. E ainda, organizei as medidas de suporte à aprendizagem e inclusão – acomodações, tutorias e adaptações curriculares. O CT procedeu à análise e avaliação das medidas aplicadas aos alunos com necessidades e decidiu dar continuidade à aplicação das mesmas – medidas universais, seletivas e adicionais. No presente CT procurei adotar uma postura dinâmica, consoante os objetivos definidos para o respetivo ano letivo. Assim, procedi à apresentação da saída de campo, iniciei com a apresentação do local (Parque Urbano do Jamor), mencionei as atividades (Canoagem, Arborismo e Orientação) e os objetivos, de forma consciencializar os professores para a importância de acompanharem os alunos nesse dia. Após referir a data prevista (14 de abril de 2020) a professora de Ciências Naturais e a professora de Físico-Química (DT) demonstraram interesse em acompanhar os alunos.

Nesta etapa, com base nas informações obtidas no CT, procurei intervir sobre os alunos considerados prioritários – nº3, nº 13 e nº 16.

A aluna nº 3 apresentava muitas dificuldades de aprendizagem, por muito que se explicasse tinha sempre dúvidas. No ano anterior transitou devido às medidas de suporte à aprendizagem e inclusão – acomodações. Esta aluna foi retirada aos pais e esteve um período institucionalizada, porém o pai queria recuperar a guarda da filha. Esta situação afetou ainda mais a capacidade de aprendizagem da aluna, visto que o seu estado de espírito influenciava a sua disposição para aprender. O aluno nº 13 apresentava elevados níveis de falta de atenção, distraía-se com uma enorme facilidade, no entanto, apresentava uma boa capacidade de aprendizagem e empenho, porém este comportamento apenas se verificava quando os

professores das diferentes disciplinas dedicavam um pouco do seu tempo ao aluno em questão. No entanto, em sala de aula, era muito complicado dar a atenção necessária que este aluno necessitava, dificultando, assim, o seu progresso. Posto isto, voluntariei-me para elaborar um plano de tutoria para os dois alunos em questão. Com este plano pretendia que os alunos atualizassem os cadernos das várias disciplinas em falta, na escola, nos tempos livres. Tencionava, também, que os alunos comparecessem a todos os apoios com o material necessário. Assim, uma vez por semana, procurei ajudar os alunos na organização/preparação do estudo das disciplinas nas quais apresentavam maiores dificuldades. Com o Plano de Tutoria pretendia, para além da organização/preparação do estudo, que os alunos estivessem concentrados pelo menos durante esta hora de apoio, contribuindo para a melhoria das notas nas diferentes disciplinas.

Segundo Boavista (2010) a articulação e a coordenação dos processos de desenvolvimento curricular têm de ser assumidos pelo DT em benefício dos alunos. Sendo este confrontado constantemente com novas exigências, como é o caso das respetivas tutorias.

O aluno nº 13 não teve nenhuma falta disciplinar durante o decorrer do 1º semestre, contudo existiram várias queixas devido ao seu comportamento nas aulas, nomeadamente pelo facto de destabilizar e perturbar a aula e os alunos que compõem a turma. Como já referi anteriormente, é um aluno bastante problemático e com um seio familiar que não o favorece, resultando em comportamentos de desvio.

A aluna nº 16 não revela interesse pelas tarefas realizadas no decorrer das várias disciplinas, é uma aluna que se encontra na maioria das vezes em silêncio, no entanto, não está atenta aos conhecimentos lecionados, visto que repetidas vezes foi encontrada de olhos fechados, contudo mantendo uma postura adequada de forma a que os professores não se apercebessem da situação que estava a acontecer.

Com o intuito de reverter esta situação foi proposta a alteração da planta de turma, colocando o aluno nº 13 sozinho e afastado da janela, uma vez que se distraía com uma enorme facilidade. Propus também que a aluna nº 16 se sentasse ao lado da aluna nº 12, procurando alcançar a mudança de comportamento da aluna em questão, visto ser uma boa influência dada as suas características pessoais. A DT concordou e procedeu-se então à alteração da mesma, porém cada professor tinha autonomia para ajustar a respetiva planta se o considerasse necessário, visto que os comportamentos diferem de disciplina para disciplina, tendo em conta as necessidades e as atitudes dos diferentes alunos. Esta alteração ocorreu nas disciplinas em que o comportamento dos alunos era considerado desviante, sobretudo na disciplina de História

e Francês.

3.ª Etapa

A 3.ª etapa ficou marcada pelo progresso nas vertentes associadas à Direção de Turma. Destaco as funções pelas quais o DT é responsável, a lecionação da disciplina de PAM, como foco comportamental e os Planos de Tutorias.

Nesta etapa, no dia 17 de fevereiro de 2020 realizamos a 2.ª reunião com os EE. Em primeiro lugar pretendíamos alertar os EE para o facto da turma em geral apresentar um comportamento anormal, destabilizando o ambiente em sala de aula. Com o regresso às aulas, após o período de interrupção (fim do 1º semestre) a maioria dos alunos regressou com um comportamento atípico, demasiado agitados, destabilizando as diferentes aulas que compõem o currículo. Apenas na disciplina de Físico-Química esta situação não se verificou, possivelmente pelo facto de ser lecionada pela diretora de turma. O aluno nº 13 não tinha nenhuma falta disciplinar, conforme referido, porém se continuasse com esta atitude tal facto poderia se verificar. O que nos preocupou imenso dadas as circunstâncias – tinha um processo em tribunal e se lhe fosse aplicada uma falta disciplinar a sua situação complicar-se-ia bastante.

O comportamento da turma em geral colocou em causa a aprendizagem dos alunos, principalmente dos alunos que apresentavam maiores dificuldades, visto que os alunos empenhados apresentavam bons resultados. Para além das informações transmitidas, relativamente ao comportamento da turma, foram também mencionadas informações relativas ao aproveitamento das atividades realizadas no decorrer do 1º semestre, bem como, as informações sobre as atividades a realizar no 2º semestre, destacando a saída de campo.

De modo a reverter esta situação, no dia 18 de fevereiro de 2020, na aula de PAM, procuramos sensibilizar os alunos para as consequências negativas dos seus comportamentos no processo de aprendizagem. A maioria dos alunos revelou ter consciência dos seus atos, referindo que o comportamento variava consoante as diferentes disciplinas, dadas as características dos diversos professores, culpabilizando-os dos seus atos. Para colmatar este problema, elaborei uma tabela (apêndice 19) na qual registei o comportamento semanal dos alunos, comparado posteriormente com as autoavaliações e informações recolhidas junto dos diferentes professores.

No que respeita as tutorias, destaco a evolução dos alunos nº 3 e nº 13. As sessões ajudaram os alunos a estabelecer um horário regular e a desenvolver novos métodos/técnicas de estudo. A aluna nº 3 apresentava dificuldades na compreensão de alguns conteúdos e na aplicação dos conhecimentos. O aluno nº 13 demonstrava dificuldades na aplicação dos

conhecimentos, porém, revelava ser empenhado quando lhe davam a atenção necessária. Em termos de avaliações dos testes, verificou-se uma melhoria. A aluna nº 3 obteve positiva às disciplinas de História, Ciências Naturais e Matemática, reduzindo de quatro para uma negativa. O aluno nº 13 obteve positiva às disciplinas de Ciências Naturais, Francês e Físico-Química, reduzindo de cinco para duas negativas. Na 3.^a etapa, as tutorias sofreram alterações em relação ao planeado inicialmente, dado o encerramento das escolas devido à situação epidemiológica provocada pelo coronavírus SARS-CoV-2 e da doença COVID-19.

A reunião do CT, de avaliação, realizou-se no dia 26 março de 2020, através da aplicação *ZOOM*, devido ao encerramento das escolas, conforme referido. Nesta reunião os docentes deram conhecimento da avaliação intercalar de cada aluno, tendo preenchido para o efeito a ficha constante na plataforma INOVAR. Na globalidade, os docentes consideraram que o aproveitamento/comportamento global da turma se inseria no parâmetro satisfaz. Adicionalmente, apresentaram novas propostas de alunos com necessidades de medidas de suporte à aprendizagem e inclusão – acomodações à disciplina de Inglês – aluna nº16 – esta aplicação foi realizada tendo em consideração as limitações do ensino à distância. A par destas informações, o CT decidiu que o trabalho desenvolvido com a turma seria realizado através de fichas de trabalho, com recurso ao PowerPoint, disponibilizados pelos docentes. Assim sendo, os professores enviavam aos alunos as tarefas a realizar ao longo da semana, tendo sempre em consideração a carga semanal das disciplinas e o facto de os alunos precisarem de mais tempo para aprender e executar as tarefas, uma vez que trabalhavam de forma mais autónoma.

4.^a Etapa

A 4.^a etapa ficaria marcada pela consolidação/manutenção dos projetos e objetivos definidos na 1.^a etapa, os quais foram desenvolvidos ao longo do ano letivo. Com base nas informações recebidas pela Diretora de Turma e da minha perceção enquanto professora coadjuvante os resultados até ao presente momento foram positivos. Na 4.^a etapa o foco da minha intervenção seria continuar com o trabalho desenvolvido ao longo das etapas anteriores, de uma forma particular em relação às tutorias aos alunos nº3 e nº13.

No caso do aluno nº13 a problemática estava sobretudo associada ao comportamento em sala de aula, afetando, consequentemente, o seu desempenho escolar. O aluno nº 13 encontrava-se mais estável, com um melhor relacionamento com os colegas e com um ambiente familiar mais positivo, dado o afastamento paterno, no entanto, dada a instabilidade seria necessário o investimento continuo no seu comportamento/de desempenho escolar. Assim, a 4.^a etapa seria marcada pela consolidação/manutenção das melhorias conseguidas, quer ao nível

do comportamento, quer ao nível do desempenho escolar, as quais foram valorizadas, na 3.^a etapa, pelos professores em CT, segundo o parâmetro satisfaz. De forma a regular o comportamento iria reunir-me com o aluno, bem como, efetuar o registo do comportamento semanalmente, comparado, posteriormente, com as informações recolhidas junto dos professores que compõem o CT.

Em relação aos alunos nº 3 e 13 considerei que seria vantajoso dar continuidade ao trabalho desenvolvido nas etapas anteriores. Assim, na 4.^a etapa, tendo em conta as melhorias alcançadas até ao presente momento, pretendia dar autonomia aos alunos para elaborarem semanalmente os seus planos de estudo, com a minha supervisão, de forma a regular a construção, aumentando, conseqüentemente, a motivação de ambos para estudarem regularmente.

No entanto, a autonomia total dos alunos nº3 e nº 13 seria, na minha perspetiva, dificilmente alcançável no presente ano letivo, dado o encerramento das escolas devido à situação epidemiológica provocada pelo coronavírus SARS-CoV-2 e da doença COVID-19. A situação/contexto familiar onde se inserem condiciona, também, o desenvolvimento de ambos os alunos. O aluno nº 13 vive, recentemente, em casa de familiares com a mãe e a aluna nº 3 deparasse com uma forte instabilidade, resultante do aparecimento do pai, inesperadamente. Efetivamente, um ambiente familiar pouco estimulante, conjugado com as dificuldades demonstradas na aprendizagem às várias disciplinas, condiciona o processo de desenvolvimento. Por isso, o meu foco na 4.^a etapa seria essencialmente de consolidação das aprendizagens adquiridas na etapa anterior. Mesmo com as dificuldades e com as adequações curriculares a que tem direito, considero que o desenvolvimento do aluno nº 13 teria sido maior se fosse mais empenhado, trabalhasse mais e mostrasse um maior espírito de sacrifício. No entanto, conforme mencionado, na 3.^a etapa, as melhorias foram satisfatórias, sendo que, a aluna nº 3 obteve positiva às disciplinas de História, Ciências Naturais e Matemática, reduzindo de quatro para uma negativa. O aluno nº 13 obteve positiva às disciplinas de Ciências Naturais, Francês e Físico-Química, reduzindo de cinco para duas negativas, sendo que, o meu objetivo seria ambos terminarem o ano sem qualquer negativa.

Dado o panorama atual, recorreu-se ao ensino à distância, através do *google "classroom"*, no entanto, não se atribuiu um horário para a direção de turma, condicionando o acompanhamento da turma. Porém, considerei benéfico que os alunos consolidassem os métodos de estudo, desenvolvidos na 3.^a etapa, assim, incentivei os alunos a elaborarem semanalmente o plano de estudos, de acordo com as suas possibilidades, tendo em vista

aumentar a autonomia, a motivação e a predisposição dos alunos para estudar. A minha função consistiu em orientar os alunos, dinamizando as atividades semanalmente, ajustadas consoante o progresso dos alunos. Apesar das limitações do ensino à distância, o progresso dos alunos nº 3 e nº 13 foi evidente, ambos terminaram o ano letivo sem qualquer classificação negativa, como é visível no apêndice 20. Dado o trabalho desenvolvido ao longo do ano letivo, possibilitei uma melhoria no desempenho escolar de ambos os alunos, alcançando desta forma o objetivo a que me propus no início do ano letivo.

Nesta etapa, tal como nas anteriores, pretendia organizar e realizar a reunião de EE e a reunião do CT, em colaboração com a Diretora de Turma. Indo, assim, ao encontro do objetivo definido inicialmente, no qual assegurei/trabalhei ao longo do ano, assumindo de forma partilhada a área da Direção de Turma.

Projeto de Atividades Multidisciplinar

Em relação à disciplina de PAM, numa fase inicial, destinou-se à resolução de assuntos de carácter burocrático, fator que muitas vezes condiciona o trabalho do DT, devido ao excesso de burocracias para o tempo reduzido que dispõem (Boavista, 2010). Aproveitámos para eleger o delegado e subdelegado de turma, tratámos de assuntos relacionados com a atribuição ASE (Ação Social Escolar) e recebemos justificações de faltas. Adicionalmente, lecionámos uma aula sobre os conhecimentos das leis – direitos e deveres dos alunos, realizámos apresentações em PowerPoint seguido de debates, no âmbito do PES (Promoção e Educação para a Saúde), sobre diversos temas da atualidade, destaco o *bullying*, a autoestima, as mudanças pubertárias, a imagem corporal, a higiene e saúde, a autoestima e as famílias. Os temas mencionados anteriormente, proporcionaram diversos benefícios, saliento o *bullying* e a autoestima, ambos levaram os alunos a refletir e a expor as suas ideias, a aceitar as opiniões dos outros, a tomarem maior consciência da existência de preconceitos e das suas consequências. O tema “imagem corporal” proporcionou uma reflexão sobre a influência de uma alimentação saudável, na imagem corporal. O debate sobre os abusos sexuais e as famílias não foi possível concretizar-se devido à situação epidemiológica que levou ao encerramento das escolas. A Promoção e Educação para a Saúde (PES) em meio escolar é um processo contínuo que visa o desenvolvimento de competências das crianças e dos jovens, permitindo-lhes confrontarem-se positivamente consigo próprios, construir um projeto de vida e serem capazes de fazer escolhas individuais, conscientes e responsáveis. A promoção da educação para a saúde na escola tem, também, como objetivos centrais a informação e a consciencialização de cada pessoa acerca da sua própria saúde e a aquisição de competências que a habilitem para uma progressiva

autorresponsabilização (Portaria n.º 196-A/2010 de 9 de abril – regulamenta a Lei n.º 60/2009 de 6 de agosto).

Aproveitámos, também, para desenvolver atividades que promovessem o conhecimento, a cooperação e o respeito por todos os alunos da turma, sendo que estas atividades foram planeadas e elaboradas pelos estagiários, através da realização de jogos.

A Escola Secundária Pedro Alexandrino encontrava-se inscrita no Programa Eco – Escolas desde o ano letivo 2004/2005. Este programa pretende encorajar o desenvolvimento de atividades, visando a melhoria do desempenho ambiental das escolas, contribuindo para a alteração de comportamentos e do impacto das preocupações ambientais nas diferentes gerações, reconhecendo e premiando o trabalho por eles desenvolvido. Visa, ainda, criar hábitos de participação e de cidadania, tendo como objetivo principal encontrar soluções que permitam melhorar a qualidade de vida na escola e na comunidade. Como tal, no horário da disciplina de PAM os alunos procediam, mensalmente, à recolha seletiva dos resíduos que se encontravam no espaço escolar, com o intuito de obterem a consciencialização cívica para a preservação da qualidade do ambiente.

A disciplina de PAM visa, na sua essência, a elaboração de um projeto, o qual envolvia os diferentes conteúdos presentes nas diferentes disciplinas que compõem o currículo. Destaco a disciplina de Físico-Química, Ciências Naturais, Geografia, Português, Inglês, Francês, Artes e a Educação Física, fomentando, desta forma, a interdisciplinaridade. O tema para o presente projeto foi definido no primeiro CT – Poluição.

Com o intuito de preparar e avançar o projeto utilizámos as aulas de PAM. Como a turma era composta por um total de 15 alunos, dividimo-la em cinco grupos, cada um com três elementos. A constituição dos grupos foi realizada de forma autónoma pelos alunos. As moléculas foram atribuídas, a cada grupo, através da realização de um sorteio. Antes da pesquisa, a professora de Físico-Química, apresentou pequenos vídeos, de modo a revelar a importância de cada molécula. Após a recolha de informação, os alunos escreveram o texto em três línguas – Português, Francês e Inglês – o qual posteriormente foi corrigido em cooperação com as professoras das respetivas disciplinas. Nas aulas que se sucederam, os alunos elaboraram as diversas moléculas através do trabalho manual, utilizando bolas de esferovite para formar os átomos e os palitos para formar as ligações, as quais foram pintadas de acordo com as cores das respetivas moléculas. Os trabalhos não foram concluídos devido à situação epidemiológica provocada pelo coronavírus SARS-CoV-2 e da doença COVID-19.

Saída de Campo

Segundo Tahara & Filho (2013) as atividades de aventura podem realizar-se “sem diferenciação de género, habilidades motoras, questões culturais e/ou interesses competitivos”.

Dillon et al (2006) refere que as atividades de aventura apresentam impactos benéficos nos praticantes, no entanto, para ser eficaz necessita de ser cuidadosamente implementado e contínuo no regresso à escola.

A saída de campo foi realizada pelo núcleo de estágio, em cooperação com o professor orientador, sendo que as decisões tomadas foram efetuadas em conjunto, através das respetivas reuniões. Assim, a primeira decisão passou pela escolha do local para a realização da saída de campo, a qual foi sugerida pelo OE, essencialmente, pelo baixo orçamento, dadas as dificuldades económicas dos alunos, salvaguardado a participação de todos. Desta forma, a escolha recaiu sobre o Parque Urbano do Jamor, dadas as excelentes condições para a prática, no âmbito das Atividades de Exploração da Natureza. Em relação às atividades, consoante as ofertas disponíveis, optamos pela canoagem, arborismo e orientação, dado o orçamento e o leque de atividades.

De modo a definir os objetivos para a saída de campo analisamos o Projeto Educativo do Agrupamento, o qual apresenta os seguintes valores – Responsabilidade, Perseverança, Tolerância e Solidariedade – bem como as finalidades da Educação Física presentes nos Programas Nacionais de Educação Física:

“Assegurar a aprendizagem de um conjunto de matérias representativas das diferentes atividades físicas, promovendo o desenvolvimento multilateral e harmonioso do aluno, através da prática de atividades físicas de exploração da natureza, nas suas dimensões técnica, organizativa e ecológica” (Bom et al. 1989; Jacinto et al. 2001).

Deste modo, foram definidos vários objetivos, dos quais destaco:

- A melhoria do relacionamento entre os alunos;
- O respeito pela natureza (Lozano, 2015);
- O desenvolvimento do espírito cooperativo e de entreajuda;
- A responsabilidade pessoal;
- A consciência cívica da qualidade do ambiente;
- A promoção da interdisciplinaridade;
- A mobilização dos professores do CT.

De modo a promover a interdisciplinaridade, procurámos garantir a presença de docentes de diferentes disciplinas, especialmente das disciplinas que participavam no projeto

desenvolvido no âmbito das DACpropostas. No 2.º Concelho de Turma apresentámos a saída de campo, iniciamos com a escolha do local (Parque Urbano do Jamor), mencionámos as atividades (Canoagem, Arborismo e Orientação) e os objetivos, de forma consciencializar os professores para a importância de acompanharem os alunos nesse dia. Após referir a data prevista (14 de abril de 2020) a professora de Ciências Naturais e a professora de Físico-Química (DT) aceitaram acompanhar os alunos. Adicionalmente, integramos no percurso de orientação várias perguntas sobre as diferentes disciplinas – Moléculas – as quais foram realizadas pelas respetivas docentes.

Segundo Lozano (2015) a orientação promove a estimulação dos alunos, a vários níveis, contribuindo para fomentar a cooperação. A criatividade foi promovida através da elaboração das respostas dadas durante a realização da prova de orientação.

Para além da orientação, procurámos realizar outras atividades, com as quais os alunos não têm contacto na disciplina de EF. Assim, proporcionaríamos, através da canoagem e do arborismo novas aprendizagens e a melhoria do relacionamento e da cooperação entre os alunos.

Segundo Tahara & Filho (2013) as atividades de aventura proporcionam a diversificação das aulas de Educação Física e, conseqüentemente, potenciam novas aprendizagens, o respeito, a admiração e a preservação.

Tendo em conta as características específicas das diversas matérias defini os seguintes objetivos:

Canoagem

- Cooperação entre os pares;
- Respeito pelo ambiente;
- Desenvolvimento da coordenação.

Arborismo

- Desenvolvimento da coordenação;
- Reforço dos níveis de concentração;

Orientação

- Cooperação entre os elementos do grupo;
- Fomento da criatividade através das respostas às perguntas sobre as moléculas;
- Interdisciplinaridade promovida através do envolvimento das docentes das disciplinas de Físico-Química e Ciências Naturais;
- Respeito pelo ambiente através da recolha de um resíduo presente no Parque

Urbano do Jamor.

Conforme referido, os alunos no âmbito da DACpropostas, desenvolveram um Projeto, cujo tema, era a Poluição. Assim, através da prova de orientação pretendia consciencializar os alunos para a importância da preservação da qualidade do meio ambiente. Para isso, os alunos só podiam regressar ao ponto de partida, com todos os elementos, após a recolha de um resíduo.

Adicionalmente, definimos o orçamento mais ajustável, consoante as informações obtidas. Para isso, recorremos à Direção da Escola – orçamento para o transporte e ao Parque Urbano do Jamor – orçamento para a Canoagem e Arborismo. Tendo em consideração as autorizações recebidas, a adesão da turma, 8º9ª, seria gratificante – 100% dos alunos. A par desta turma, participaria a turma do meu colega de estágio – 8º8ª – e uma turma do professor OE, 8º3ª.

Na reunião realizada na 3.ª etapa, no dia 17 de fevereiro, apresentei aos EE a saída de campo. Assim procurei informá-los sobre os vários aspetos considerados relevantes, nomeadamente, o local onde iria se realizar a atividade, as autorizações, o valor e a forma como poderiam efetuar o pagamento, estando dividido em duas parcelas, a primeira entregue no dia 5 de março, em conjunto com as respetivas autorizações, a segunda no dia 19 de março.

A Saída de Campo realizar-se-ia no dia 5 de maio de 2020, no Parque Urbano do Jamor, no entanto, a atividade não se concretizou, devido à situação epidemiológica provocada pelo coronavírus SARS-CoV-2 e da doença COVID-19, provocando o fecho prévio das escolas.

Desporto Escolar

Panorama Geral do Desporto Escolar

O Desporto Escolar consiste, nomeadamente,

“no conjunto das práticas lúdico-desportivas e de formação com objeto desportivo desenvolvidas como complemento curricular e ocupação dos tempos livres, num regime de liberdade de participação e de escolha, integradas no plano de atividade da escola e coordenadas no âmbito do sistema educativo” (Decreto-lei 95/91 de 26 de fevereiro; p. 942).

Segundo o programa do DE 2017-2021 este apresenta como visão disponibilizar a todos os alunos do sistema educativo a prática regular de atividades físicas e desportivas, tendo como missão promover o sucesso dos alunos, os estilos de vida saudáveis e os valores e princípios associados a uma cidadania ativa, os quais contribuem para fomentar hábitos saudáveis, competências sociais e o respeito pelos valores morais.

“O desporto escolar deve promover a saúde e a condição física, bem como a educação moral, intelectual e social da juventude portuguesa, no respeito absoluto pelo direito à individualidade e à diferença, partindo do princípio de que a atividade desportiva do jovem deve servir exclusivamente a sua educação, sem parcialismo e em verdadeiro espírito de cooperação” (Decreto-lei 95/91 de 26 de fevereiro; p. 941).

Segundo Melo de Carvalho (2010) o DE deve fomentar o desenvolvimento das crianças, inculcando valores como o respeito e a responsabilidade, bem como, o desenvolvimento das capacidades motoras.

No regulamento do programa do Desporto Escolar 2019-2020, concretamente no artigo nº 20.º, encontram-se descritas as competências do professor responsável pelo grupo-equipa, entre as quais destaco a elaboração do plano anual, a divulgação da modalidade, a atualização das fichas de presença, o acompanhamento e a preparação das competições, a realização de ações de formação para os alunos com funções de juízes-árbitros e a elaboração do relatório das atividades.

O DE na ESPA realiza-se em simultâneo com o DE da Escola Básica Carlos Paredes, proporcionando aos alunos de ambas as escolas uma vasta oferta de distintas modalidades. Assim, destaco as modalidades de Voleibol; Tiro com Arco; Corfebol; Badminton; Futebol; Patinagem; Boccia e Ténis de Mesa. A cada professor é atribuída uma modalidade que coincida, por norma, com a sua formação base, bem como, com os seus interesses, em horário letivo ou

não letivo. De forma a promover o DE os professores do GEF são responsáveis por apresentarem diversos núcleos e os respetivos horários, procurando captar o maior número de alunos.

Relativamente ao horário dos treinos, considero um ponto a melhorar, dado que os treinos das várias modalidades decorrem à hora do almoço, exceto o Boccia, à sexta-feira, na EB Carlos Paredes. Tal facto, coloca em causa os hábitos alimentares dos alunos, devido ao tempo limitado para realizarem o seu almoço, visto que as aulas terminam à 13h15 e o DE inicia à 13h30. Dado o preenchimento horário, considero uma solução pertinente, os treinos realizarem-se após a última aula do dia, de forma a proteger a saúde dos alunos, contribuindo para fomentar a qualidade da rotina alimentar.

Apesar da vasta oferta de modalidades, visível no quadro abaixo, considero que o DE na ESPA e na EB Carlos Paredes se encontra limitado, dado os escalões definidos pelos professores do GEF. Isto significa que, em várias modalidades coletivas, um aluno pode não dar continuidade ao seu percurso, tal como se verificou no núcleo pelo qual estava responsável, dado que o agrupamento não oferece o dito escalão, porém pode verificar-se a situação inversa. No entanto, no Tiro com Arco, no Badminton, na Patinagem e no Boccia assegura-se a continuidade das respetivas modalidades, visto que não se limitam ao escalão, dado o seu carácter individual. Assim, considero que seria benéfico a implementação dos vários escalões nas diferentes modalidades coletivas, contribuindo a meu ver para uma maior adesão dos alunos.

Quadro com as atividades que as duas escolas proporcionam:

Escola Secundária Pedro Alexandrino			
Modalidade	Professor	Horários	Escalões
Voleibol	Prof. Filipe Ferreira	2º Feira – 13h30/15H20 3º Feira - 13h30/15H20 5º Feira - 13h30/15H20	Juvenis / Iniciados Masculino e Feminino
Tiro com arco	Prof. Ana Francisco	2º Feira – 13h30/14H20 3º Feira – 13h30/14H20 5º Feira – 13h30/14H20	Masculino e Feminino
Corfebol	Profª Isabel Teixeira	3º Feira – 13h30/14H20 4º Feira – 13h30/14H20 6º Feira – 13h30/14H20	Iniciados e Juvenis Masculino e Feminino
Badminton	Profª Irene Inácio	4º Feira - 13h30/15H20 6º Feira – 13h30/14H20	Masculino e Feminino
Futebol	Prof. Susana Marques	2º Feira – 13h30/14H20 4º Feira – 13h30/15H20	Infantil B / Iniciado
Patinagem	Profª Regina Pereira	2º Feira – 13h30/14H20 4º Feira – 14h30/16h20	Masculino e Feminino
Boccia	Profª Célia Silva	2º Feira - 14h30/16h20 ^a Feira – 14h30/15h20	Masculino e Feminino
EB 2,3 Carlos Paredes			
Futebol	Profª Susana Marques	2ª Feira – 14h30/15h20 3ª Feira – 12h25/14h20 4ª Feira – 12h25/13h15	Infantis B/ Iniciados Masculino
Patinagem	Profª Regina Pereira	2ª Feira – 12h00-12h50 5ª Feira – 12h00/12h50 ^{6a} Feira – 12h00-12h50	Masculino e Feminino
Ténis de mesa	Profª Sandra Almeida	2ª Feira – 13h30/14h20 ^{5a} Feira – 13h30/15h20	Masculino e Feminino
Boccia	Profª Célia Silva	2ª Feira – 11h25/12h15 5ª Feira – 11h25/12h15 ^{6a} Feira – 09h15/10h15	Masculino e Feminino

Quadro 11: Núcleos do Desporto Escolar

Após a divulgação dos núcleos existentes na ESPA, bem como, os respetivos horários, a minha escolha recaiu sobre a modalidade de Corfebol, com o intuito de potenciar o meu desenvolvimento pessoal e profissional, dado o contacto reduzido, ao longo do meu percurso, com a modalidade em questão. A modalidade de Corfebol a meu ver apresenta aspetos comuns aos JDC invasão, concretamente com o Basquetebol. Assim, dado que desde cedo encontro-me ligada a esta modalidade, considerei vantajosa a minha escolha ao nível da lecionação, dado que proporciona o desenvolvimento de aspetos comuns ao Basquetebol, tornando-se uma alternativa e um complemento, ao mesmo tempo contribui para o meu crescimento e evolução.

Em relação ao quadro competitivo, este foi disponibilizado aos professores das diversas

escolas no final do mês de outubro. Assim, ficou decidido que o nosso grupo-equipa iria participar em três encontros competitivos, o primeiro no fim do 1º semestre, no dia 18 de janeiro na Escola Secundária Pedro Alexandrino. O 2º e o 3º encontro no 2º semestre, no dia 21 de março e 18 de maio. Os três encontros seriam realizados no sábado, entre as 9h00 e o 12h00, na Escola Secundária Pedro Alexandrino. O nosso grupo integrou a Escola de Alfovelos, a Escola Maria Veleda, a Escola de Sacavém, a Escola D. Dinis e a Escola São João da Talha. A meu ver, os encontros competitivos deveriam ser aumentados, valorizando a vertente amigável, de forma a aumentar o sucesso desportivo dos alunos.

Segundo o Decreto-lei 95/91 de 26 de fevereiro o Desporto Escolar desenvolve-se a dois níveis, no segundo nível “através da participação da escola nos diversos quadros competitivos quer a nível local, regional ou nacional, organizados segundo a iniciativa e regulamentos, respetivamente, das escolas, das direções regionais de educação e da Direção-Geral dos Ensinos Básico e Secundário” (p. 943).

Do meu ponto de vista, as organizações dos quadros competitivos limitam a participação dos alunos, potenciando a eliminação dos grupos-equipa não qualificados, contribuindo para o insucesso dos participantes. Considero que esta organização pode colocar em causa os valores que o DE pretende transmitir, muitas vezes considerados secundários nas competições escolares, onde o foco consiste em ganhar, com o intuito de continuarem em competição, desvalorizando por completo a essência do desporto escolar. De forma a contornar esta restrição, proporcionando uma maior oferta aos alunos, organizei em cooperação com a professora Isabel Teixeira encontros amigáveis com o Clube dos Bons Dias, promovendo a continuidade do trabalho desenvolvido durante o período letivo, contribuindo igualmente para manter a motivação e a assiduidade nos treinos.

Caraterização do Núcleo

No presente ano letivo, acompanhei a Professora Isabel Teixeira, selecionadora nacional, no núcleo de Corfebol. Desde o início do ano letivo procurei assumir uma liderança partilhada com a professora responsável pelo núcleo, participando no planeamento e na definição dos objetivos, de forma a envolver-me de forma positiva ao longo deste desafio. O núcleo era composto por 15 alunos, 7 do género feminino e 8 do género masculino, com uma vasta diferença de idades, compreendidas entre os 12 e os 18 anos. Dos alunos inscritos duas alunas praticavam a modalidade há 7 anos, no DE, no entanto, ingressaram no presente ano em um clube desportivo – CD dos Bons Dias. As duas alunas destacavam-se em termos técnico-táticos, tornando-se benéfico nas sessões de treino, ao favorecer a cooperação com os colegas

que apresentavam maiores dificuldades. Devido à diferença de idades o núcleo contou com a participação em dois escalões, iniciados e juvenis, sendo que três alunos desempenharam a função de árbitros nos encontros, visto que não podiam competir dadas as idades.

O núcleo dispunha de três sessões semanais, as quais decorriam em dias consecutivos – 4.^a, 5.^a e 6.^a feira – vindo contrariar as orientações expressas nos PNEF. Os treinos realizavam-se à hora do almoço, da 13h30 às 14h20, no pavilhão desportivo da ESPA, o qual apresenta as seguintes dimensões – 40/20 metros. No entanto, à 5.^a feira contávamos apenas com um terço do campo, porém suficiente, dado o número reduzido de alunos, em média quatro alunos. Neste sentido, o treino incidia no trabalho da técnica de lançamento, através da realização de diferentes exercícios analíticos, com uma forte componente competitiva. O número reduzido de alunos no respetivo dia da semana deve-se ao facto de os horários do Desporto Escolar coincidirem com os horários escolares das respetivas turmas. Há 4.^a e 6.^a feira o pavilhão era dividido em dois espaços, L1 e L2, sendo que, por norma, os treinos realizam-se no L1 em conjunto com o núcleo do Voleibol.

Nesta área, tal como nas anteriores, privilegiei o planeamento por etapas (Apêndice 21), tendo por base o progresso evidenciado por todos os alunos que compõem o núcleo.

1ª Etapa	2ª Etapa	3ª Etapa	4ª Etapa
-Avaliação inicial; -Caraterização do grupo; -Criação de regras e rotinas.	-Preparação da competição; -Aprendizagem da técnica individual e do treino tático; -Consolidação das aprendizagens; -Competição (1º encontro).	-Aperfeiçoamento da técnica individual; -Treino tático; -Preparação da competição; -Competição (2º encontros).	-Preparação da competição; -Competição (3º encontro); -Apuramento dos resultados; -Consolidação das aprendizagens anteriores; -Balanço do sucesso dos Alunos.

Quadro 12: Planeamento Anual do Desporto Escolar

1.ª Etapa

O núcleo de Corfebol iniciou-se no dia 1 de outubro de 2019, sendo este marcado por uma reduzida adesão – quatro alunos. Esta realidade não surpreendeu a treinadora responsável, visto que a grande maioria dos alunos que compunham o núcleo já não pertencem à ESPA. Devido ao número bastante reduzido resolvi implementar algumas estratégias com o intuito de aumentar o número de alunos presentes no treino. Assim, procedi à divulgação do núcleo através da afixação de cartazes pela escola (Apêndice 22), o qual foi realizado pelos professores estagiários. Adicionalmente, divulguei o núcleo através das aulas de Educação Física, convencendo os alunos a experimentarem a modalidade. E ainda, pedi aos alunos para

convidarem os seus amigos a experimentarem a modalidade, sem qualquer compromisso. Considero que esta estratégia se revelou bastante benéfica, contribuindo para aumentar o número de alunos que compõem o núcleo, dado que nos treinos seguintes começaram a aparecer mais alunos, todos pertencentes à Escola Secundária Pedro Alexandrino, obtendo, ao fim de alguns treinos, uma média de dez alunos por sessão, alcançando assim um dos meus objetivos.

A 1.^a etapa – Prognóstico – representa um dos momentos de avaliação de maior importância, uma vez que conseguimos determinar o nível dos diferentes alunos, elaborar o plano anual, identificar as dificuldades, necessidades e as potencialidades dos respetivos alunos e, ainda, possibilita formar grupos de níveis – homogéneos ou heterogéneos. A escolha para a 2.^a etapa recaiu essencialmente na formação de grupos heterogéneos, de forma a favorecer a cooperação (Heacox, 2001-2006).

O processo de avaliação inicial (Apêndice 23) teve por base o jogo total o jogo formal, permitindo aos alunos demonstrarem os seus conhecimentos e as suas capacidades, devido ao realismo e autenticidade das situações (Comédias, 2012). Assim, de modo a garantir que a avaliação é válida, concreta e fiável optei por situações de mono corfebol – 4x4 (Crum, 2012). Através das situações de jogo implementadas recolhi informações sobre o nível do jogo – Introdução – e identifiquei as características individuais de cada aluno em questão, facilitando o planeamento do respetivo ano letivo. Durante este período considerámos que sete alunos (nº4, nº9, nº12, nº13 e nº15) cumpriam o nível introdução, oito alunos não o cumpriam (nº1, nº2, nº3, nº6, nº7, nº10, nº11) e três alunos de referência (nº5, nº8 e nº14). Considero que a maioria dos alunos demonstravam noções bases, apesar do reduzido contacto com a modalidade, devido ao Corfebol apresentar aspetos comuns aos restantes JDC de invasão – Jogos Desportivos Coletivos, em particular, com o Basquetebol. Assim, em função das capacidades demonstradas pelos alunos durante a avaliação inicial, defini objetivos que contribuíssem para o progresso dos alunos. Como tal, mantive as situações de jogo para os alunos que não cumpriam o nível introdução, adequando, contudo, o processo para os alunos que o cumpriam. Desta forma, mantive a situação de mono corfebol 4x4, em espaço amplo. As equipas foram formadas consoante o nível dos diversos alunos, identificado durante o decorrer da avaliação inicial. Assim, em cada equipa optei por colocar um aluno de referência, um aluno de nível inferior, no entanto, cumpria o nível introdução e dois alunos que não o cumpriam. Optei por implementar exercícios analíticos de lançamento parado, a várias distâncias, com uma forte componente competitiva, com o intuito de desenvolverem a técnica individual de lançamento.

Tendo em conta o desempenho dos alunos defini um objetivo terminal, nomeadamente,

os alunos nº1, nº2, nº3, nº6, nº7, nº10 e nº11 deveriam passar a cumprir o nível introdução no final do respetivo ano letivo. Assim, em situação de mono corfebol, 4x4, deveriam estar preparados para ocupar racionalmente o espaço de jogo, efetuarem o passe com segurança ao colega desmarcado, desmarcarem-se oportunamente criando linhas de passe ofensivas, após a perda da posse de bola deveriam assumir de imediato uma atitude defensiva e finalizarem com oportunidade, segurando a bola com as duas mãos, se o cesto estivesse ao alcance, participando igualmente no ressalto. Adicionalmente, defini que os alunos nº4, nº9, nº12, nº13 e nº15 cumpririam o nível elementar no final do ano letivo, sendo capazes de passarem a bola a um companheiro que lhes garantisse uma linha de primeiro passe ofensiva, desmarcarem-se oferecendo uma linha de primeiro passe, efetuando o corte em direção ao cesto, caso não recebessem a bola finalizavam na passada ou de curta distância consoante a ação do defesa, participando no ressalto ofensivo e defensivo.

Com base nas capacidades demonstradas pelos alunos, convidámos os alunos nº4, nº9, nº12, nº13 e nº15 a experimentarem treinar em um clube desportivo (CD dos Bons Dias), dada a ligação da professora Isabel Teixeira com o respetivo clube. A meio do ano letivo alcançámos o nosso objetivo, visto que quatro alunos integraram o clube, contribuindo para o progresso dos mesmos.

De forma a analisar os desvios entre o que foi projetado e o que foi alcançado analisei o desempenho dos alunos, através da realização do balanço das etapas que se sucederam. Este balanço revelou-se um momento fundamental, o qual permitiu-me analisar a consecução dos objetivos estabelecidos para os alunos que compõem o núcleo.

2.ª Etapa

O planeamento da 2.ª etapa (Apêndice 24) teve por base os resultados obtidos durante o processo da avaliação inicial, permitindo-me focar nas prioridades de cada aluno, consoante as necessidades e potencialidades evidenciadas.

Assim, durante esta etapa – prioridades – trabalhei com os alunos a desmarcação (ocupação racional do espaço), através de jogos pré-desportivos (bola ao fundo).

Estas formas básicas do jogo com um conceito idêntico ao jogo completo são vistas como autênticas pelos alunos, modificam o jogo formal, adaptando-o ao nível dos alunos, para que se dê um salto para um nível de complexidade mais exigente (Comédias, 2012).

Em situação de jogo 4x2+2 privilegiei a cooperação com os companheiros, o enquadramento ofensivo, o passe com segurança a um colega desmarcado, a desmarcação oportuna, criando linhas de passe ofensivas, após a perda da posse de bola assumir uma atitude

defensiva e a finalização com oportunidade se o cesto estiver ao seu alcance, com participação no ressalto. Com estas opções os alunos nº1, nº2, nº3, nº6, nº7, nº10 e nº11 deveriam cumprir o nível introdutório, estando aptos para trabalhar aspetos do nível elementar, exceto o aluno nº5, nº8 e nº14, os quais assumiram como função o desenvolvimento do trabalho cooperativo, ajudando os colegas a atingir os objetivos propostos. Considero que esta situação de jogo proporcionou aos alunos melhorias significativas, destaco a evolução dos alunos nº10 e nº11, os quais atingiram o nível introdução no final da 2.^a etapa.

Em situação de jogo 4x4 privilegiei a cooperação com os companheiros, o enquadramento ofensivo, o passe a um companheiro que lhe garanta uma linha de primeiro passe (Calado, 1989), a desmarcação oportuna, oferecendo uma linha de primeiro passe, o corte para o cesto caso não receba bola e a finalização na passada ou de curta distância, de acordo com a ação do defesa, participando igualmente no ressalto ofensivo e defensivo. Com estas opções os alunos nº4, nº9, nº12, nº13 e nº15 deveriam cumprir o nível elementar, de forma a trabalharem na etapa seguinte o nível avançado. Considero que esta situação de jogo proporcionou aos alunos atingirem o sucesso, destaco a evolução dos alunos nº 9 e nº 13, os quais passaram a cumprir o nível elementar no final da 2.^a etapa.

Para além da realização de exercícios analíticos de lançamento – curto e de longa distância, para que os alunos se familiarizassem com o gesto técnico. Assim, o aluno em situação de exercício analítico realiza o lançamento em situação de para-lança, próximo do cesto, e de curta (3m) e longa (5m) distância, apresentando uma pega simétrica e utilizando todo o corpo no lançamento (Calado, 1989).

Para proceder à realização correta do lançamento, o aluno deve, em primeiro lugar, enquadrar-se com o cesto, segurando a bola com as duas mãos. O peso do corpo deve estar distribuído de uma forma equilibrada, procurando manter o corpo alinhado, realizando uma ligeira inclinação do tronco à frente, os pés à largura dos ombros e os joelhos ligeiramente fletidos (Crum, 2012).

Para que os alunos alcancem os objetivos propostos no planeamento foram utilizadas algumas estratégias que implicam a utilização de formas jogadas, potencializando a evolução dos alunos.

“O cenário real e autêntico em que se expressam todas as habilidades, conhecimentos e capacidades para jogar é o próprio jogo” (Comédias, 2012).

Assim, na maioria dos treinos optou-se por situações de jogo com superioridade numérica para o ataque, privilegiando a cooperação com os companheiros, realizando com

oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares em todas as funções (Bom et al, 1989; Jacinto et al. 2001).

Alunos menos aptos	Alunos mais aptos	Objetivos/Estratégias	CrITÉrios de Êxito	Espaços	Prazo
Nº1, 2, 3, 6, 7, 10, 11	Nº5, 8, 14	O aluno em <u>situação de jogo 4x2+2 coopera</u> com os companheiros, enquadrando-se ofensivamente, passa com segurança a um colega desmarcado, desmarca-se oportunamente – criando linhas de passe ofensivas, após a perda da posse de bola – assume de imediato uma atitude defensiva e finaliza com oportunidade, se o cesto estiver ao seu alcance, participando no ressalto .	Em 10 ataques – 6 finalizações.	L1	Final da 2. ^a etapa
Nº4, 9, 12, 13, 15	Nº5, 8, 14	O aluno em <u>situação de jogo 4x4 coopera</u> com os companheiros, enquadrando-se ofensivamente, passa a um companheiro que lhe garante linha de passe ofensiva, desmarca-se oportunamente, oferecendo uma linha de primeiro passe, se a bola não for passada corta para o cesto e finaliza na passada ou de curta distância de acordo com a ação de defesa, participando no ressalto .	Em 10 ataques – 6 finalizações	L1	Final da 2. ^a etapa
Nº 1, 2, 6, 7, 8, 11, 12, 15,	Nº 3, 4, 5, 9, 10, 13, 14,	O aluno em <u>situação de exercício analítico</u> realiza o lançamento parado , em situação de para-lança (próximo do cesto) e de curta (3m) e longa (5m) distância, participando igualmente no ressalto .	Concretização – 1 ponto; Ressalto – 1 ponto. Até aos 10 pontos.	L1	Final da 2. ^a etapa

Quadro 13: Planeamento da 2.^a Etapa

No final desta etapa, no dia 18 de janeiro, conforme mencionado, realizou-se o primeiro encontro (Apêndice 25). Na semana anterior ao encontro procurei preparar os alunos através de situações de jogo formal, bem como, através da realização de exercícios analíticos, na zona do penálti. Assim, às quartas-feiras, realizávamos situações de mono corfebol 4x4, indo ao encontro das situações de jogo presentes nos encontros, de forma a preparar os alunos para as respetivas competições. Os grupos eram divididos em dois, consoante os escalões – Iniciados/Juvenis. Ao longo das sessões de treino procurei incutir aos alunos valores que considero importantes, destaco o respeito e o fair-play e fomentei a diversão, diminuindo a importância dos resultados competitivos.

A 2.^a etapa revelou-se fundamental ao permitir colocar em prática os objetivos individuais que defini, os quais consistiam em assumir com autonomia os momentos competitivos do grupo-equipa (escalão – iniciados) visto que a professora coadjuvante ficou responsável por assumir a liderança do escalão juvenil. Assim, fui responsável pelo aquecimento, pela escolha dos jogadores que iriam iniciar o jogo, bem como, pelas substituições efetuadas no grupo-equipa. Adicionalmente, em conjunto com a professora Isabel Teixeira,

realizei a parte burocrática. Em suma, à chegada ao pavilhão da Escola Secundária Pedro Alexandrino fui responsável por orientar o aquecimento e o jogo, bem como, voluntariei-me para participar na organização do 1º encontro competitivo, de forma a ajudar a professora Isabel Teixeira.

Relativamente à classificação, como é possível observar no apêndice 20, ambos os escalões alcançaram o 1º lugar, fruto do empenho e dedicação demonstrados pelos alunos ao longo da 2.ª etapa.

De forma a analisar os desvios entre o que foi projetado e o que foi alcançado analisei o desempenho dos alunos, através da realização do balanço das etapas que se sucederam. Este balanço revelou-se um momento fundamental, o qual permitiu-me analisar a consecução dos objetivos estabelecidos para os alunos que compõem o núcleo.

Assim, com base no balanço da 2.ª etapa, destaco a evolução de todos os alunos considerados prioritários nº1, nº2, nº3, nº6, nº7, nº10 e nº11, porém a evolução mais significativa pertence aos alunos nº10 e nº11, os quais atingiram o nível introdução no final da 2.ª etapa. A evolução dos alunos nº4, nº9, nº12, nº13 e nº15 revelou-se bastante satisfatória, no entanto, apenas os alunos nº9 e nº13 alcançaram o nível elementar, no final da 2.ª etapa.

3.ª Etapa

A 3.ª etapa ficou marcada pela continuidade do trabalho iniciado na etapa anterior (apêndice 26) bem como, pelo 2.º encontro competitivo, o qual não se realizou devido fecho prévio das escolas.

Em função do balanço da 2.ª etapa adequuei o processo de ensino-aprendizagem, tendo por base as necessidades e potencialidades evidenciadas pelos alunos. Assim, adaptei o processo para os alunos que começaram a cumprir o nível introdução, contudo, mantive-o para os alunos que permaneceram no mesmo nível. Assim, privilegiei as situações de jogo formal, 4x4, dado o “realismo e autenticidade das situações em que se expressam as habilidades, conhecimentos e capacidades” (Comédias, 2012). As situações de superioridade numérica no ataque, 4x2+2, mantendo sempre o conceito essencial do jogo de referência “se fracionarmos o jogo nas suas componentes, em tarefas discretas, perdemos a dinâmica do jogo” (Comédias, 2012).

“As estruturas parciais do jogo podem ser enfatizadas em situações menos complexas que a situação de jogo, mas que conservam o objetivo do jogo e elementos da relação de cooperação e oposição, as formas parciais do jogo” (Graça et al, 2013, p.167).

Conforme mencionado, o segundo encontro iria decorrer no dia 21 março, porém dado o fecho prévio das escolas não se realizou, no entanto, procedemos durante o decorrer da etapa

à preparação da competição.

Segundo Quina (2009) o treino e a competição caracterizam-se por dois momentos fundamentais e indissociáveis. Assim, o treino contribui para melhorar a participação dos alunos na competição, a qual evidencia os progressos obtidos, contribuindo para aumentar a qualidade das aprendizagens e o nível motivacional dos alunos.

Conforme referido na 2.^a etapa, às quartas-feiras, preparava os alunos para os encontros competitivos, através de situações de jogo formal, 4x4, variando os objetivos em função das necessidades e potencialidades do grupo. Durante estas semanas, tal como nos encontros, defini objetivos, a cooperação, o respeito, o fair-play, o espírito de equipa e a diversão, transmitindo aos alunos que o resultado é importante, no entanto, os valores mencionados prevalecem.

Optamos, tal como na 2.^a etapa, por situações de jogo compostas por quatro elementos (esquema tático 4:0), o qual facilita a ocupação racional do espaço de jogo e ao mesmo tempo contribui para a progressão dos alunos no campo, superando o facto de não puderem progredir com a bola nas mãos (Costa, M & Costa, A., 2012). Esta estrutura tática é composta por dois atacantes, um assistente e um ressaltador (2:1:1) cada um com funções bem distintas, exceto os dois atacantes que se encontram próximos da linha central e procuram criar linhas de passe que os permitam receber a bola em condições favoráveis que potenciem a finalização (Costa, M & Costa, A., 2012).

Em situação de jogo 4x2+2 privilegiei a cooperação com os companheiros, o enquadramento ofensivamente, o passe de peito (Costa, M & Costa, A., 2012) a um companheiro desmarcado, de preferência em posição mais ofensiva, a desmarcação oportuna, criando linhas de passe ofensivas, após a perda da posse de bola assumo de imediato uma atitude defensiva, colocando-se entre o opositor e o cesto, a finalização (duas mãos) com oportunidade, parado e de curta distância e a participação no ressalto com o intuito de recuperar a posse da bola. Com estas opções os alunos nº1, nº2, nº3, nº6, nº7 passaram a cumprir o nível introdutório, estando aptos para trabalhar aspetos do nível elementar, exceto o aluno nº5, nº8 e nº14, os quais assumiram como função o desenvolvimento do trabalho cooperativo, ajudando os colegas a atingir os objetivos propostos.

Em situação de jogo 4x4 fomentei a cooperação com os companheiros, o enquadramento ofensivo, o passe de ombro (Costa, M & Costa, A., 2012) a um companheiro que lhe garanta linha de passe ofensiva, a desmarcação oportuna, oferecendo uma linha de primeiro passe ao portador da bola, o corte em direção ao cesto caso não receba a bola, a finalização na passada ou de curta distância, de acordo com a ação de defesa e a participação no ressalto ofensivo e

defensivo. E uma atitude defensiva, após a perda da posse de bola, dificultando o passe e o lançamento da equipa adversária. Com estas opções pretendia que os alunos nº4, nº12 e nº 15 cumprissem o nível elementar, estando aptos para trabalhar aspetos do nível avançado, exceto os alunos nº5, nº8 e nº14, os quais tinham como função:

“cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo dos Jogos Desportivos Coletivos, realizando com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares em todas as funções, conforme a oposição em cada fase do jogo, aplicando as regras, não só como jogador,mas também como árbitro” (Bom et al., 1989, p.13).

Considero que esta situação de jogo proporcionou aos alunos atingir melhorias significativas, destacando a evolução dos alunos nº4 e nº15, os quais passaram a cumprir o nível elementar.

Para além da realização de exercícios analíticos com uma forte componente competitiva.O aluno em situação de exercício analítico realizava o lançamento na passada e na zona do penálti o lance livre. No lançamento na passada a bola deve ser agarrada com as duas mãos à frente do corpo e um pouco acima da cintura. O movimento dos braços deve ser feito para cima e para a frente em direção ao cesto e a bola lançada ao ar com os braços em extensão completa,arremessada no ponto mais alto da trajetória (Calado, 1989). Com estas opções os alunos familiarizaram-se com os gestos técnicos, aplicando as habilidades em contexto de jogo.

“As habilidades podem ser consideradas competências, pode haver concursos de lançamentos,mas a referência e o valor da atividade encontram-se no próprio jogo” (Comédias Henriques, 2012).

Alunos menos aptos	Alunos mais aptos	Objetivos/Estratégias	CrITÉrios de Êxito	Espaços	Prazo
Nº1, 2, 3, 6, 7	Nº 5, 8, 9, 13 e 14	O aluno em <u>situação de jogo 4x2+2</u> coopera com os companheiros, enquadrando-se ofensivamente , passa com segurança a um colega desmarcado, desmarca-se oportunamente – criando linhas de passe ofensivas, após a perda da posse de bola – assume de imediato uma atitude defensiva e finaliza com oportunidade, se o cesto estiver ao seu alcance, participando no ressalto .	Em 10 ataques –6 finalizações.	L1	Final da 3. ^a etapa
Nº 4, 10, 11, 12 e 15	Nº 5, 8, 9, 13 e 14	O aluno em <u>situação de jogo 4x4 e 4x4+J</u> coopera com os companheiros, enquadrando-se ofensivamente , passa a um companheiro que lhe garante linha de passe ofensiva, desmarca-se oportunamente, oferecendo uma linha de primeiro passe, se a bola não for passada corta para o cesto e finaliza na passada ou de curta distância de acordo com a ação do defesa, participando no ressalto .	Em 10 ataques –8 finalizações	L1	Final da 3. ^a etapa
Nº1, 2, 6, 7, 8, 11, 12, 15	3, 4, 5, 9, 10, 13, 14,	O aluno em <u>situação de exercício analítico</u> realiza a pares o lançamento na passada , participando igualmente no ressalto , individual/pares –competitivo. O aluno em <u>situação de exercício analítico</u> realiza na zona do penalti o lançamento livre , em grupo competitivo.	Concretização – 1 ponto; Ressalto – 1 ponto, se tocar no chão (-1 ponto) Até aos 10 pontos	L1	Final da 3. ^a etapa

Quadro 14: Planeamento da 3.^a Etapa

No final desta etapa, no dia 21 de março, realizar-se-ia o segundo encontro competitivo, no entanto, devido à situação epidemiológica provocada pelo coronavírus SARS-CoV-2 e da doença COVID-19 não foi possível o grupo-equipa participar, dado o fecho prévio das escolas.

Relativamente à avaliação, conforme mencionado, destaco a evolução de todos os alunos considerados prioritários, nº1, nº2, nº3, nº6, nº7, alcançando, assim, um dos meus objetivos, dado o cumprimento do nível introdutório por parte de todos os alunos mencionados anteriormente. A evolução dos alunos nº4, nº12 e nº15 revelou-se bastante positiva, sendo que os alunos nº4 e nº15 atingiram o nível elementar. Com base nesta análise, podemos concluir que apenas o aluno nº12 não alcançou o objetivo definido no início do ano letivo, alcançado, deste modo, a maioria dos objetivos, aspeto que considero bastante positivo.

4.^a Etapa

A 4.^a etapa ficaria marcada pela demonstração e apuramento dos resultados obtidos, bem como, pela consolidação das aprendizagens adquiridas ao longo do ano letivo. Porém, dado o encerramento inesperado das escolas, devido à situação epidemiológica provocada pelo

coronavírus SARS-CoV-2 e da doença COVID-19 não foi possível concluir o planeamento. No entanto, as propostas seriam elaboradas tendo em conta o progresso dos alunos, bem como, os objetivos definidos para os vários grupos de alunos.

Os alunos nº1, nº2, nº3, nº6, nº7 não cumpriam o nível introdução no início do ano letivo, no entanto, no final da 3.^a etapa passaram a cumpri-lo, assim, a 4.^a etapa seria essencialmente de consolidação da situação de jogo 4x2+2, reforçando a cooperação com os companheiros, o enquadramento ofensivo, o passe de peito a um companheiro desmarcado de preferência em posição mais ofensiva, a desmarcação oportuna, criando linhas de passe ofensivas, após a perda da posse de bola assume de imediato uma atitude defensiva, colocando-se entre o opositor e o cesto, a finalização (duas mãos) com oportunidade, parado e de curta distância e a participação no ressalto com o intuito de recuperar a posse da bola. Adicionalmente iria promover situações de jogo em igualdade numérica – 4x4, para os alunos nº 1, 2, 3, 6, 7, 10, 11 e 12, reforçando a cooperação com os companheiros, o enquadramento ofensivo, o passe de ombro a um companheiro que lhe garanta linha de passe ofensiva, a desmarcação oportuna, oferecendo uma linha de primeiro passe ao portador da bola, o corte em direção ao cesto caso não receba a bola, a finalização na passada ou de curta distância, de acordo com a ação do defesa e a participação no ressalto ofensivo e defensivo. E uma atitude defensiva, após a perda da posse de bola, dificultando o passe e o lançamento da equipa adversária.

Dos jogadores do grupo-equipa destaco os alunos nº 5, 8, 9, 13 e 14, dado que contribuíram para a evolução dos colegas em vários aspetos, essencialmente, ao nível da cooperação. Na 4.^a etapa continuariam a contribuir para a melhoria do desempenho dos seus colegas, porém, ia incidir, essencialmente, no nível avançado, através de situações de jogo em igualdade numérica – 4x4 – privilegiando objetivos mais desafiantes, de acordo com as capacidades dos alunos nº 4, 5, 8, 9, 13, 14 e 15. Assim, o aluno em situação de jogo 4x4 coopera com os companheiros, desmarca-se de imediato, abrindo linhas de passe ofensivas, contribuindo para a finalização rápida. Passa rápido, utilizando a linha de passe mais ofensiva, após passe desmarca-se, garantindo a progressão da equipa em equilíbrio ofensivo ou corta para o cesto para abrir nova linha de passe, repondo o equilíbrio ofensivo, se não recebe a bola durante o seu movimento. Participa no ressalto ofensivo, se recupera a bola lança novamente se tem condição favorável, ou passa a um companheiro desmarcado. Após a perda da posse de bola, assume de imediato uma atitude defensiva, dirigindo-se de imediato ao seu adversário direto, procurando dificultar o passe e o lançamento do jogador com bola. Na defesa do jogador sem bola, procura intercetar o passe e/ou dificultar a abertura de linhas de passe. Após

lançamento, participa no ressalto defensivo, colocando-se entre o adversário direto e o cesto.

Para além da realização de exercícios analíticos com uma forte componente competitiva, tal como se verificou na etapa anterior – 3.^a etapa – de forma a consolidarem as aprendizagens adquiridas anteriormente. Assim, iria prevalecer, essencialmente, situações de lançamento na passada, bem como, situações de lance livre, para os alunos nº 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14 e 15.

Alunos menos aptos	Alunos mais aptos	Objetivos/Estratégias	CrITÉrios de Êxito	Espaços	Prazo
Nº1,2, 3, 6, 7	Nº 4, 9, 13, 15	O aluno em <u>situação de jogo 4x2+2</u> coopera com os companheiros, enquadrando-se ofensivamente , passa com segurança a um colega desmarcado, desmarca-se oportunamente – criando linhas de passe ofensivas, após a perda da posse de bola – assume de imediato uma atitude defensiva e finaliza com oportunidade, se o cesto estiver ao seu alcance, participando no ressalto .	Em 10 ataques –6 finalizações.	L1	Final da 4.ª Etapa
Nº 1, 2, 3, 6, 7, 10, 11 12	Nº 5, 8, 14	O aluno em <u>situação de jogo 4x4 e 4x4+J</u> coopera com os companheiros, enquadrando-se ofensivamente , passa a um companheiro que lhe garante linha de passe ofensiva, desmarca-se oportunamente, oferecendo uma linha de primeiro passe, se a bola não for passada corta para o cesto e finaliza na passada ou de curta distância de acordo com a ação do defesa, participando no ressalto .	Em 10 ataques –8 finalizações.	L1	Final da 4.ª Etapa
Nº 4, 5, 8, 9, 13, 14, 15		O aluno em <u>situação de jogo 4x4</u> coopera com os companheiros, desmarca-se de imediato, abrindo linhas de passe ofensivas, contribuindo para a finalização rápida . Passa rápido, utilizando a linha de passe mais ofensiva, após passe desmarca-se , garantindo a progressão da equipa em equilíbrio ofensivo ou corta para o cesto para abrir nova linha de passe, repondo o equilíbrio ofensivo, se não recebe a bola durante o movimento. Após a perda da posse de bola, assume de imediato uma atitude defensiva , procurando dificultar o passe e o lançamento , bem como, interceptar o passe e/ou dificultar a abertura de linhas de passe . Finaliza na passada ou de curta distância , de acordo com ação do defesa, participando no ressalto ofensivo/defensivo .	Em 10 ataques –8 finalizações	L1	Final da 4.ª Etapa
Nº1, 2, 6, 7, 8, 11, 12, 15	Nº 3, 4, 5, 9, 10, 13, 14,	O aluno em <u>situação de exercício analítico</u> realiza a pares o lançamento na passada , participando igualmente no ressalto , individual/pares –competitivo. O aluno em <u>situação de exercício analítico</u> realiza na zona do penalti o lançamento livre , em grupo competitivo.	Concretização – 1 ponto; Ressalto – 1 ponto, se tocar no chão (-1 ponto) Até aos 10 pontos.	L1	Final da 4.ª Etapa

Quadro 15: Planeamento da 4.ª Etapa

Na 4.^a etapa, no dia 19 de maio, estava previsto a realização do terceiro encontro competitivo, porém, tal como na 3.^a etapa, não foi possível o grupo equipa participar, devido a fecho prévio das escolas. No entanto, pretendia, novamente, assumir com autonomia a liderança do grupo-equipa, porém do escalão juvenil. Tal como na 3.^a etapa, seria responsável pelo aquecimento, pela escolha dos jogadores que iriam iniciar o jogo, bem como, pelas substituições no grupo-equipa. Adicionalmente, seria responsável por realizar a parte burocrática de forma mais autónoma, porém, com a supervisão da professora responsável pelo núcleo. Em suma, ambicionava assumir com autonomia as diversas atividades necessárias referentes aos momentos competitivos do grupo-equipa.

Relativamente à avaliação, com base no balanço da 3.^a etapa, creio que a 4.^a etapa seria determinante, sobretudo, para a consolidação das aprendizagens adquiridas anteriormente, dado o cumprimento dos objetivos definidos no início do ano letivo, pois apenas o aluno nº 12 não alcançou o nível proposto. A evolução dos alunos, o nível/resultado alcançado e a diversão presentes nos treinos/competição revelam-se, na minha opinião, bons indicadores no que se refere à participação do grupo-equipa no próximo ano letivo, contribuindo, também, para a promoção do núcleo de Corfebol na Escola Secundária Pedro Alexandrino.

Seminário

Introdução

Este capítulo refere-se à quarta área de intervenção na qual o professor estagiário atua durante o estágio curricular. De acordo com o Regulamento de Estágio 2019-2020 a realização do seminário de caráter científico-pedagógico apresenta como função o contributo para a resolução de um problema evidenciado no GEF e, ainda, proporciona ao professor estagiário a oportunidade de elevar os seus domínios através da realização de um estudo, adquirindo conhecimentos de forma a apresentar propostas concretas que levem à origem de um debate entre os professores que compõem o grupo de Educação Física.

De forma a desenvolver o seminário coerentemente analisei os documentos oficiais da escola, procurando identificar possíveis problemas existentes no GEF. Para além do diálogo com o meu OE (Orientador de Escola), o qual sugeriu o tema para o presente seminário.

O problema que esteve na base da escolha do tema do seminário foi o facto de na ESPA (Escola Secundária Pedro Alexandrino) os Critérios de Avaliação encontrarem-se distribuídos em quatro domínios – Atividades Físicas, Aptidão Física, Conhecimentos e Atitudes e valores, aos quais são atribuídos uma determinada ponderação. Como os Critérios de Avaliação não respeitam as orientações presentes nos PNEF (Programas Nacionais de Educação Física) considerei vantajoso desenvolver o presente seminário, propondo ações de melhoria através do meu contributo.

As situações mencionadas anteriormente foram fundamentais para definir o objetivo principal do seminário, o qual consiste em debater e refletir sobre os Critérios de Avaliação em vigor na disciplina de Educação Física, com o intuito de aproximar a avaliação das recomendações dos PNEF.

A realização do presente seminário contribuiu para progresso da minha prática pedagógica. Em simultâneo, o contributo para o GEF revelou-se também bastante significativo, dadas as propostas debatidas, aumentando o número de possíveis estratégias de abordagem aos Critérios de Avaliação. As propostas apresentadas – 3º ciclo – estiveram em linha com as orientações dos PNEF, as quais valorizaram os domínios específicos da EF – Atividades Físicas, Aptidão Física e Conhecimentos.

No que respeita o planeamento, o seminário foi organizado segundo o modelo de planeamento por etapas, tal como se sucedeu nas restantes áreas que integram o estágio curricular. Este modelo permite organizar de forma estruturada a ordem das diversas tarefas a

desenvolver/implementar ao longo das quatro etapas, facilitando todo o processo que integra a realização da dinamização do seminário.

1ª Etapa		2ª Etapa		3ª Etapa		4ª Etapa
-Caraterização do DEF; -Identificação do problema; -Investigação científica.		-Elaboração, realização e tratamento dos questionários; -Investigação científica; -Ida a três escolas de referência; -Recolha dos dados da aptidão aeróbia; -Definição do plano.		-Reajustamento do plano; -Análise dos critérios de avaliação; -Análise dos dados da aptidão aeróbia -Preparação/elaboração do seminário.		-Pistas de aplicação prática das propostas -Balanço do seminário.
Outubro	Novembro	Dezembro	Janeiro	Fevereiro	Março	Abril

Quadro 16: Planeamento Anual do Seminário

Segundo Lleixa, T., Torralba, M. & Abrahão S. (2010) as quatro etapas presentes no planeamento anual devem ser definidas a partir da identificação de um problema observado na prática docente. Deste modo, na organização do seminário, a primeira tarefa consistiu em compreender o melhor possível o contexto do AEPA, após a identificação do problema procedi à revisão de literatura com o intuito de verificar a bibliografia existente, associada às abordagens alternativas à área da avaliação – 1ª etapa. Posteriormente elaborei um questionário o qual foi aplicado no DEF, com o intuito de averiguar a opinião concreta dos diversos professores que compõem o grupo, relativamente Critérios de Avaliação em vigor no 3º ciclo. Após a recolha e análise das informações organizei cronologicamente a ordem das ações, procurando que a planificação fosse flexível para se adaptar a possíveis entraves.

O presente seminário foi realizado no dia 5 de março de 2020 e teve como tema: “Avaliação na disciplina de Educação Física”.

1.ª Etapa

O tema para o presente seminário surgiu na fase de caraterização inicial, durante a qual constatei, em conversa com o OE, que a abordagem aos Critérios de Avaliação no AEPA era passível de uma melhor adaptação. Consideramos por isso que as estratégias implementadas no âmbito da avaliação deviam ser reconsideradas, com o intuito de favorecer o desempenho dos alunos, reforçando assim a sua aproximação às orientações presentes nos PNEF. Na realidade, os Critérios de Avaliação encontravam-se divididos em quatro domínios, aos quais eram atribuídos uma determinada percentagem – Atividades Físicas 50%; Aptidão Física 10%; Conhecimentos 10%; Atitudes e Valores 30%, não acompanhado as orientações integradas nos PNEF.

“De acordo com as metas de aprendizagem é completamente contraindicado, em critérios de classificação, o fracionamento dos domínios ou atribuição de percentagens aos domínios de avaliação”. (Bom, et al., 1989; Jacinto et al., 2001).

Os quais encontram-se divididos, nos 2º e 3º ciclos, em três domínios de avaliação específicos da Educação Física, que representam as grandes áreas de extensão da disciplina em questão – Atividades Físicas, Aptidão Física e Conhecimentos. As atitudes e valores são avaliadas de forma integrada no domínio das Atividades Físicas, dado que os programas não desenham um fracionamento de domínios/áreas de personalidade, visto que a atividade do aluno e os seus efeitos integram necessariamente os domínios cognitivo, psicomotor e sócio afetivo, tornando-se desnecessário a sua contribuição autónoma para os Critérios de Avaliação.

“De acordo com as metas de aprendizagem considera-se que um aluno cumpre um nível I, E ou A (Introdução, Elementar ou Avançado) no domínio Atividades Físicas quando o seu desempenho, conhecimentos e atitudes representam a totalidade do nível considerado” (Bom, et al., 1989; Jacinto et al., 2001).

Estas situações foram fundamentais para definir o objetivo principal do seminário, o qual consistiu em debater e refletir sobre os Critérios de Avaliação em vigor na disciplina de EF, propondo alterações, aproximando-os das orientações dos PNEF, com o intuito de valorizar o desempenho dos alunos.

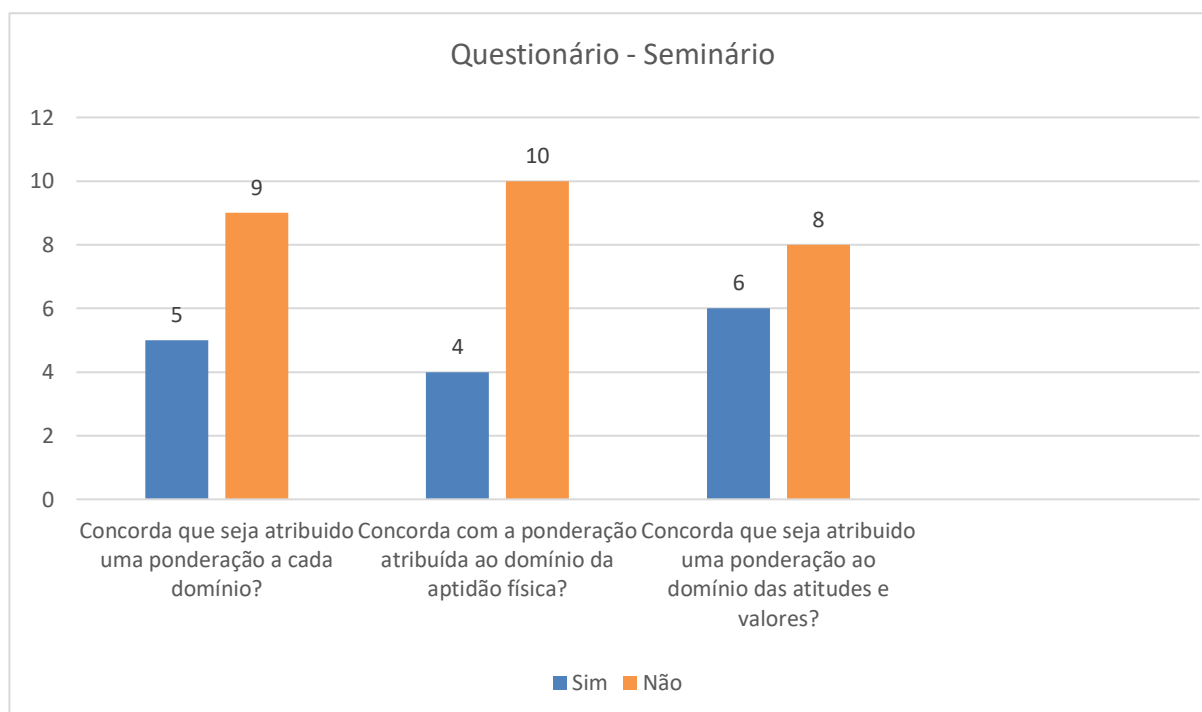
De forma a dotar o seminário de maior qualidade, para além da análise realizada aos PNEF, conversei informalmente com os diversos professores que compõem o GEF, com o intuito de verificar se concordavam com os Critérios de Avaliação em vigor na disciplina de EF. Estes diálogos permitiram concluir que o seminário iria ao encontro de uma necessidade do grupo, despertando o interesse dos professores para uma posterior participação no seminário. No entanto, para obter uma recolha de informação mais consistente considerei que seria vantajoso elaborar um questionário, o qual foi realizado na 2.ª etapa.

Como a data de realização do seminário era o dia 5 de março de 2020 defini que durante a 2.ª etapa daria continuidade à pesquisa bibliográfica no âmbito da Avaliação. Para além da recolha dos valores da aptidão aeróbia dos alunos que compõem o 3.º ciclo do AEPA, bem como, a visita realizada a três escolas de referência – Escola Secundária José Gomes Ferreira; Escola Básica de Telheiras; Escola Secundária Padre António Vieira. As escolas mencionadas anteriormente foram sugeridas pelo OE, com o objetivo de integrar os parâmetros que se revelassem mais ajustados ao seminário, fornecendo um leque de opções, para uma posterior implementação no DEF. E ainda analisei os Critérios de Avaliação em vigor no Agrupamento de Escolas de Caneças, os quais foram fornecidos pelo OE, bem como, os parâmetros presentes no Agrupamento de Escolas Leal da Câmara, com o intuito de fornecer

ao grupo uma forma diferente de estruturação dos Critérios de Avaliação – Pontuação.

2.^a Etapa

Na 2.^a etapa procedi à elaboração do questionário (Apêndice 28), o qual foi aplicado ao grupo de professores que compõem o GEF, para a recolha de informação sobre alguns campos em particular presentes nos Critérios de Avaliação do 3.º ciclo, a qual foi posteriormente interpretada, para a definição e estruturação do seminário. Após o tratamento da informação recolhida reforcei a revisão de literatura sobre as alternativas à abordagem à área da Avaliação dado que a maioria dos inquiridos não concordava com os Critérios de Avaliação estabelecidos no presente ano letivo, como é possível observar no quadro 17, dando assim, continuidade ao tema designado inicialmente.



Quadro 17: Respostas dadas pelos professores do GEF

Nesta etapa o foco consistiu na análise de artigos e livros sobre a área da Avaliação, com o intuito de aumentar a qualidade do seminário, resultando em vantagens concretas para os alunos do 3.º ciclo do AEPA. Segundo o Despacho normativo nº 1-F/2016 a avaliação possui uma vertente contínua e sistemática, fornecendo ao professor, ao aluno, ao encarregado de educação e às restantes intervenientes informações sobre o trabalho desenvolvido, permitindo a revisão e a melhoria do processo de ensino e de aprendizagem. Esta avaliação encontra-se dividida em três fases essenciais para o progresso do aluno – Avaliação Inicial, Avaliação Formativa e Avaliação

“A Avaliação Inicial consiste em determinar as aptidões e dificuldades dos alunos nas diferentes matérias do respetivo ano e curso, procedendo simultaneamente à revisão/atualização dos resultados obtidos no ano anterior”. (Bom, et al., 1989; Jacinto et al., 2001)

Carvalho (1994) refere que a Avaliação Formativa permite adaptar as ações pedagógicas consoante os progressos, necessidades e possibilidades de aprendizagem de cada aluno, contribuindo para a melhoria e regulação das aprendizagens e do ensino Domingues Fernandes(2006). Este mesmo autor considera ainda que a Avaliação Formativa se encontra centrada nos processos cognitivos dos alunos e associada aos processos de *feedback*, de regulação, de autoavaliação e de autorregulação das respetivas aprendizagens. Em contrapartida, a Avaliação Sumativa centra-se na medição precisa dos resultados de aprendizagem dos alunos, porém, permite também a melhoria e a regulação do processo ensino-aprendizagem (Ferreira, 2010).

De modo a tornar o processo de avaliação mais consistente torna-se fulcral a existência de rubricas de classificação. (Busching, 1998)¹, citado por Roque, Elia e da Mota (2006) considera que as rubricas consistem em ferramentas utilizadas para se proceder à quantificação de observações qualitativas (Biagiotti, 2005). Scott (2000) refere que as rubricas de classificação apresentam como função identificação e a clarificação das competências dos alunos e dos seus níveis de desempenho, os quais serão alvo de avaliação. Para Busching (1989) as rubricas orientam o aluno em termos do que é esperado na avaliação, indicando claramente quais são os critérios considerados no processo de classificação.

Jackson& Larkin (2002) referem que as rubricas são utilizadas essencialmente em contexto formativo, apresentando-se como guias do processo ensino-aprendizagem. Em contexto sumativo são utilizadas para estabelecer uma classificação final, justa e transparente. Depresbiteris (1989) defende igualmente que as rubricas devem ser utilizadas em critérios de duas naturezas: qualitativo e quantitativo. Em critérios de natureza qualitativos, dizem respeito à descrição do que deve ser alcançado pelos alunos e estão ligados à qualidade do desempenho esperado. Em critérios de natureza quantitativos, dizem respeito aos indicadores numéricos de um desempenho e referem-se à pontuação atribuída a cada nível de complexidade.

Na disciplina de EF as rubricas representam os níveis e temas presentes nos parâmetros de avaliação, os quais permitem ao professor, após a realização da avaliação, identificar os progressos e as necessidades evidenciadas pelos alunos, procedendo posteriormente à

¹ Busching, B. (1998). Grading Inquiry Projects, In: Anderson, Rebecca S., Speck, Bruce W. (Editors), *Changing the Way We Grade Student Performance* (89-96). Jossey-Bass, Wiley.

adequação do processo ensino-aprendizagem.

Complementarmente, procedi à análise detalhada das metas de aprendizagem (3.º ciclo) presentes nos PNEF (Bom et al., 1989; Jacinto et al., 2001). Para se obter sucesso nesta área disciplinar consideram-se três domínios de avaliação específicos da EF – Atividades Físicas, Aptidão Física e Conhecimentos. A operacionalização destas metas tem como referência para o domínio Atividades Físicas, a especificação de cada matéria do programa em três níveis – introdução, elementar e avançado. Para o domínio da Aptidão Física, a ZSAF (Zona Saudável de Aptidão Física considerada na bateria de testes do *Fitnessgram* e o domínio dos Conhecimentos relativos aos objetivos do Programa do 3.º ciclo. Adicionalmente, procedi à análise do Boletim do SPEF – A Avaliação e a Gestão Curricular em Educação Física, um olhar integrado (Araújo, 2007).

Na mesma linha, Araújo (2007) refere que as Atividades Físicas, a Aptidão Física e os Conhecimentos constituem os objetos privilegiados na Avaliação em EF. As atitudes e valores encontram-se implícitas na avaliação das várias matérias presentes no currículo dos alunos, sendo desnecessário a sua contribuição individual para os critérios de classificação final. Deste modo, o aluno para atingir um nível I, E ou A tem de cumprir, em todas as matérias, os parâmetros inseridos no domínio das atitudes e valores. No domínio das Atividades Físicas (matérias), o aluno deve cooperar com os companheiros, na escolha das ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo. Deve respeitar as opções e as falhas dos companheiros e aceitar as decisões de arbitragem, tratando com igual cordialidade e respeito os companheiros de equipa e os adversários, evitando ações que ponham em risco a sua integridade física, mesmo que isso implique desvantagem no jogo.

Para concluir, Pacheco (2002) refere que os critérios de avaliação devem ser estabelecidos com base nos conteúdos presentes nos Programas Nacionais de Educação Física – Normas de referência para a definição do sucesso em Educação Física – privilegiando a colaboração entre os diferentes professores/elementos responsáveis pela escola. Sendo que, todas as decisões efetuadas no âmbito da avaliação devem estar articuladas ao currículo que o Departamento se comprometeu a desenvolver até ao final do ciclo de escolaridade, respeitando o desenvolvimento da EF e a aprendizagem dos alunos (Araújo, 2007). De acordo com a Portaria nº 223-A/2018 os critérios de avaliação devem traduzir a importância relativa que cada um dos domínios e temas assume nas aprendizagens essenciais, constituindo-se como referenciais comuns na escola. No entanto, não significa que devem ser iguais para todas as disciplinas presentes no currículo dos alunos, nem que seja obrigatório a atribuição de uma

percentagem a cada um dos diferentes domínios.

Para além da realização do questionário/revisão de literatura, visitei e conversei com prof. Jorge Mira (Coordenador do GEF) da Escola Secundária José Gomes Ferreira, com o prof. João Santos (Coordenador do GEF) da Escola Básica de Telheiras e com o prof. João Silva (Coordenador do GEF) da Escola Secundária Padre António Vieira, com o objetivo de perceber quais são os domínios presentes nos critérios de avaliação e a forma como são avaliados. As visitas às escolas ocorreram no final do mês de janeiro e revelaram-se bastante enriquecedoras, já que compreendi como é que os vários agrupamentos abordavam os domínios presentes nos Critérios de Avaliação. Considero que estas visitas foram muito úteis, uma vez que os agrupamentos abordavam os Critérios de Avaliação de forma distinta, porém todas as escolas privilegiavam os três domínios específicos da EF – Atividades Físicas; Aptidão Física; Conhecimentos – respeitando, em parte, as orientações presentes na bibliografia consultada.

Assim, a definição dos tópicos a abordar no seminário foram efetuados com suporte nas referências estudadas e na informação recolhida sobre as diferentes abordagens aos domínios presentes nos Critérios de Avaliação, bem como na análise dos valores da aptidão aeróbia das diferentes turmas que compõem o ensino básico – 3.º ciclo. No mês de janeiro realizei uma primeira versão da apresentação do seminário, a qual foi discutida com o professor João Calca, com o intuito de modificar/reforçar os aspetos considerados necessário para garantir o êxito do seminário.

3.ª Etapa

Na 3.ª etapa realizei a apresentação do seminário e analisei os Critérios de Avaliação em vigor em cinco escolas de referência – Escola Secundária José Gomes Ferreira; Escola Básica de Telheiras; Escola Padre António Vieira; Escola Secundária de Caneças; Escola Secundária Leal da Câmara. Após a análise elaborei um documento composto pela operacionalização dos diversos Critérios Avaliação, o qual foi disponibilizado a todos os professores que compõem o GEF. O conteúdo final do seminário foi elaborado com base nas informações recolhidas ao longo da 1.ª e da 2.ª etapa, procedendo, posteriormente, ao avanço das diferentes perspetivas de abordagem à Área da Avaliação.

Este seminário teve como primeiro objetivo disponibilizar aos professores do GEF novas estratégias de abordagem à Área da Avaliação, dado que entendi que a mesma podia ser otimizada, de modo a favorecer as aptidões dos alunos que compõem o 3.º ciclo. Assim, no dia 5 de março de 2020, apresentei aos professores de EF da ESPA diferentes estratégias de abordagem à Área da Avaliação, de acordo com as orientações presentes nos PNEF, com o

intuito de valorizar as capacidades demonstradas pelos alunos.

O segundo objetivo constou em partilhar com os professores de EF da ESPA um documento escrito composto pela análise detalhada dos diferentes parâmetros presentes nos Critérios de Avaliação em vigor nas escolas referência. Este seminário permitiu aos professores do GEF contactar com diferentes perspetivas de abordagem aos Critérios de Avaliação, para além da partilha e discussão de estratégias que promovessem alterações nos diferentes domínios de avaliação. Assim, atingi um objetivo pessoal: promover momentos de interação e análise conjunta sobre o tema em questão. De forma a garantir o sucesso do seminário, defini em conjunto com o OE a ordem das ações, composta pelos diferentes tópicos a abordar, bem como pelos momentos de discussão e reflexão entre os diversos participantes, antecipando possíveis ocorrências.

No mês de fevereiro procedi à divulgação do seminário com o intuito de obter o maior número de participantes. Esta divulgação realizou-se através de cartazes afixados na sala de professores de EF da ESPA, no qual constava o tema, o dia e a hora (apêndice 29), para além do convite à participação dos professores de EF da Escola Básica Carlos Paredes, realizada via-email. Em simultâneo realizei o convite à participação do professor Luís Bom, procedendo a uma reunião, a qual contribuiu para acertar os últimos pormenores da apresentação do seminário. Neste seminário participaram apenas os professores que compõem o GEF da ESPA, a maioria com uma intervenção bastante ativa. Para isso, muito contribuiu a divulgação que realizei sobre o seminário, especialmente na ESPA, por ter um contacto direto com todos os professores. De forma a conferir a lógica do plano desenvolvido para o seminário treinei minha intervenção junto com o meu colega de estágio. E ainda apresentei a proposta de slides ao professor Luís Bom, sofrendo pequenas alterações nas perguntas elaboradas para a realização do debate.

No decorrer da realização do seminário foram abordados diversos tópicos, os dois que geraram uma maior discussão/ponderação foram:

- Os Critérios de Avaliação em vigor nas cinco escolas de referência;
- Os valores da Aptidão Aeróbia dos alunos que compõem o 3º ciclo da ESPA.

Quanto ao primeiro tópico, os professores discutiram as possíveis alterações a implementar nos diferentes domínios de avaliação, de acordo com os Critérios de Avaliação apresentados. Estes Critérios de Avaliação encontram-se divididos nos três domínios de avaliação específicos da EF – Atividades Físicas, Aptidão Física e Conhecimentos, não sendo atribuída uma ponderação aos diferentes parâmetros, respeitando as orientações presentes nos

PNEF. Assim, no domínio das Atividades Físicas, o aluno necessita de cumprir um conjunto de matérias para alcançar o nível três, quatro ou cinco. De todas as propostas apresentadas destacaram-se os Critérios de Avaliação em vigor no Agrupamento de Escolas Leal Câmara, sobretudo por serem operacionalizados em termos de pontuação. No domínio das Atividades Físicas, o aluno para cumprir o nível três, quatro ou cinco necessita de alcançar um conjunto de pontos, sendo que a cada nível I, E ou A são atribuídos uma diferente pontuação.

No que respeita o segundo tópico, tal como foi evidenciado no seminário, existe no ensino básico da ESPA um elevado número de alunos fora da zona saudável de aptidão física em dois dos testes de aptidão aeróbia – corrida da milha e vaivém (apêndice 30). Se a aptidão aeróbia se tornasse um critério obrigatório para o aluno estar na ZSAF, uma estratégia a ser utilizada para potenciar o sucesso dos alunos, em linha com as orientações presentes nos PNEF, seria optar pela realização do teste da marcha. O professor Paulo Morais, coordenador do GEF, debateu esta proposta considerando-a uma opção viável a adotar no próximo ano letivo.

No final, o contributo do professor Luís Bom sobre o processo de avaliação revelou-se bastante enriquecedor para o grupo, dadas as sugestões apresentadas/debatidas entre todos os participantes.

4.ª Etapa

A 4.ª etapa ficou marcada pela realização da avaliação do impacto do seminário no GEF, elaborado com base no balanço efetuado.

O dia 3 de março de 2020 revelou-se muito importante para a minha evolução enquanto futura docente, uma vez que contribuiu para a resolução de um problema existente no GEF, através de um momento caracterizado por uma maior interação – apresentação. No decorrer do seminário apresentei aos professores vários conteúdos relacionados com a área da Avaliação, aumentando assim as suas estratégias, de forma a poderem aproximar os Critérios de Avaliação das orientações dos PNEF. O interesse demonstrado pelos professores ao longo da realização do seminário foi bastante notório, resultando em diversos momentos de ponderação e partilha entre todos os participantes.

Adicionalmente, antes da realização do debate, entreguei a todos os professores um documento composto pelos Critérios de Avaliação em vigor nas cinco escolas de referência, mencionadas ao longo do seminário. Com base nas perspetivas apresentadas elaborei um conjunto de perguntas para a realização do debate, com especial incidência no domínio da Aptidão física, as quais encontram-se presentes no apêndice 31. Porém, devido à intervenção positiva do professor Luís Bom, não foi possível concluir o debate, apenas abordou-se alguns

parâmetros. Relativamente ao domínio das Atividades Físicas, uma possível alteração consiste em contemplar as atitudes e valores neste domínio, visto que a maioria dos professores não concorda que as atitudes sejam avaliadas de forma isolada. Em relação ao domínio da Aptidão Física, os professores discutiram a hipótese de colocar um dos testes de aptidão aeróbia como obrigatório para se estar apto neste domínio. No entanto, de forma a valorizar o desempenho dos alunos, visto que a maioria se encontra fora da zona saudável em dois dos testes de aptidão aeróbia (corrida da milha e vaivém), a solução seria optar pela realização da marcha.

Apesar de debatidas estas possíveis alterações, como referi anteriormente, devido à escassez de tempo não foi possível chegar a uma decisão final. Por essa razão, definiu-se que a conclusão do debate realizar-se-ia na próxima reunião do grupo, a qual acabou por acontecer à distância, mas devido às alterações que o ensino sofreu nos últimos tempos a prioridade passou por abordar outros temas. Porém os professores comprometeram-se em aproximar os Critérios de Avaliação, no próximo ano letivo, das orientações presentes nos PNEF. Visto que este seminário foi desenvolvido com o intuito de alertar os professores para a importância de alterarem a forma como abordam os Critérios de Avaliação, procurando aproximá-los das orientações dos PNEF, de forma a valorizar as aprendizagens e o desempenho dos alunos, posso concluir que alcancei um dos meus objetivos pessoais.

Neste seminário contei com a presença da maioria dos professores de EF da ESPA, com o professor orientador da universidade e com a participação do meu colega de estágio, o qual revelou-se um elemento essencial para o sucesso do seminário, devido ao seu contributo, sobretudo ao nível da sua dimensão prática, mas também teórica. Considero que alcancei outro objetivo pessoal, atendendo ao número de professores presentes no dia da apresentação, os quais enriqueceram o seminário através das suas intervenções.

Considero que o seminário se revelou bastante oportuno, dado o *feedback* que recebi por parte dos professores no final da apresentação. Foram vários os professores que felicitaram a pertinência do seminário, referindo que o conteúdo foi ao encontro de um problema existente no departamento, contribuindo para a sua resolução. Também elogiaram a forma como apresentei os diversos conteúdos presentes nos PNEF, bem como os conteúdos relacionados com as rubricas de classificação, para além das perguntas elaboradas para a realização do debate. O professor orientador da universidade também me felicitou e convidou-me para apresentar o seminário aos seus alunos. Estas felicitações foram em particular muito recompensadoras, dado o meu empenho ao longo da elaboração do seminário.

Conforme referido não foi possível chegar-se a uma conclusão, porém os professores

comprometeram-se a discutir, com base nas propostas apresentadas, as quais foram enviadas via-email, os Critérios de Avaliação a adotar no próximo ano letivo de acordo com as orientações presentes nos PNEF. Gostaria de mencionar que o meu colega de estágio muito contribuiu para o sucesso do seminário, o qual ajudou-me a antecipar todos os possíveis momentos, através do treino oral da apresentação, para além da ajuda disponibilizada ao longo da elaboração do seminário. Para concluir, destaco a orientação proferida pelo professor João Calca, o qual sugeriu a visita às escolas de referência e a recolha dos dados da aptidão aeróbia do ensino básico – 3.º ciclo. Para além da ajuda disponibilizada na elaboração das perguntas para a realização do questionário/debate, orientando-me em termos bibliográficos sempre que o solicitei.

Neste seminário apresentei algumas propostas, baseadas nas orientações expressas nos PNEF, com o intuito de promover a mudança dos atuais Critérios de Avaliação da ESPA. Os professores devem valorizar sobretudo as aptidões dos alunos, expressas nos domínios das Atividades Físicas, Aptidão Física e Conhecimento e não avaliar personalidade do indivíduo, atribuindo ponderações às Atitudes e Valores de forma isolada.

Conclusão

Considero que o estágio pedagógico foi um ano marcante enquanto futura professora de Educação Física, dadas as experiências vivenciadas. Agora reconheço que a minha dedicação e persistência valeram a pena, não foi fácil, no entanto, dado todo o apoio recebido pelo meu colega de estágio, pelo professor orientador de escola/universidade e pelos professores do GEF, consegui alcançar o meu objetivo, adquirindo novos conhecimentos, habilidades, tarefas e métodos, sempre com o objetivo de promover o desenvolvimento das aprendizagens nos alunos, e de atingir uma identidade profissional (Ferreira, 2017).

O estágio inicia em setembro, no entanto, a escolha da escola deve ocorrer no mês de julho. Esta escolha foi efetuada pelo professor Luís Bom, dado que, em conjunto com o meu colega de estágio preparamos ficar juntos na mesma escola. No meu caso, iniciei todo o processo apenas no mês de setembro, dada a impossibilidade para reunir-me mais cedo. Assim, reuni-me com o professor orientador da escola, no mês de setembro, de forma a conhecer a minha nova realidade, sendo-me apresentado os espaços, o material, os professores do GEF, as auxiliares e as dinâmicas existentes. Destaco, desde já, o papel fundamental do professor orientador para o desenvolvimento da minha prática pedagógica enquanto docente de EF. Segundo Cardoso (2014), o professor orientador revela-se um dos maiores responsáveis por proporcionar experiências com qualidade aos estagiários durante o processo de estágio.

O estágio pedagógico realizou-se na Escola Secundária Pedro Alexandrino, com uma intervenção ativa em quatro grandes áreas, destaco a Lecionação, a Direção de Turma, o Desporto Escolar e os Seminários.

Na lecionação, considero que atingi os objetivos a que me propus, quer a nível individual, quer a nível coletivo, contribuindo, desta forma, para a melhoria da minha prestação, bem como, para o progresso dos alunos nas respetivas matérias estabelecidas como prioritárias, através de situações de aprendizagem adequadas às necessidades e potencialidades dos alunos, privilegiando, assim, a diferenciação do ensino. A minha dedicação, ao longo do ano letivo, contribuiu para fomentar o progresso que alcancei nesta grande área – Lecionação. Os alunos revelaram-se fulcrais, potenciando o desenvolvimento das minhas capacidades no âmbito da intervenção pedagógica. Considero que contribui para a evolução dos alunos nas quatro matérias definidas como prioritárias, no entanto, a evolução foi mais significativa nas seguintes matérias – badminton, voleibol e ginástica de solo – dado o cumprimento do nível introdução.

No basquetebol a evolução foi positiva, porém, os objetivos definidos no início do ano letivo não foram alcançados por todos os alunos que compõem a turma. Creio que a leção do corfebol no L1 e L2 revelou-se uma estratégia benéfica, a qual contribuiu para o desenvolvimento de componentes presentes no basquetebol, destaco o enquadramento, o passe e corte, desmarcação, a defesa homem a homem, o lançamento e a participação no ressalto. Os espaços mencionados anteriormente – L1 e L2 – não facilitam a situação de jogo 4x2+2, fundamental para a evolução dos alunos, sobretudo com mais necessidades, por essa razão, potencieei o desenvolvimento do corfebol, de forma a contornar esta limitação. Adicionalmente, desenvolvi o basquetebol, em ambos os espaços, através de exercícios de lançamento parado e na passada com participação no ressalto, de forma a otimizar o espaço disponível para o ensino da matéria mencionada. No CC, desenvolvi o basquetebol através da situação de jogo 4x2+2, no entanto, dado o roulement, as condições meteorológicas adversas e o fecho prévio das escolas, não foi possível atingir todos os objetivos definidos no início do ano letivo, apesar do progresso ser evidente.

Relativamente à aptidão física, considero que os planos elaborados e ajustados consoante as necessidades dos alunos, revelaram-se uma mais valia, ao contribuir para a melhoria da condição física dos alunos, proporcionando, na generalidade, o alcance da ZSAF. Adicionalmente, revelou-se uma mais valia, visível com o fecho das escolas, dado que os alunos desenvolveram a aptidão física através do ensino online, demonstrando conhecimento sobre a execução dos diversos exercícios propostos, facilitando, assim, o ensino e a aprendizagem.

Ainda na área da leção destaco a importância das reuniões de núcleo de estágio, as quais contribuíram para aperfeiçoar a minha prática pedagógica. Adicionalmente, proporcionaram a tomada de decisões relativas ao PTI, Seminário e Saída de Campo. Quanto ao PTI, realço a sua importância, dado o impacto proporcionado ao nível do meu desenvolvimento enquanto docente de EF, contribuindo para a melhoria dos quatro parâmetros presentes no AGIC – Avaliação, Gestão, Instrução e Clima – reforçando a autonomia. A cooperação com os diversos professores do GEF e a interação com os alunos de diversos anos de escolaridade possibilitou-me contactar com uma nova realidade, contribuindo para o fomento das minhas capacidades, dadas as minhas características pessoais. Esta atividade possibilitou-me vivenciar a realidade da prática docente, contribuindo para a melhoria da leção, na turma 8º9ª, visto que o clima melhorou significativamente, dada as mudanças/estratégias adotadas/implementadas ao longo do ano letivo.

A meu ver, a definição dos objetivos individuais, definidos tendo por base as

necessidades e potencialidades dos alunos, o reforço positivo, a definição dos critérios de êxito e as matérias alternativas – *Floorball*, Corfebol, Queimado, Futebol, Torneios de Lançamento parado (Basquetebol), entre outras, fomentaram a qualidade do clima de aula, contribuindo, simultaneamente, para a promoção do desenvolvimento dos alunos. O facto de ter realizado o primeiro PTI em dezembro possibilitou-me melhorar a minha prática letiva, por isso, considero importante a realização da atividade até ao final do mês de dezembro.

Na direção de turma desempenhei um papel bastante ativo em todas as atividades da DT, no entanto, destaco o papel desempenhado na disciplina de PAM. Como tal, o primeiro passo consistiu em conquistar a confiança da Diretora de Turma, demonstrando interesse e responsabilidade perante a realização das tarefas propostas. As atividades referentes ao cargo foram realizadas de forma partilhada e com a supervisão da Diretora de Turma. Nesta área, destaco a minha participação nas reuniões de EE, bem como, a minha participação nas reuniões de CT, dada a oportunidade de organizar os conteúdos a abordar nas reuniões. No entanto, o meu maior desafio/ganho encontra-se relacionado com o desenvolvimento da minha capacidade de comunicação com os EE, bem como, com os professores que compõem o CT.

Ao nível da turma, a aluna nº3 apresentava dificuldades na compreensão dos conteúdos lecionados, bem como, na aplicação dos conhecimentos. O aluno nº 13 demonstrava dificuldades na aplicação dos conhecimentos, no entanto, apresentava uma boa capacidade de aprendizagem. Neste âmbito, a proposta que apresentei e implementei – Plano de Tutoria – revelou-se um importante contributo para a melhoria do desempenho escolar de ambos os alunos. A aluna nº 3, no final do 1º semestre, obteve positiva às disciplinas de História, Ciências Naturais e Matemática, reduzindo de quatro para uma negativa. O aluno nº 13 obteve positiva às disciplinas de Ciências Naturais, Francês e Físico-Química, reduzindo de cinco para duas negativas. Porém, o meu objetivo consistia em terminarem o ano letivo sem qualquer negativa, o qual foi concretizado, visto que ambos os alunos, na 4.ª etapa, obtiveram positiva a todas as disciplinas presentes no currículo. O sucesso dos alunos acabou por ser um dos principais ganhos, pois os alunos passaram a estabelecer um horário regular e desenvolveram novos métodos/técnicas de estudo.

Ainda na Direção de Turma, destaco a saída de campo, porém, dado o fecho prévio das escolas, devido à situação epidemiológica provocada pelo coronavírus SARS-CoV-2 e da doença COVID-19 não foi possível realizar a saída de campo. No entanto, considero que seria muito benéfico para a melhoria da relação entre professor-aluno, aluno-aluno e professor-professor. Destaco, contudo, a cooperação com o meu colega de estágio e a articulação com o

professor orientador no decorrer do planeamento da saída de campo.

Saliento a importância da minha participação no DE, na modalidade de corfebol, dado que contribuiu para o meu desenvolvimento enquanto docente de Educação Física, visto que possibilitou-me adquirir novos conhecimentos, os quais apliquei na lecionação da turma 8^{9a}, contribuindo, desta forma, para aprofundar a minha prática enquanto docente de Educação Física. No DE, tal como se sucedeu nas restantes áreas, assumi a liderança partilhada, nos momentos de treino, bem como, nos encontros competitivos. No início do ano letivo, deparei-me com um enorme desafio, dada a oportunidade de dirigir uma sessão de treino sozinha – a professora responsável pelo núcleo não pôde estar presente – estimulando, sobretudo, a minha capacidade de liderança. Saliento, também, a participação no encontro competitivo, o qual possibilitou-me desenvolver, essencialmente, as competências de liderança.

Os planos de treino e as sequências de exercícios específicos foram desenvolvidos e implementados consoante o nível dos alunos, visto que existia diferenças muito significativas entre três grupos, nível introdução (nº1, nº2, nº3, nº6, nº7, nº10 e nº11), nível elementar (nº4, nº9, nº12, nº13 e 15) e nível avançado (nº5, nº8, e nº 14), de forma a garantir o progresso dos alunos do grupo-equipa.

Em relação ao Desporto Escolar na Escola Secundária Pedro Alexandrino, na minha visão, existe uma boa margem de progressão da modalidade de corfebol, porém, torna-se necessário implementar algumas melhorias, no que respeita, essencialmente, o horário escolar. Creio que a alteração do horário do DE irá potenciar a modalidade do corfebol na ESPA, colocando-o ao nível do voleibol – modalidade de referência na ESPA – dado o enorme conhecimento da professora responsável, potenciando a evolução e o sucesso do grupo-equipa. Em relação à competição, torna-se necessário aumentar o número de momentos competitivos, de forma a que os alunos beneficiem dos efeitos positivos do DE, visto que a competição contribui para o desenvolvimento pessoal dos alunos a diferentes níveis, na medida em que fomenta a elevação dos valores morais e desenvolve as competências sociais. Adicionalmente, os momentos competitivos permitem aos alunos aplicar em contexto de jogo as situações de aprendizagem adquiridas em contexto de treino, aprendendo a lidar com os sentimentos provocados pelo sucesso, bem como, pelo insucesso.

No seminário, para além de ter alcançado os objetivos estabelecidos, destaco o impacto positivo que proporcionei ao GEF com a minha intervenção referente aos critérios de avaliação em vigor no ano letivo 2019/2020, visto que se encontravam desajustados, indo, deste modo, ao encontro de uma problemática existente no GEF. O orientador de escola foi um elemento

chave para a obtenção do sucesso, dada a escolha pertinente do tema, orientando, consequentemente, o trabalho a desenvolver ao longo da preparação do seminário. Durante a realização do seminário apresentei ao GEF diversos conteúdos relacionados com a área da avaliação, disponibilizando um conjunto de estratégias/propostas, de forma a aproximarem os critérios de avaliação das orientações expressas no PNEF. A realização do seminário proporcionou diversos momentos de ponderação e partilha entre os professores do GEF, tendo sido discutidos os parâmetros a serem alterados. No entanto, conforme mencionado, o GEF não tomou uma decisão quanto às alterações a implementar, dado o fecho prévio das escolas, porém os professores comprometeram-se a discutir, com base nas propostas apresentadas, as quais foram enviadas via-email, os critérios de avaliação a adotar no próximo ano letivo, de acordo com as orientações presentes nos PNEF. Concluindo, avaliei o impacto do seminário através da consulta dos critérios de avaliação em vigor na ESPA, no ano letivo 2020/2021, verificando que sofreram alterações pertinentes, respeitando as orientações expressas nos PNEF, confirmando assim a pertinência da minha intervenção, aspeto extremamente gratificante dado todo o empenho demonstrado na preparação do seminário, superando, desta forma, as expetativas iniciais.

O fecho prévio das escolas marcou o estágio pedagógico – a minha intervenção enquanto docente de Educação Física – dificultando a diferenciação do ensino, a cooperação, o cumprimento dos objetivos individuais/grupo, o cumprimento das finalidades expressas nos PNEF, condicionando as dinâmicas da disciplina de EF. O ensino sofreu alterações e os professores necessitaram de se adaptar à nova realidade, essencialmente, na disciplina de EF, dadas as suas características particulares. No meu caso, apesar das limitações e constrangimentos evidentes, destaco pela positiva ter vivenciado uma nova realidade, que contribuiu, significativamente, para o meu desenvolvimento, dada a constante capacidade de adaptação, de forma a otimizar a aprendizagem dos alunos. Porém, é fundamental retomar as aulas presenciais, de forma a garantir a aprendizagem e o desenvolvimento dos alunos, respeitando as finalidades da disciplina de Educação Física.

Referências Bibliográficas

- Alho, S., & Nunes, C. (2009). Contributos do diretor de turma para a relação escola família. *Educação*, 32(2), 150-158.
- Araújo, C. (2004). *Manual de ajudas em Ginástica*. (2ªed). Porto: Porto Editora.
- Araújo, F. (2007). A Avaliação e a Gestão Curricular em Educação Física - Um olhar integrado. *Boletim Da Sociedade Portuguesa de Educação Física* (32) 1–10.
- Bastos, M. J., Graça, A., & Santos, P. (2008). Análise da complexidade do jogo formal versus jogo reduzido em jovens do 3º ciclo do ensino básico. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 8(3), 355-364.
- Biagiotti, L.C.M. (2005): *Conhecendo e aplicando rubricas em avaliações*. Rio de Janeiro: Diretoria de Ensino da Marinha. Retirado de: <http://www.abed.org.br/congresso2005/por/pdf/007tcf5.pdf>
- Boavista, C., & Sousa, Ó. D. (2013). O diretor de turma: perfil e competências. *Horizonte – Revista de Educação Física e Desporto*, (23), 77-93.
- Boavista, M. (2010). O diretor de turma, perfil e múltiplas valências em análise. Dissertação apresentada ao Departamento de Ciências da Educação da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias para obtenção do grau de mestre, orientada por Óscar de Sousa, Lisboa.
- 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. & Brás, J. (2003). Estágio para «dar aulas» ou para «ser professor»? *Horizonte – Revista de Educação Física e Desporto*, 18(108), 15-24.
- Brás, J., & Monteiro, J. (1998). A importância do grupo para o desenvolvimento da Educação Física. *Horizonte – Revista de Educação Física e Desporto*, 15(86), 1-12.
- Brás, José G. V. (2005). O Labor da Direcção de Turma como uma Estratégia de Desenvolvimento Organizacional. *Gymnasium- Revista de Educação Física, Desporto e Saúde* (4), 7 - 18.
- Busching, B. (1998). Grading Inquiry Projects, In: Anderson, Rebecca S., Speck, Bruce W. (Editors), *Changing the Way We Grade Student Performance* (89-96). New-York. Jossey-Bass, Wiley.

Calado, J. (1989). Corfebol – Gestos técnicos fundamentais. *Horizonte – Revista de Educação Física e Desporto*, 31(6), 20-22.

Cardoso, Ana. (2014). *Inovar com a investigação-ação - Desafios para a formação de professor*. Coimbra. Imprensa da Universidade de Coimbra. Retirado de: <https://digitalisdsp.uc.pt/jspui/bitstream/10316.2/35510/1/Inovar%20com%20a%20investigação-ação.pdf>

Carvalho, L. (1994). Avaliação das Aprendizagens em Educação Física, *Boletim da Sociedade Portuguesa de Educação Física*, (10/11) Verão/Outono.

Clark, M; Lucett, S. & Sutton, B. (2012). *NASM Essentials of Personal Fitness Training*. Philadelphia: SPi Global.

Clemente, F., Mendes, R. M. (2013). Perfil de liderança do diretor de turma e problemáticas associadas. *Exedra. Revista Científica*, (7), 70-85.

Comédias Henriques, J. (2012). A avaliação autêntica em Educação Física, o problema dos Jogos Desportivos Coletivos. Tese apresentada ao Instituto de Educação da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias para obtenção do grau de doutor, orientada por Maria do Carmo Clímaco, Lisboa.

Costa, M. & Costa, A. (2012). *Na Aula de Educação Física 7/8/9* (1ª ed). Porto: Areal Editores.

Crahay, M. (2013). Como a escola pode ser mais justa e mais eficaz?. *Cadernos Cenpec* Nova série, 3(1). 9-40. Retirado de <https://cadernos.cenpec.org.br/cadernos/index.php/cadernos/article/view/202/231>

Crum, B. (2005). *Korfbal made simple present stars* (5th ed). Utrecht: KNKV.

Crum, B. (2012). *The IKF Guide to Korfbal Coaching*. Utrecht. IKF Zeist.

Cunha, P. (2016). *Teoria e Metodologia do Treino – Modalidades Coletivas. Plano Nacional de Formação de Treinadores – Manuais de Formação Grau I*. Lisboa; IPDJ.

Depresbiteris, L. (1989). *O Desafio da Avaliação da Aprendizagem: dos fundamentos a uma proposta inovadora*. São Paulo, E.P.U.

Dillon, J., Rickinson, M., Teamey, K., Morris, M., Choi, M., Sanders, D. & Benefield, P. (2006). The value of outdoor learning: evidence from research in the UK and elsewhere. *School Science Review*, 87(320), 107–112.

Faigenbaum, A. (2004), Can resistance training reduce injuries youth sports?, *Strength and conditioning Journal*, 16(3), 16-24.

Fernandes, D. (2006). Para uma teoria da avaliação formativa. *Revista Portuguesa de Educação*, 19(2), 21-50.

Ferreira, A.I. (2017). Será o professor experiente capaz de mudar, melhorar e maximizar as suas rotinas de aula, após o estágio? *Boletim da Sociedade Portuguesa de Educação Física*, (40), 35-47. Retirado de: <https://boletim.spef.pt/index.php/spef/article/viewFile/283/270>

Ferreira, C. (2010). Avaliação das aprendizagens: entre a certificação e a regulação. *Correio da Educação*, ASA. Retirado de: <https://correiodaeducacao.asa.pt/72863.html>

Gonçalves, J. (2009). *Voleibol. Ensinar jogando*. Lisboa: Livros Horizonte.

Graça, A., & Mesquita, I. (2002). A investigação sobre o ensino dos jogos desportivos: Ensinar e aprender as habilidades básicas do jogo. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 2(5), 67-79.

Graça, A., Santos, E., Santos, A., & Tavares, F. (2013). O Ensino do Basquetebol. In Fernando Tavares (Ed.). *Jogos desportivos coletivos. Ensinar a jogar*. (pp.55-71). Porto: Editora FADEUP.

Heacox, D. (2001/2006). *Diferenciação Curricular na Sala de Aula. Como efetuar alterações Curriculares para todos os Alunos*. Porto. Porto Editora,

Jackson, C. & Larkin, M. (2002). Teaching Students to Use Grading Rubrics. *Teaching Exceptional Children*, 35(1), 40-45.

Leixa T., Torralba M., & Abrahão S. (2010). Evaluación de competencias em Educación Física: Investigación-acción para el diseño de procedimientos de evaluación em la Etapa Primaria. *Movimento*, 16(4), 33-51.

Lozano, C., Correrias R., & Costa S. (2015). Las actividades em el medio natural em Educación Física, teoria o prática? *Cultura*, 31(11), 27-36.

Marzano, R. (2005). *Como organizar as escolas para o sucesso educativo*. Porto. Edições Asa.

Melo de Carvalho, A. (2010). Para um desporto verdadeiramente educativo. *Gymnasium- Revista de Educação Física, Desporto e Saúde* (1), 13-33.

Ministério Educação PNEF (2001) *Reorganização Curricular do Ensino Básico (3ºCiclo)*. Porto, Porto Editora, 2001

Ministério da Educação (2017). *Programa do Desporto Escolar 2017-2021*. Lisboa: Direção Geral da Educação.

Mosston, M., & Ashworth, S. (2008). *Teaching Physical Education* S. Ashworth (Ed.) First online Editions.

Pacheco, J. A. (2002). Critérios de avaliação na escola. In P. Abrantes & F. Araújo

(coord). *Avaliação das aprendizagens: das concepções às práticas* (3 – 64). Lisboa: Departamento da Educação Básica.

Perrenoud, P. (2000). *Pedagogia diferenciada. Das intenções à ação*. Porto Alegre, Artmed.

Proença, J. (2000). Ciências do Desporto e Educação Física: Treino e Avaliação da capacidade motora. *Perspetivas XXI* (7).

Quina, J. (2009). *A Organização do processo de ensino em Educação Física*. Bragança: Instituto Politécnico de Bragança.

Raposo, A.V. (1987). O Treino em Circuito. *Treino Desportivo*. (6): 24-31.

Rosado, A., & Ferreira, V. (2011). Promoção de ambientes positivos de aprendizagem. In A. Rosado & I. Mesquita (Eds.). *Pedagogia do desporto* (185-206). Cruz Quebrada. Edições FMH.

J. Scott, & M. Hoepfl (2000) (Ed.). *Using authentic assessment in vocational education*. Information Series No. 381 (pp. 40-55). Eric Document Reproduction Service No. Ed 440 293. Retirado de: <https://files.eric.ed.gov/fulltext/ED440293.pdf>

Siedentop, D. (1983). *Developing Teaching Skills in Physical Education*. Palo Alto: Mayfield Publishing Company.

Tahara, A., & Filho, S. (2013). A presença das atividades de aventura nas aulas de Educação Física. *Arquivos de Ciências Do Esporte*, 1(1), 60–66.

Villas-Boas, M. A. (2001). *A relação escola-família-comunidade inserida na problemática da formação de professores*. Lisboa: Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação.

Referências Legislativas

Projeto Educativo 2019/2022

Decreto-Lei n.º 14-G/2020, de 13 de abril. Decreto-Lei n.º 95/91, de 26 de fevereiro.

Despacho Normativo n.º 10-A/2018, Diário da República n.º 116/2018, 1.º Suplemento, Série II de 19 de junho de 2018, pp 17174-(4) a 17174-(6).

Programa do Desporto Escolar 2017/2021. Regulamento Interno Desporto Escolar 2018/2019.

Despacho normativo n.º 1-F/2006, Diário da República n.º 66/2016, 1.º Suplemento, Série II de 05 de abril de 2016, pp 11440-(3) a 11440-(0).

Portaria n.º 223-A/2018, Diário da República n.º 149/2018, 1.º Suplemento, Série I de

03 de Agosto de 2018, pp 3790-(2) a 3790-(23).

Apêndices

Apêndice 1 – Análise Fichas Biográficas

Nome:	Nº	Ano/Turma:
Saúde	Desporto	
Tem algum problema de saúde? Se sim, qual?	Pratica alguma modalidade? Se sim, qual? Federado ou não federado?	
Indique quantas refeições realiza diariamente.	Se respondeu sim à questão anterior, há quantos anos pratica a modalidade?	
O que costuma comer nas refeições que indicou anteriormente?	Quantas horas treina semanalmente?	
Educação Física	Disciplinas	
Indique quais são as matérias que mais/menos gosta? E porquê.	Como realiza a preparação do estudo?	
Indique quais são as matérias que obteve melhor classificação.	Estuda sozinho ou com ajuda? Quem ajuda?	
Indique quais são as matérias que obteve uma classificação mais baixa.	Indique quantas horas estuda semanalmente.	

Apêndice 2 – Quadro Avaliação Inicial (Atividades Físicas)

JDC				Ginástica			Atletismo		Raquetes
Nº	Basquetebol	Voleibol	Futebol	Solo	Acrobática	Aparelhos	Barreiras	Estafetas	Badminton
1	I+	I	I	I	I	I	I	I	I+
2	I	I	I	I	I	I	I	I	I
3	I	I	I	I+	I	I	I	I	I
5	I	I+	I	I+	I	I	I	I	I+
6	I+/E	I+	I+/E	I+	I	I+/E	I	I	I+
7	I	I	I	I	I	I	I	I	I
8	I	I	I+	I	I	I	I	I	I
9	I	I+	I+	I+	I	I	I	I	I
10	I	I	I	I	I	I	I	I	I
11	I	I	I	I	I	I	I	I	I
12	I	I+	I	I+/E	I	I+/E	I	I	I+
13	I	I	I+	I+	I	I	I	I	I
14	I+	I	I	I	I	I	I	I	I+
16	I	I	I	I	I	I	I	I	I
17	I	I	I	I+	I	I	I	I	I

Legenda I (Trabalhar para o nível Introdução); I + (Trabalhar para o nível Introdução e outro aspeto do nível elementar) I+/E (O nível Introdução é muito forte sendo que o aluno irá trabalhar para alcançar grande parte do nível Elementar ou até mesmo atingir o nível Elementar).

Apêndice 3 – Planeamento da 1.ª Etapa

Semestre	1º Semestre																	
Meses	Setembro						outubro											
UD	1ª Unidade Didática																	
Espaços	Sala	L2	L2	CC	CC	CC	L1	L1	L1	G	G	G	L2	L2	L2	CC	CC	CC
Dias	17	18	19	24	25	26	1	2	3	8	9	10	15	16	17	22	23	24
Tempo	50'	50'	50'	50'	50'	50'	50'	50'	50'	50'	50'	50'	50'	50'	50'	50'	50'	50'
Nº Aulas	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Matérias																		
JDC																		
Basquetebol		X	X	X	X								X	X	X	X	X	X
Futebol				X	X	X		X										
Voleibol		X	X				X	X	X				X	X	X			
Corfebol							X		X									
Atletismo																		
Estafetas																		X
Barreiras																X	X	
Ginástica																		
Solo										X	X							
Acrobática												X						
Aparelhos										X	X	X						
Raquetes																		
Badminton		X	X										X	X	X			
Aptidão Física																		
Força		X	X	X	X	X	X	X	X	X								
Resistência		X	X	X	X	X	X	X	X				X			X		X
FitEscola											X	X		X	X		X	

Apêndice 4 – Quadro com a Avaliação Inicial (Aptidão Física)

Nº	Idade	IMC	Milha	Força Abdominal	Extensões Braços	Impulsão Horizontal	Flexibilidade M. I.		Flexibilidade M. S	
							D	E	D	E
1	14	14,84	10,27	44	20	1,80	20	20	SIM	SIM
2	14	28,81	13,36	18	2	1,57	14	10	SIM	SIM
3	13	17,53	10,25	14	1	1,58	16	17	SIM	SIM
5	13	23,64	11,24	81	1	1,74	32	30	SIM	SIM
6	13	23,14	7,51	67	14	2,06	21	19	SIM	SIM
7	13	26,46	11,46	55	0	1,54	23	19	NÃO	NÃO
8	12	17,36	8,56	67	22	1,86	27	27	SIM	SIM
9	14	21,16	7,55	81	21	1,91	22	24	SIM	SIM
10	15	22,7	10,54	37	24	1,93	19	17	NÃO	NÃO
11	13	22,02	11,03	66	2	1,78	17	16	SIM	SIM
12	14	24,57	9,52	73	23	2,05	31	28	SIM	SIM
13	14	17,98	6,21	61	60	1,94	21	16	SIM	SIM
14	13	27,28	10,03	81	1	1,72	14	15	SIM	SIM
16	15	21,83	11,14	40	1	1,74	7	24	SIM	SIM
17	12	19,13	12,04	33	0	1,33	27	33	SIM	SIM

Legenda: Verde – Dentro da ZSAF; Amarelo – Limite da ZSAF; Azul – Próximo da ZSAF; Laranja – Longe da ZSAF;

Apêndice 5 – Planeamento da 2.ª Etapa

Semestre	1º Semestre																	
Meses	outubro			novembro									dezembro					
Espaços	L1	L1	L1	G	G	G	L2	CC	CC	L1	L1	L1	G	G	G	L2	L2	L2
Dia	29	30	31	5	6	7	13	20	21	26	27	28	3	4	5	10	11	12
Tempo	50'	50'	50'	50'	50'	50'	50'	50'	50'	50'	50'	50'	50'	50'	50'	50'	50'	50'
Nº Aulas	19	20	21	22	23	24	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37
Matérias																		
JDC																		
Basquetebol							X	X	X								X	X
Futebol																		
Voleibol	X	X	X							X	X	X				X	X	X
Corfebol	X	X	X							X	X	X						
Hóquei																x		
Atletismo																		
Estafetas								X	X									
Barreiras									X									
Ginástica																		
Solo	X	X	X				X			X	X	X				X	X	X
Acrobática													X	X				
Aparelhos				X	X	X							X	X	X			
Raquetes																		
Badminton		X	X										X	X	X			
Desportos da Natureza																		
Orientação								X	X									
Desportos de Aventura																		
Escalada										X	X	X						
Aptidão Física																		
Força	X	X	X	X	X	X	X		X		X	X	X	X	X	X		
Resistência							X	X	X	X	X	X				X	X	X
FitEscola	X	X	X	X	X	X		X		X			X	X	X		X	X

Semestre	1º Semestre										
Meses	dezembro		janeiro								
Espaços	CC	CC	L1	L1	L1	G	G	G	L2	L2	L2
Dias	17	19	7	8	9	14	15	16	21	22	23
Tempo	50'	50'	50'	50'	50'	50'	50'	50'	50'	50'	50'
Nº Aulas	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48
JDC											
Basquetebol	X	X							X	X	X
Futebol	X	X									
Voleibol			X	X	X				X	X	X
Corfebol			X	X							
Hóquei									X	X	X
Atletismo											
Estafetas	X	X									
Barreiras	X	X									
Ginástica											
Solo				X	X	X	X				
Acrobática								X			
Aparelhos						X	X	X			
Raquetes											
Badminton			X	X	X						X
Desportos da Natureza											
Orientação			X		X						
Desportos de Aventura											
Escalada											
Aptidão Física											
Força	X							X			X
Resistência	X	X							X	X	X
Flexibilidade		X	X	X	X				X	X	
FitEscola						X	X				

Apêndice 6 – Unidades Didáticas 2.ª Etapa

1ª Unidade Didática

Introdução

Este trabalho engloba as opções que tomei correspondentes à 2.ª Unidade Didática do planeamento anual da 2.ª Etapa, para os diversos alunos da turma, 8º9ª, da Escola Secundária Pedro Alexandrino. Com base no resultado da avaliação inicial realizei a seleção das matérias prioritárias e defini os objetivos a atingir nesta etapa e nas respetivas UD's, tendo em conta o roulement da escola e a polivalência dos respetivos espaços. Porém, este planeamento era flexível, sofreu ajustes, de forma a redefinir os objetivos, as situações de exercício/jogo e os critérios de êxito, sempre que considere necessário.

Em todas as aulas os alunos estavam sentados à minha frente de forma a realizar a instrução inicial – Explicação/Demonstração das respetivas tarefas, utilizando o questionamento, de forma a garantir a compreensão das diferentes tarefas. Posteriormente, realizava o aquecimento em vagas, com o intuito de preparar os alunos para a parte fundamental da aula, composta por três estações. Na parte final o retorno à calma e a reflexão sobre os objetivos da aula.

Parte Inicial		
Tempo	Minutos	Situação
10	3	Instrução Inicial
	7	Aquecimento
Parte Fundamental		
30	10	Estação 1
	10	Estação 2
	10	Estação 3
Parte final		
5	3	Alongamentos
	2	Reflexão Final

Calendarização da 2.ª UD

Espaço	L1	L1	L1	G	G	G	L2
Data	29 out.	30 out.	31 out.	5.nov.	6.nov.	7 nov.	13 nov.
Matérias	Voleibol	Voleibol	Voleibol	Solo	Solo	Solo	Basquetebol
	Badminton	Badminton	Badminton	Trave	Trave	Trave	Voleibol
	Corfebol	Corfebol	Corfebol	Argolas	Argolas	Argolas	Badminton
	Solo	Solo	Solo	Mini	Mini	Mini	C. Física
	C. Física		C. Física	Espaldar		Espaldar	

A tabela mencionada anteriormente representa o planeamento da 2.ª Unidade Didática, constituído por 7 aulas de Educação Física, correspondentes ao período de três semanas. Das diversas matérias apresentadas na tabela acima, o voleibol, o badminton, a ginástica de solo e o basquetebol representam as matérias prioritárias a serem abordadas nesta 2ª etapa, bem como, o desenvolvimento da força superior que será desenvolvida no momento da rotação das diferentes estações. E a flexibilidade dos membros inferiores que será trabalhada na parte final da aula. Porém sempre que favoráveis ambos serão desenvolvidos na parte fundamental da aula, através da realização de circuitos, compostos por quatro exercícios. Para além da realização de outras matérias igualmente importantes, o corfebol com o intuito de trabalhar aspetos comuns aos Jogos Desportivos Coletivos de invasão – basquetebol. A ginástica de aparelhos – argolas, trave e minitrampolim, visto que apenas podem ser lecionados no espaço interior (G). Sendo que, a trave contribui para a promoção de aspetos fundamentais como o equilíbrio e a cooperação, as argolas com o intuito de desenvolver a força superior. O minitrampolim tendo em vista o desenvolvimento do salto em extensão, engrupado e em carpa com as pernas afastadas.

Objetivos da 2.ª UD**Voleibol**

- ✓ Pretendo que o aluno em situação de exercício analítico 1+1 realize 6 toques de dedos (passe) sem a bola tocar no chão.
- ✓ Pretendo que o aluno em situação de jogo 2+2 coopere com os companheiros de forma a sustentar a bola no ar (passe), sendo obrigatório realizar no mínimo dois toques antes de enviar a bola para o campo adversário

Badminton

- ✓ Pretendo que o aluno em situação de jogo condicionado 1+1 coopere com os companheiros batendo e devolvendo o volante através de diferentes batimentos –

clear e lob

Ginástica de Solo

- ✓ Pretendo que o aluno combine as habilidades em sequência, realizando o avião, a cambalhota à frente terminando com os pés juntos, um elemento de ligação - $\frac{1}{2}$ volta, a cambalhota à retaguarda com repulsão dos braços na fase final e saída a pés juntos e, por último, uma posição de flexibilidade – avião.
- ✓ Pretendo que o aluno combine as habilidades em sequência, realizando o avião, a cambalhota à frente terminando com os pés juntos, um elemento de ligação – $\frac{1}{2}$ volta, a cambalhota à retaguarda com repulsão dos braços na fase final e saída a pés juntos e, por último, uma posição de flexibilidade – avião.

Basquetebol

- ✓ Pretendo que o aluno em situação de exercício analítico realize o lançamento na passada tendo em conta os apoios – direito/esquerdo, com participação no ressalto.
- ✓ Pretendo que o aluno em situação de jogo 2x1+1 coopere com os companheiros enquadrando-se ofensivamente, desmarque-se para um espaço que seja propício ao portador da bola realizar o passe com segurança e finalize com oportunidade se o cesto estiver ao seu alcance
- ✓ Pretendo que os alunos desenvolvam a força dos membros superiores e a flexibilidade dos membros inferiores através da realização de diferentes circuitos.
- ✓ Pretendo que o aluno em situação de jogo 2x1+1 coopere com os companheiros, desmarque-se para um espaço que seja propício ao portador da bola realizar o passe com segurança e finalize com oportunidade se o cesto estiver ao seu alcance.

Trave

- ✓ Pretendo que o aluno em marcha à frente passe de frente para o colega, procurando encontrar soluções com o intuito de conseguir o objetivo proposto (chegar à ponta contrária da trave ultrapassando o colega sem cair no chão).

Argolas

- ✓ Pretendo que o aluno combine um conjunto de habilidades nas argolas como o rolamento à retaguarda, o rolamento à frente, seguido da execução da vela.

Minitrampolim

- ✓ Pretendo que o aluno realize o salto ao eixo colocando a bacia em ligeira retroversão durante a fase aérea do voo. O salto engrupado com o fecho dos membros inferiores em relação ao tronco, na fase mais alta do voo, seguido de abertura rápida. O salto em

carpa, realizando o fecho dos membros inferiores pouco antes de atingir o ponto mais alto, seguido de abertura rápida.

Força Superior

- ✓ *Mountain ciphers;*
- ✓ Extensão de braços;
- ✓ Extensão de braços;
- ✓ *Half burpee;*
- ✓ Elevação da bola medicinal;

Flexibilidade dos membros inferiores

- ✓ *Lunge* com flexão do joelho ao peito;
- ✓ Agachamento;
- ✓ Flexão do joelho + Abdução;
- ✓ Afastamento lateral com rotação do tronco.

3.^a Unidade Didática**Calendarização da 3.^a UD**

Espaço	CC	CC	L1	L1	L1
Data	20 nov.	21 nov.	26 nov.	27 nov.	28 nov.
Matérias	Basquetebol	Basquetebol	Corfebol	Corfebol	Corfebol
	Estafetas	Estafetas	Escalada	Escalada	Escalada
	Orientação	Orientação	Voleibol	Voleibol	Voleibol
	C. Física		Badminton	Badminton	Badminton
			C. Física		C. Física

A tabela mencionada anteriormente representa o planeamento da 3.^a Unidade Didática, constituído por 5 aulas de Educação Física, correspondentes ao período de duas semanas. Das diversas matérias apresentadas na tabela acima, o basquetebol, o voleibol e o badminton representam as matérias prioritárias a serem abordadas nesta 2.^a Etapa, bem como, o desenvolvimento da força superior que será trabalhada no momento da rotação das diferentes estações. E a flexibilidade dos membros inferiores que será desenvolvida na parte final da aula. Porém sempre que favoráveis ambos serão desenvolvidos na parte fundamental da aula, através da realização de circuitos, compostos por quatro exercícios. Para além da realização de outras matérias igualmente importantes, as estafetas e barreiras visto que apenas podem ser lecionadas no espaço exterior (CC), o corfebol por desenvolver aspetos comuns aos jogos desportivos coletivos de invasão – basquetebol e a escalada por promover os deslocamentos laterais e a força dos membros superiores e inferiores. Por fim, a orientação, tendo em conta que será uma matéria prioritária para a saída de campo optei por iniciar a aprendizagem da mesma.

Objetivos da 3.^a UD

Basquetebol

- ✓ Pretendo que o aluno em situação de exercício analítico realize o lançamento na passada tendo em conta os apoios - direito/esquerdo - e a participação no ressalto.
- ✓ Pretendo que o aluno em situação de jogo 2x1+1 coopere com os companheiros enquadrando-se ofensivamente, desmarque-se para um espaço que seja propício ao portador da bola realizar o passe com segurança e finalize com oportunidade se o cesto estiver ao seu alcance.

Voleibol

- ✓ Pretendo que o aluno em situação de exercício analítico 1+1 realize 6 toques de dedos (passe) sem a bola a tocar no chão.

- ✓ Pretendo que o aluno em situação de jogo 2+2 coopere com os companheiros de forma a sustentar a bola no ar (passe), sendo obrigatório realizar no mínimo dois toques antes de enviar a bola para o campo adversário

Badminton

- ✓ Pretendo que o aluno em situação de jogo condicionado 1+1 coopere com os companheiros batendo e devolvendo o volante através de diferentes batimentos – *clear* e *lob*.

Estafetas

- ✓ Pretendo que o aluno melhor a técnica de transmissão do testemunho, através de sinais sonoros, sem olhar para trás e sem reduzir a velocidade.

Barreiras

- ✓ Pretendo que o aluno melhor a técnica de transposição de barreiras, através de várias progressões pedagógicas.

Corfebol

- ✓ Pretendo que o aluno em situação de jogo 2x2+joker coopere com os companheiros, desmarque-se para um espaço que seja propício ao portador da bola realizar o passe com segurança e finalize com oportunidade se o cesto estiver ao seu alcance.

Escalada

- ✓ Pretendo que o aluno se desloque no sentido horizontal, com vista a atravessar a parede de escalada, tendo em conta os três apoios.

Condição física

- ✓ Pretendo que os alunos desenvolvam a força dos membros superiores e a flexibilidade dos membros inferiores através da realização de diferentes circuitos.

Força superior

- ✓ *Mountain climbers*;
- ✓ Extensões braços;
- ✓ *Half burpee*;
- ✓ Elevação bola medicinal.

Flexibilidade dos membros inferiores

- ✓ *Lunge* com flexão do joelho ao peito;
- ✓ Agachamento;
- ✓ Flexão do joelho + abdução;
- ✓ Afastamento lateral com rotação do tronco.

4.ª Unidade Didática

Calendarização da 4.ª UD

Espaço	G	G	G	L2	L2	L2	CC	CC
Data								
Matérias	Solo	Solo	Solo	Badminton	Badminton	Badminton	Basquete.	Basquete.
	Argolas	Argolas	Argolas	Voleibol	Voleibol	Voleibol	Futebol	Futebol
	Trave	Trave	Trave	<i>Floorball</i>	Basquete.	Basquete.	Estafetas	Estafetas
	Boque	Acrobática	Luta	C. Física		C. Física	Barreiras	Barreiras
		Boque	Circuito				C. Física	

A tabela mencionada anteriormente representa o planeamento da 4.ª Unidade Didática, constituída por 8 aulas de Educação Física, correspondentes ao período de três semanas. Das diversas matérias apresentadas na tabela acima, a ginástica de solo, o badminton, o voleibol e o basquetebol representam as matérias prioritárias a serem abordadas nesta 2ª etapa, bem como,

o desenvolvimento da força superior que será trabalhada no momento da rotação das diferentes estações. E a flexibilidade dos membros inferiores que será desenvolvida na parte final da aula. Porém sempre que favoráveis ambos serão desenvolvidos na parte fundamental da aula, através da realização de circuitos, compostos por quatro exercícios. Para além da realização de outras matérias igualmente importantes, a ginástica de aparelhos – argolas, trave e boque, a ginástica acrobática e a luta visto que apenas podem ser lecionados no espaço interior (G). A trave contribui para a promoção de aspetos fundamentais como o equilíbrio e a cooperação, as argolas com o intuito de desenvolver a força superior e o boque tendo em vista o desenvolvimento do salto ao eixo. O *floorball* de forma a favorecer o contacto com novas matérias, para além de potenciar altos níveis de empenho. O futebol como forma de motivação, proporcionando igualmente o trabalho de um aspeto comum ao basquetebol (matéria prioritária) a desmarcação. As estafetas/barreiras visto que apenas podem ser lecionadas no espaço exterior (CC).

Objetivos da 4.ª UD

Ginástica de solo

- ✓ Pretendo que o aluno coopere com os companheiros nas ajudas e correções da execução do rolamento à retaguarda.

Voleibol

- ✓ Pretendo que o aluno em situação de exercício analítico 1+1 realize 10 toques de dedos (passe) sem a bola tocar no chão.

- ✓ Pretendo que o aluno em situação de jogo 2+2 coopere com os companheiros de forma a sustentar a bola no ar (passe), sendo obrigatório realizar no mínimo dois toques antes de enviar a bola para o campo adversário.

Badminton

- ✓ Pretendo que o aluno em situação de jogo condicionado 1+1 coopere com os companheiros batendo e devolvendo o volante através de diferentes batimentos – *clear* e *lob*.

Basquetebol

- ✓ Pretendo que o aluno em situação de exercício analítico realize o lançamento na passada tendo em conta os apoios – direito/esquerdo, com participação no ressalto.
- ✓ Pretendo que o aluno em situação de jogo 2x1+1 coopere com os companheiros enquadrando-se ofensivamente, desmarque-se para um espaço que seja propício ao portador da bola realizar o passe com segurança e finalize com oportunidade se o cesto estiver ao seu alcance.

Condição física

- ✓ Pretendo que os alunos desenvolvam a força dos membros superiores e a flexibilidade dos membros inferiores através da realização de diferentes circuitos.

Força Superior

- ✓ *Mountain climbers*;
- ✓ Extensões de Braços;
- ✓ *Half Burpee*;
- ✓ Elevação da bola medicinal.

Flexibilidade dos Membros Inferiores

- ✓ *Lunge* com flexão do joelho ao peito;
- ✓ Agachamento;
- ✓ Flexão do joelho + abdução;
- ✓ Afastamento lateral com rotação do tronco.

Argolas

- ✓ Pretendo que o aluno execute o rolamento atrás, o rolamento à frente e a vela.

Trave

- ✓ Pretendo que o aluno em marcha à frente passe de frente para o colega, procurando encontrar soluções com o intuito de conseguir o objetivo proposto (chegar à ponta contrária da trave ultrapassando o colega sem cair no chão).

Acrobática

- ✓ Pretendo que o aluno a pares/trios realize em cooperação com os colegas diferentes figuras com dois/três elementos e apresente à turma.

Boque

- ✓ Pretendo que o aluno realize no boque o salto ao eixo com os membros inferiores estendidos – com extensão dos joelhos.

Luta

- ✓ Pretendo que o aluno proteja a bola com o corpo virado para o solo, procurando não deixar que o colega o vire de frente ou roube a bola, com a ajuda das pernas – afastadas.

Floorball

- ✓ Pretendo que o aluno em situação de jogo 2x2+1 desloque-se com a bola, protegendo-a, passe a um colega desmarcado e remate se a baliza estiver ao seu alcance.

Futebol

- ✓ Pretendo que o aluno em situação de jogo 2x2+1 receba a bola controlando-a, remate se a baliza estiver ao seu alcance, passe a um companheiro desmarcado e desmarque-se após o passe.

Estafetas e Barreiras

- ✓ Pretendo que os alunos melhorem a sua técnica de transmissão do testemunho, através de sinais sonoros (sem olhar para trás) e sem grande abrandamento na corrida, transpondo as barreiras colocadas ao longo do campo, sem evidente desaceleração.

Condição física

- ✓ Pretendo que os alunos desenvolvam a força dos membros superiores e a flexibilidade dos membros inferiores através da realização de diferentes circuitos.

Força Superior

- ✓ *Mountain climbers;*
- ✓ Extensões de Braços;
- ✓ *Half Burpee;*
- ✓ Elevação da bola medicinal.

Flexibilidade dos Membros Inferiores

- ✓ *Lunge* com flexão do joelho ao peito;
- ✓ Agachamento;
- ✓ Flexão do joelho + abdução;
- ✓ Afastamento lateral com rotação do tronco.

5.ª Unidade Didática

Introdução

Nesta 5ª UD, composta por 9 aulas, irei lecionar os conteúdos abordados na etapa anterior, com o intuito de recordar as dinâmicas, as rotinas e as regras de aula, bem como, a realização da avaliação das respetivas matérias prioritárias, visto que esta unidade didática representa o final do 1º semestre. Desta forma, ao longo desta unidade de transição as situações de aprendizagem, os objetivos e a constituição dos grupos serão os mesmos.

Calendarização da 5ª UD

Espaço	L1	L1	L1	G	G	G	L2
Data	7 jan.	8 jan.	9 jan.	14 jan.	15 jan.	16 jan.	21,22,23
Matérias	Voleibol	Voleibol	Voleibol	Solo	Solo	Argolas	Voleibol
	Badminton	Badminton	Badminton	Argolas	Barra	Trave	Basquete.
	Corfebol	Corfebol	Solo	Trave	Trave	Acrobática	Floorball
	Escalada	Solo	Escalada	Luta	Luta	Trampolim	C. Física
	Senta/alcança	I.Horizontal	Peso	Abdominais	Espalдар	Espalдар	

A tabela mencionada anteriormente representa o planeamento da 4ª Unidade Didática, constituída por 9 aulas de Educação Física, correspondentes ao período de três semanas. Das diversas matérias apresentadas na tabela acima, o voleibol, o badminton, a ginástica de solo e o basquetebol representam as matérias prioritárias a serem abordadas/avaliadas nesta 3UD. Para além da avaliação dos diferentes testes de condição física pertencentes ao FitEscola, como é o caso do teste senta e alcança, impulsão horizontal, abdominais e flexões de braços (suspensão).

Serão também abordadas outras matérias igualmente importantes, como é o caso do corfebol uma vez que promove o desenvolvimento de aspetos comuns aos Jogos Desportivos Coletivos de invasão – basquetebol e a escalada por promover os deslocamentos laterais e a força dos membros superiores e inferiores. A ginástica de aparelhos (argolas, trave, barra fixa e minitrampolim) e a luta visto que apenas podem ser lecionados no espaço interior (G). A trave e a ginástica acrobática contribuem para a promoção de aspetos fundamentais como o equilíbrio e a cooperação, as argolas e a barra fixa com o intuito de desenvolver a força superior, bem como, a realização do teste das flexões de braços – suspensão na barra fixa. O *Floorball* principalmente por ser uma matéria na qual o empenho e a motivação dos alunos são bastante elevados, permitindo assim focar-me nas matérias prioritárias, de forma a garantir a evolução dos alunos.

Relativamente ao desenvolvimento da força superior esta será trabalhada, tal como nas

unidades didáticas anteriores, no momento da rotação das diferentes estações. E a flexibilidade dos membros inferiores será desenvolvida na parte final da aula. Porém sempre que favoráveis ambos serão desenvolvidos na parte fundamental da aula, através da realização de circuitos, compostos por quatro exercícios.

Objetivos da 5.ª UD

Voleibol

- ✓ Pretendo que o aluno em situação de jogo 2+2 coopere com os companheiros de forma a sustentar a bola no ar (passe), sendo obrigatório realizar no mínimo dois toques antes de enviar a bola para o campo adversário.

Basquetebol

- ✓ Pretendo que o aluno em situação de jogo 2x1+1 coopere com os companheiros enquadrando-se ofensivamente, desmarque-se para um espaço que seja propício ao portador da bola realizar o passe com segurança e finalize com oportunidade se o cesto estiver ao seu alcance.

Ginástica de Solo

- ✓ Pretendo que o aluno combine as habilidades em sequência, realizando o avião, a cambalhota à frente terminando com os pés juntos, um elemento de ligação – ½ volta, a cambalhota à retaguarda com repulsão dos braços na fase final e saída a pés juntos e por último uma posição de flexibilidade – avião.

Badminton

- ✓ Pretendo que o aluno em situação de jogo condicionado 1+1 coopere com os companheiros batendo e devolvendo o volante através de diferentes batimentos – *clear* e *lob*.

Corfebol

- ✓ Pretendo que o aluno em situação de jogo 2x2+joker coopere com os companheiros, desmarque-se para um espaço que seja propício ao portador da bola realizar o passe com segurança e finalize com oportunidade se o cesto estiver ao seu alcance

Escalada

- ✓ Pretendo que o aluno se desloque no sentido horizontal, com vista a atravessar a parede de escalada, tendo em conta os três apoios, procurando não cruzar os pés.

Argolas

- ✓ Pretendo que o aluno combine um conjunto de habilidades nas argolas como o rolamento à retaguarda, o rolamento à frente, seguido da execução da vela.

Trave

- ✓ Pretendo que o aluno em marcha à frente passe de costas para o colega, procurando encontrar soluções com o intuito de conseguir o objetivo proposto (chegar à ponta contrária da trave ultrapassando o colega sem cair no chão).

Luta

- ✓ Pretendo que o aluno proteja a bola com o corpo virado para o solo, procurando não deixar que o colega o vire de frente ou roube a bola, com a ajuda das pernas (afastadas).

Barra fixa

- ✓ Pretendo que o aluno realize na barra o teste das flexões de braços – Suspensão –durante 8/15 segundos.

Acrobática

- ✓ Pretendo que o aluno a pares/trios realize em cooperação com os colegas diferentes figuras com dois/três elementos e apresente à turma.

Minitrampolim

- ✓ Pretendo que o aluno realize o salto ao eixo colocando a bacia em ligeira retroversão durante a fase área do voo. O salto engrupado com o fecho dos membros inferiores em relação ao tronco, na fase mais alta do voo, seguido de abertura rápida. O salto em carpa realizando o fecho dos membros inferiores pouco antes de atingir o ponto mais alto, seguido de abertura rápida. E o salto em meia pirueta vertical, procurando manter o controlo.

Floorball

- ✓ Pretendo que o aluno em situação de jogo 2x2+1 desloque-se com a bola, protegendo-a, passe a um colega desmarcado e remate se a baliza estiver ao seu alcance.

Condição física

- ✓ Pretendo que os alunos desenvolvam a força dos membros superiores e a flexibilidade dos membros inferiores através da realização de diferentes circuitos.

Força superior

- ✓ *Mountain Climbers*
- ✓ Extensões de braços;
- ✓ *Half burpee*;
- ✓ Elevação da bola medicinal;

Flexibilidade dos membros inferiores

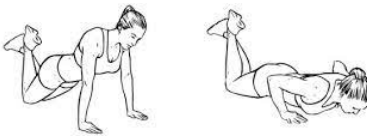
- ✓ *Lunge* com flexão do joelho ao peito

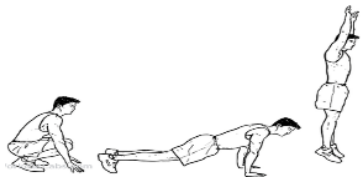
- ✓ Agachamento
- ✓ Flexão do joelho + abdução
- ✓ Afastamento lateral com rotação do tronco

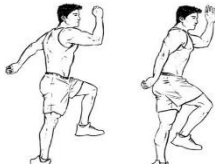
Apêndice 7 – Grupos de Trabalho

Matérias	Alunos com menos dificuldades	Alunos com mais dificuldades	Alunos cooperantes	Alunos menos cooperantes
Basquetebol	1, 6, 14	2, 3, 5, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 16, 17	1, 5, 9, 12	6, 13
Voleibol	5, 6, 9, 12	1, 2, 3, 7, 8, 10, 11, 13, 14, 16, 17		
Badminton	1, 5, 6, 12 ,14	2, 3, 7, 8, 9, 10, 11, 13, 16, 17		
Solo	12, 17	1, 2, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 16		
Aparelhos	6, 12	7		
Atletismo	12	17		
Futebol	1, 2, 3, 5, 7, 10, 11, 12, 16, 17	6, 8, 9, 13		
Grupos de Trabalho				
G1		G2	G3	
Nº1, 3, 12, 13, 10		Nº 2, 6, 9, 11, 17	Nº 5, 7, 8, 14, 16	

Apêndice 8 – Circuitos Aptidão Física

Circuito	Repetições	Séries	Tempo	Intervalo	Espaço
Extensões	12	3	4/2/1	0 a 90s	L1, L2, G
<i>Mountain Climbers</i>	Em decúbito ventral, mantendo o alinhamento corporal, realiza a flexão alternada dos joelhos ao peito.				
Extensões Braços	Em decúbito ventral, com os joelhos apoiados no solo e as palmas das mãos em cima do step, mantendo o tronco alinhados e os braços em extensão, realiza a flexão dos mesmos.				
<i>Half Burpee</i>	Em prancha, com as mãos apoiadas no step, através de um salto, leva os joelhos ao peito, mantendo as mãos no chão e volta à posição inicial.				
Elevações	Em pé, realiza a flexão dos joelhos (agachamento), de forma a segurar na bola medicinal que se encontra no solo, volta à posição de pé e realiza a extensão dos braços ao nível da zona do peito e de seguida eleva os braços acima da cabeça e vice-versa.				

Circuito	Repetições	Séries	Tempo	Intervalo	Espaço
Extensões	12	3	4/2/1	0 a 90s	CC
<i>Biceps</i>	Em pé, segura os halteres (um em cada mão), mantendo os cotovelos próximos do tronco, realiza a flexão dos antebraços simultaneamente.				
<i>Thrusters</i>	Em pé, segura os halteres ao nível dos ombros (flexão antebraço) e realiza o agachamento. No momento da subida <i>press</i> de ombros (extensão braço), como é visível na figura.				
<i>Full Burpee</i>	Em pé, coloca-se em posição de prancha com as mãos apoiadas no step, volta à posição inicial através da realização de um salto.				
Agachamento/ Elevações	Em pé, realiza o agachamento - pés à largura da bacia, flexão dos joelhos – movimento de sentar. Realiza a extensão/flexão dos braços ao nível da zona do peito (bola medicinal) e volta à posição inicial.				

Circuito	Repetições	Séries	Tempo	Intervalo	Espaço
Flexibilidade M.I.	12	3	4/2/1	0 a 90s	L1, L2, G, CC
<i>Lunge</i> com elevação	Em pé, pés à largura da bacia, recuar um dos apoios, de forma a realizar a flexão dos joelhos. Volta à posição inicial e sobe o joelho ao peito correspondente ao apoio que recuou.				
Flexão Abdução	Em pé, subir o joelho em direção ao peito + abdução (empurrar com a mão).				
Rotação do tronco	Em pé, afastar os apoios, fletir o joelho, colocando o peso do corpo sobre o mesmo. Realizar a rotação do tronco sobre esta perna.				

Apêndice 9 – Quadro Avaliação 2.ª Etapa (Atividades Físicas)

Nº	JDC		Ginástica			Raquetes
	Basquetebol	Voleibol	Solo	Acrobática	Aparelhos	Badminton
1	I+	I	I	I	I	I+
2	I	I+	I	I	I	I+
3	I	I	I+	I	I	I
5	I	I+	I+	I	I	I+
6	I+/E	I+	I+/E	I	I+/E	I+
7	I	I	I	I	I	I
8	I	I	I+	I	I	I
9	I+	I+	I+	I	I	I+
10	I	I	I	I	I	I
11	I	I+	I+	I	I	I+
12	I	I+	I+/E	I	I+/E	I+
13	I	I	I+	I	I	I
14	I+	I+	I+	I	I	I+
16	I	I	I	I	I	I
17	I	I	I+/E	I	I	I

Legenda: I (Trabalhar para o nível Introdução) I+ (Trabalhar para o nível Introdução e outro aspeto do nível Elementar); I+/E (O nível Introdução é muito forte sendo que o aluno irá trabalhar para alcançar grande parte do nível Elementar ou até mesmo atingir o nível Elementar).

Apêndice 10 – Quadro Avaliação 2.ª Etapa (Aptidão Física)

Nº	Idade	IMC	Milha	Força Abdominal	Extensões Braços	Impulsão Horizontal	Flexibilidade M. I.		Flexibilidade M. S	
							D	E	D	E
1	14	14,84	8,46	44	25	1,80	22	22	SIM	SIM
2	14	28,81	11,14	18	5	1,57	20	21	SIM	SIM
3	13	17,53	10,20	14	1	1,58	18	17	SIM	SIM
5	13	23,64	10,52	81	1	1,74	32	34	SIM	SIM
6	13	23,14	7,51	67	14	2,06	22	19	SIM	SIM
7	13	26,46	11,46	55	0	1,54	23	21	NÃO	NÃO
8	12	17,36	8,56	67	22	1,86	27	27	SIM	SIM
9	14	21,16	7,55	81	23	1,91	27	24	SIM	SIM
10	15	22,7	10,54	37	24	1,93	19	17	NÃO	NÃO
11	13	22,02	10,59	66	2	1,78	20	16	SIM	SIM
12	14	24,57	9,52	73	23	2,05	31	28	SIM	SIM
13	14	17,98	6,21	61	60	1,94	21	23	SIM	SIM
14	13	27,28	10,03	81	1	1,72	21	22	SIM	SIM
16	15	21,83	11,14	40	1	1,74	13	25	SIM	SIM
17	12	19,13	12,04	33	0	1,33	27	33	SIM	SIM

Legenda: Verde – Dentro da ZSAF; Amarelo – Limite da ZSAF; Azul – Próximo da ZSAF; Laranja – Longe da ZSAF;

Apêndice 11 – Planeamento da 3.ª Etapa

Semestre	2º Semestre																	
Meses	fevereiro											março						
UD				Torneio														
Espaços	CC	CC	CC		L1	L1	GIN	GIN	GIN	L2	L2	L2	CC	CC	CC	L1	L1	L1
Dias	4	5	6		12	13	18	19	20	25	26	127	3	4	5	10	11	12
Tempo	50'	50'	50'		50'	50'	50'	50'	50'	50'	50'	50'	50'	50'	50'	50'	50'	50'
Nº Aulas	49	50	51		52	53	54	55	56	57	58	59	60	161	161	63	64	65
Matérias																		
JDC																		
Basquetebol	X	X	X	Torneio						X	X	X	X	X	X	X	X	
Futebol	X	X	X		X	X		X										
Voleibol					X	X				X	X	X				X	X	X
Corfebol					X	X												
Hóquei																		
Ténis de Mesa							X											
Dança																		
Regadinho																		
Atletismo																		
Estafetas	X	X		Torneio									X	X	X			
Barreiras	X	X												X	X	X		
Ginástica																		
Solo				Torneio			X									X	X	
Acrobática							X					X						
Aparelhos								X										
Raquetes																		
Badminton					X	X				X	X	X				X	X	
Desportos da Natureza																		
Orientação			x										X					
Desportos de Aventura																		
Escalada				X	X										X			
Aptidão Física																		
Força	X			Torneio	X			X	X				X			X	X	
Resistência			X						X					X				
Flexibilidade		X				X		X							X			

Semestre	2º Semestre								
Meses	Março								
Espaço	GIN	GIN	GIN	Torneio	L2	L2	L2	CC	CC
Dias	17	18	19		24	25	26	31	1
Tempo	50’	50’	50’		50’	50’	50’	50’	50’
Aulas	66	67	68		69	70	71	72	73
	Matérias								
	JDC								
Basquetebol				Torneio		X	X	X	X
Futebol								X	X
Voleibol					X	X	X		
Corfebol									
Hóquei					X				
Tênis de Mesa									
	Dança								
Regadinho	X	X	X						
	Atletismo								
Estafetas				Torneio				X	
Barreiras								X	
	Ginástica								
Solo	X	X	X	Torneio					
Acrobática	X	X	X						
Aparelhos	X	X	X						
	Raquetes								
Badminton					X	X	X		
	Desportos da Natureza								
Orientação									X
	Desportos de Aventura								
Escalada									
	Aptidão Física								
Força	X	X	X	Torneio	X		X		
Resistência									
Flexibilidade	X	X	X			X			

Apêndice 12 – Organização na formação de grupos

Matérias	Alunos com menos dificuldades	Alunos com mais dificuldades	Alunos cooperantes	Alunos menos cooperantes
Basquetebol	1, 6, 14	2, 3, 5, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 16, 17	1, 2, 5, 9, 12	13
Voleibol	5, 6, 9, 11, 12, 14	1, 2, 3, 7, 8, 10, 11, 13, 14, 16, 17		
Badminton	1, 5, 6, 9, 12 ,14	2, 3, 7, 8, 9, 10, 11, 13, 16, 17		
Solo	6, 12, 17	1, 3, 5, 7, 8, 10, 16, 17		
Aparelhos	6, 12	7		
Grupos Heterogéneos				
G1		G2	G3	
Nº 6, 10, 11, 12, 17		Nº 3, 5, 8, 13, 14	Nº 1, 2, 7, 9, 17	
Grupos Homogéneos				
G1		G2	G3	
Nº 1, 6, 9, 12, 14		Nº 2, 5, 8, 11, 13	Nº 3, 7, 10, 16, 17	

Apêndice 13 – Unidades Didáticas 3.ª Etapa

6.ª Unidade Didática

Este trabalho engloba a seleção das opções respetivas à 6.ª Unidade Didática do planeamento anual da 3.ª Etapa, para os diversos alunos da turma, 8.º9.ª, da Escola Secundária Pedro Alexandrino.

Com base no balanço da 2.ª etapa realizei a seleção das matérias prioritárias e os objetivos a atingir nesta etapa e nas respetivas unidades didáticas, tendo em conta o roulement da escola, bem como, a polivalência dos respetivos espaços. Porém, este planeamento era flexível e sofreu ajustes, de forma a redefinir os objetivos, as situações de exercício/jogo e os critérios de êxito, sempre que considere necessário.

Tal como nas etapas anteriores, os alunos estavam sentados de frente para mim, com o intuito de realizar a instrução inicial, de modo a realizar a explicação dos objetivos de cada tarefa e a demonstração das mesmas - utilizando o questionamento, com o intuito de garantir a compressão das diferentes tarefas propostas. Posteriormente realizava o aquecimento em vagas, preparando os alunos para a parte fundamental da aula, composta por três/quatro estações. Na parte final, o retorno à calma e a reflexão sobre os objetivos da aula.

Parte Inicial		
Tempo	Minutos	Situação
10	3	Instrução Inicial
	7	Aquecimento
Parte Fundamental		
30	10	Estação 1
	10	Estação 2
	10	Estação 3
Parte final		
5	3	Alongamentos
	2	Reflexão Final

Calendarização da 6.ª UD

Espaço	CC	CC	L1	CC	CC	CC
Data	4, 5 fev.	6 fev.	12, 13 fev.	18 fev.	19 fev.	20 fev.
Matérias	Basquetebol	Basquetebol	Corfebol	DAC	Solo	Circuito
	Estafetas	Estafetas	Escalada		Acrobática	
	Futebol	Orientação	Voleibol		Ténis Mesa	
	Barreiras	Barreiras	Badminton			
	C. Física	C. Física	C. Física			

A tabela mencionada anteriormente representa o planeamento da 6.^a Unidade Didática, constituída por 8 aulas de Educação Física, correspondentes ao período de duas semanas. Das diversas matérias apresentadas na tabela acima, o basquetebol, o voleibol, o badminton e o solo representam as matérias prioritárias a serem abordadas na 6UD. Serão também abordadas outras matérias igualmente importantes – o futebol como forma de motivação, para além de proporcionar o trabalho de um aspeto comum ao basquetebol (matéria prioritária) a desmarcação. As estafetas/barreiras, visto que apenas podem ser lecionadas no espaço exterior (CC). O corfebol por desenvolver aspetos comuns aos JDC de invasão – basquetebol. A escalada por promover os deslocamentos laterais e a força dos membros superiores e inferiores. A orientação, tendo em conta que será uma matéria prioritária para a saída de campo optei por dar continuidade ao desenvolvimento da mesma. E por fim, a acrobática contribuindo para a promoção de aspetos fundamentais, como o equilíbrio e a cooperação.

Relativamente ao desenvolvimento da força superior esta será trabalhada, tal como nas unidades didáticas anteriores, no momento da rotação das diferentes estações. E a flexibilidade dos membros inferiores será desenvolvida na parte final da aula. Porém, sempre que favoráveis ambas serão desenvolvidas na parte fundamental da aula, através da realização de circuitos, compostos por quatro exercícios.

Objetivos da 6.^a UD

Basquetebol

- ✓ Pretendo que o aluno em situação de jogo 2x1+1 coopere com os companheiros enquadrando-se com o cesto após a receção, desmarque-se em direção ao cesto após a realização do passe – efetuado de preferência a um companheiro em posição mais ofensiva, perante o cesto realize o lançamento na passada.

Voleibol

- ✓ Pretendo que o aluno em situação de exercício analítico realize o serviço por baixo efetuando a receção em manchete.
- ✓ Pretendo que o aluno em situação de jogo 2+2 coopere com os companheiros de forma a sustentar a bola no ar (passe), sendo obrigatório realizar no mínimo dois toques antes de enviar a bola para o campo adversário.

Badminton

- ✓ Pretendo que o aluno em situação de exercício, num campo de badminton, execute o serviço curto/comprimido, colocando corretamente os apoios e dando continuidade ao movimento do braço após o batimento.

- ✓ Pretendo que o aluno em situação de jogo condicionado 1+1 coopere com os companheiros batendo e devolvendo o volante através de diferentes batimentos – *clear e lob*.

Ginástica de solo

- ✓ Pretendo que o aluno combine as habilidades em sequência, realizando o avião, a cambalhota à frente terminando com os pés juntos, um elemento de ligação – $\frac{1}{2}$ volta, a cambalhota à retaguarda com repulsão dos braços na fase final e saída a pés juntos e por último uma posição de flexibilidade – avião.
- ✓ Pretendo que o aluno em situação de exercício analítico – *Trampolim Reuther* – realize o rolamento à retaguarda.

Futebol

- ✓ Pretendo que o aluno em situação de jogo 2x2+1 receba a bola controlando-a, remate se a baliza estiver ao seu alcance, passe a um companheiro desmarcado e desmarque-se após o passe.

Estafetas e Barreiras

- ✓ Pretendo que os alunos melhorem a sua técnica de transmissão do testemunho, através de sinais sonoros (sem olhar para trás) e sem grande abrandamento na corrida, transpondo as barreiras colocadas ao longo do campo, sem evidente desaceleração.

Orientação

- ✓ Pretendo que o aluno a pares/trios partam todos ao mesmo tempo à procura do primeiro ponto de controlo, regressando ao ponto de partida onde avaliarão o picotado do posto. Seguidamente partem à procura do 2º ponto de controlo e assim sucessivamente.

Corfebol

- ✓ Pretendo que o aluno em situação de jogo 2x2+1 coopere com os companheiros enquadrando-se com o cesto, desmarque-se para um espaço que seja propício ao portador da bola realizar o passe com segurança, de preferência para uma posição mais ofensiva e finalize com oportunidade se o cesto estiver ao seu alcance.

Escalada

- ✓ Pretendo que o aluno se desloque no sentido horizontal, com vista a atravessar a parede de escalada, tendo em conta os três apoios, procurando não cruzar os pés.

Acrobática

Pretendo que o aluno a pares/trios realize em cooperação com os colegas diferentes figuras com dois/três elementos e apresente à turma.

Condição física

- ✓ Pretendo que os alunos desenvolvam a força dos membros superiores e a flexibilidade dos membros inferiores através da realização de diferentes circuitos.

Força Superior

- ✓ *Biceps*;
- ✓ *Thrusters*
- ✓ *Full Burpee*
- ✓ Agachamento + Elevação.

Flexibilidade dos Membros Inferiores

- ✓ *Lunge* + Flexão;
- ✓ Agachamento;
- ✓ Flexão + Abdução;
- ✓ Afastamento lateral + rotação.

Apêndice 14 – Formação das moléculas

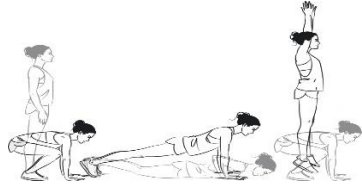
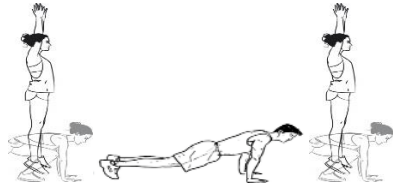
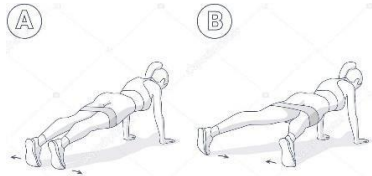


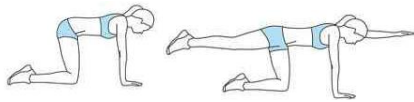


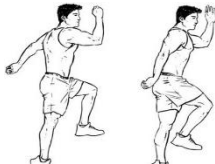
Apêndice 15 – Circuito Condição Física

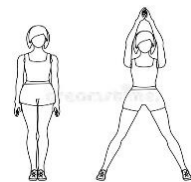
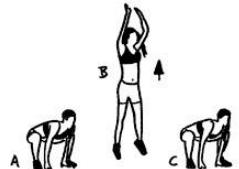
Circuito <i>Full Body</i>	Repetições	Séries	Tempo	Intervalo	Espaço
	12 a 30	3	4/2/1	0 a 30s	L1, L2, G
<i>Jumping Jacks</i>	Em pé, realiza a abdução/adução simultânea dos membros inferiores, através de pequenos saltos.				
<i>Abdominal Crunch</i>	Em decúbito dorsal, pés apoiados no solo, joelhos fletidos, sobe o tronco, deslizando as palmas das mãos nas coxas até aos joelhos e vice-versa.				
<i>Agachamento</i>	Em pé, realiza o agachamento - pés à largura da bacia, flexão dos joelhos até aos 90º – movimento de sentar.				
<i>Extensões</i>	Em decúbito ventral, com os joelhos/palmas das mãos apoiados (as) no solo, mantendo o tronco alinhado e os braços em extensão, realiza a flexão dos mesmos.				
<i>Lunge</i>	Em pé, pés à largura da bacia, recuar um dos apoios, de forma a realizar a flexão dos joelhos. Volta à posição inicial e sobe o joelho ao peito correspondente ao apoio que recuou.				

Apêndice 16 – Circuito Condição Física

Circuito Força Superior, Core	Repetições	Séries	Tempo	Intervalo	Espaço
	12 a 30	3	4/2/1	0 a 30s	L1, L2, G
<i>Mountain Climbers</i>	Em decúbito ventral, mantendo o alinhamento corporal, realiza a flexão alternada dos joelhos ao peito.				
Extensões Braços	a) Em decúbito ventral, com as palmas das mãos apoiadas no solo, mantendo o tronco alinhados e os braços em extensão (prancha), realiza a flexão dos mesmos.				
Extensões Braços Adaptadas	b) Em decúbito ventral, com os joelhos apoiados no solo e as palmas das mãos em cima do step, mantendo o tronco alinhados e os braços em extensão, realiza a flexão dos mesmos.				
<i>Burpee</i>	a) Em pé, coloca-se em posição de prancha com as mãos apoiadas no solo, mantendo o tronco alinhado, realiza a flexão dos braços e volta à posição inicial através da realização de um salto				
<i>Full Burpee</i>	b) Em pé, coloca-se em posição de prancha com as mãos apoiadas no step, volta à posição inicial através da realização de um salto				
<i>Half Burpee</i>	c) Em prancha, com as mãos apoiadas no step, através de um salto, leva os joelhos ao peito, mantendo as mãos no chão e volta à posição inicial.				
<i>Plank Jacks</i>	Em decúbito ventral, mantendo o alinhamento corporal (prancha), o aluno afasta (lateral) e junta os pés, através de um salto				

Circuito Força Superior, Inferior e Core	Repetições	Séries	Tempo	Intervalo	Espaço
	12	3	4/2/1	0 a 30s	L1, L2, G
Prancha	Em decúbito ventral, com as mãos apoiadas no solo, mantendo o alinhamento corporal (prancha), realiza a flexão do cotovelo e toca com a mão direita no ombro esquerdo e vice-versa.				
Prancha Adaptada	Em decúbito ventral, com os joelhos/mãos apoiados no solo, mantendo o alinhamento corporal (prancha), realiza a flexão do cotovelo e toca com a mão direita no ombro esquerdo e vice-versa.				
<i>Thrusters</i>	Em pé, segura os halteres ao nível dos ombros (flexão antebraço) e realiza o agachamento. No momento da subida <i>press</i> de ombros (extensão braço), como é visível na figura.				
<i>Superman</i>	Em decúbito ventral, com as mãos apoiadas no solo, mantendo o alinhamento corporal (prancha), estende o braço direito à frente e a perna esquerda atrás e vice-versa.				
Agachamento	Em pé, realiza o agachamento - pés à largura da bacia, flexão dos joelhos – movimento de sentar. Em agachamento envia a bola à parede, agarra e volta à posição inicial.				

Circuito	Repetições	Séries	Tempo	Intervalo	Espaço
Flexibilidade M.I.	12	3	4/2/1	0 a 90s	L1, L2, G, CC
<i>Lunge com elevação</i>	Em pé, pés à largura da bacia, recuar um dos apoios, de forma a realizar a flexão dos joelhos. Volta à posição inicial e sobe o joelho ao peito correspondente ao apoio que recuou.				
Flexão Abdução	Em pé, subir o joelho em direção ao peito + abdução (empurrar com a mão).				
Rotação do tronco	Em pé, afastar os apoios, fletir o joelho, colocando o peso do corpo sobre o mesmo. Realizar a rotação do tronco sobre esta perna.				

Circuito	Repetições	Séries	Tempo	Intervalo	Espaço
Força Superior, Inferior e core	12	3	4/2/1	0 a 90s	L1, L2, G, CC
<i>Jumping Jacks</i>	Em pé, realiza a abdução/adução lateral dos membros inferiores através de saltos.				
Prancha	Em decúbito ventral (prancha antebraços), apoia as palmas das mãos direita/esquerda e volta à posição inicial, como é visível na figura.				
Agachamento com salto	Em pé, realiza o agachamento - pés à largura da bacia, flexão dos joelhos - movimento de sentar. No momento da subida realiza um salto.				
Salto Gigante	Em pé, realiza a flexão dos joelhos e toca com ambas as mãos no solo e regressa à posição inicial através de um salto.				

Apêndice 18 – Grupos de Trabalho

Matérias	Alunos com menos dificuldades	Alunos com mais dificuldades	Alunos cooperantes	Alunos menos cooperantes
Basquetebol	1, 5, 6, 8, 9, 12, 13, 14	2, 3, 7, 10, 11, 16, 17	1, 2, 5, 9, 12	13
Voleibol	1, 2, 5, 6, 7, 8, 9, 11, 12, 13, 14, 16	3, 10, 17		
Badminton	1, 2, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 11, 12, 13, 14, 16, 17	10		
Solo	1, 2, 3, 5, 6, 8, 9, 12, 13, 14, 17	7, 10, 11, 16		
Grupos Heterogéneos				
G1		G2	G3	
Nº2, 5, 6, 13, 17		Nº3, 10, 12, 14, 16	Nº1, 7, 8, 9, 11	
Grupos Homogéneos				
G1		G2	G3	
Nº1, 11, 8, 9, 12		Nº5, 6, 13, 14, 16	Nº2, 3, 7, 10, 17	

Apêndice 21 – Plano Anual do DE

Mês	out.	nov.	dez.	jan.	fev.	março	abril	maio	Junho
1º semestre					2º semestre				
Etapa	1ª	2ª			3ª			4ª	
Início	1/10/19	5/11/19			4/2/20			1/5/20	
Fim	31/10/19	31/1/19			30/4/20			5/6/20	
Treinos Previstos	13	30			32			17	
Competências adquirir	Avaliação inicial	Lançamento curto; Lançamento de fora (parado); Pára – lança; Posição básica defensiva; Enquadramento ofensivo/defensivo; Ocupação racional do espaço.			Consolidação das aprendizagens anteriores; Lançamento na passada; Rotações internas/externas; Livres; Jogo dinâmico; Defesa pela frente.			Consolidação dos aspetos abordados ao longo do ano letivo.	

Apêndice 22 – Divulgação dos Núcleos de Desporto Escolar



Escola Secundária Pedro Alexandrino			
Modalidade	Professor	Horários	Escalões
	Prof. Filipe Ferreira	2ª Feira – 13h30/15h20 3ª Feira – 13h30/15h20 5ª Feira – 13h30/15h20	Juvenis / Iniciados Masculino e Feminino
	Prof. Ana Francisco	2ª Feira – 13h30/14h20 3ª Feira – 13h30/14h20 5ª Feira – 13h30/14h20	Masculino e Feminino
	Prof. Isabel Teixeira	3ª Feira – 13h30/14h20 4ª Feira – 13h30/14h20 6ª Feira – 13h30/14h20	Iniciados e Juvenis Masculino e Feminino
	Prof. Irene Inácio	4ª Feira – 13h30/15h20 6ª Feira – 13h30/14h20	Masculino e Feminino
	Prof. Susana Marques	2ª Feira – 13h30/14h20 4ª Feira – 13h30/15h20	Infantil B / Iniciado
	Prof. Regina Pereira	2ª Feira – 13h30/14h20 4ª Feira – 14h30/16h20	Masculino e Feminino
	Prof. Célia Silva	2ª Feira – 14h30/16h20 4ª Feira – 14h30/15h20	Masculino e Feminino
EB 2,3 Carlos Paredes			
	Prof. Susana Marques	2ª Feira – 14h30/15h20 3ª Feira – 12h25/14h20 4ª Feira – 12h25/13h15	Infantis B/ Iniciados Masculino
	Prof. Regina Pereira	2ª Feira – 12h00-12h50 5ª Feira – 12h00/12h50 6ª Feira – 12h00-12h50	Masculino e Feminino
	Prof. Sandra Almeida	2ª Feira – 13h30/14h20 5ª Feira – 13h30/15h20	Masculino e Feminino
	Prof. Célia Silva	2ª Feira – 11h25/12h15 5ª Feira – 11h25/12h15 6ª Feira – 09h15/10h15	Masculino e Feminino

INSCREVE-TE JÁ!!!

Apêndice 23 – Resultado da Avaliação Inicial

Avaliação Inicial	
Alunos	Nível
1	I
2	I
3	I
4	E
5	A
6	I
7	I
8	A
9	E
10	I
11	I
12	E
13	E
14	A
15	E

Apêndice 24 – Planeamento da 2ª Etapa

UD 1

Introdução

Este trabalho engloba as opções que tomei correspondentes à 1.ª Unidade Didática do planeamento anual da 2.ª etapa, para os diversos alunos que compõem o núcleo do corfebol, da Escola Secundária Pedro Alexandrino. Com base no resultado da avaliação inicial realizei a seleção dos conteúdos programáticos e a definição dos objetivos a atingir nesta etapa e na respetiva Unidade Didática, tendo em conta o número, bem como, as características/capacidades dos diferentes alunos. Porém sempre que considere necessário o planeamento sofreu ajustes com o intuito de redefinir os objetivos, as situações de exercício/jogo e os respetivos critérios de êxito.

Em todas as sessões de treino procedemos à realização da instrução inicial, de modo a explicar os objetivos dos diversos exercícios propostos e a demonstração dos mesmos, utilizando os alunos de referência. Posteriormente, procedia-se à realização do aquecimento, inicialmente baseado em jogos pré-desportivos, com o intuito de preparar os alunos para a parte fundamental da aula, composta normalmente por quatro situações de exercício/jogo. Na parte final o retorno à calma e a reflexão sobre os objetivos alcançados.

Parte Inicial		
Tempo	Minutos	Situação
10	3	Instrução Inicial
	7	Aquecimento
Parte Fundamental		
35	10	Exercício 1
	10	Exercício 2
	10	Exercício 3
	5	Exercício 4
Parte final		
5	3	Retorno à calma
	2	Reflexão Final

Calendarização da 1ª UD

Espaço	L1	L1	L1	L1	L2	L2
Data	5/nov.	6,8 nov.	12 nov.	13 nov.	15,20 nov.	22 nov.
Conteúdos	Finalização	Finalização	Finalização	Finalização	Finalização	Finalização
	Ressalto	Ressalto	Ressalto	Ressalto	Ressalto	Ressalto
	Enquadramento	Enquadramento	Enquadramento	Enquadramento	Passe	Enquadramento
	Passe	Passe	Passe e corte	Passe e corte	Defesa	Passe e corte
	Desmarca	Desmarca	Defesa	Defesa	Desmarca	Defesa
	Condição Física		Condição Física			

A tabela mencionada anteriormente representa o planeamento da 1.ª Unidade Didática, constituído por 8 sessões de treino, correspondentes ao período de três semanas. Dos diversos conteúdos apresentados na tabela 1, o lançamento parado a diferentes distâncias, com participação no ressalto, o enquadramento ofensivo/defensivo, o passe, o passe e corte, a desmarcação, a atitude defensiva e a finalização em contexto de jogo representam os conteúdos programáticos abordados na 2.ª etapa, para além do desenvolvimento das capacidades físicas, nomeadamente, a resistência e a força dos membros superiores e inferiores, desenvolvidos através da implementação de várias circuitos de condição física, realizados uma vez por semana – terça feira.

Objetivos da 1.ª UD

Pretendo que o aluno em situação de jogo 3x1 coopere com os companheiros, enquadrando-se ofensivamente, passe com segurança a um colega desmarcado, desmarque-se oportunamentecriandolinhas de passe ofensivas, após a perda da posse de bola assumade imediato uma atitude defensiva e finalize com oportunidade se o cesto estiver ao seu alcance, participando no ressalto.

A pontuação é realizada individualmente e vence quem chega primeiro aos 10 pontos. O defesa quando recupera a posse de bola escolhe um aluno para defender, no entanto, a escolha deve recair sobre o aluno que tem um maior número de golos.

Pretendo que o aluno em situação de jogo 4x2+2 coopere com os companheiros, enquadrando-se ofensivamente, passe com segurança a um colega desmarcado, desmarque-se oportunamente criando linhas de passe ofensivas, após a perda da posse de bola assumade imediato uma atitude defensiva e finalize com oportunidade se o cesto estiver ao seu alcance,

participando no ressalto.

Pretendo que o aluno em situação de jogo 4x4 coopere com os companheiros, enquadrando-se ofensivamente, passe a um companheiro que lhe garanta linha de passe ofensiva, desmarque-se oportunamente oferecendo uma linha de primeiro passe, se não receber a bola corte para o cesto e finalize na passada ou de curta distância, de acordo com a ação do defesa, participando igualmente no ressalto ofensivo e defensivo.

Pretendo que o aluno em situação de exercício analítico realize o lançamento parado a diferentes distâncias. Um aluno lança na zona dos 3 metros e o colega vai ao ressalto procurando agarrar a bola antes desta tocar no chão, sendo que o objetivo passa por agarrarem a bola o mais próximo possível do cesto, de forma a efetuarem o lançamento. Na zona dos 3 metros - 2 pontos e nas diferentes zonas - 1 ponto. Se a bola tocar no chão (-1 ponto). Vence o aluno que chegar primeiro aos 21 pontos.

Pretendo que o aluno em situação de exercício analítico realize o lançamento parado, próximo do cesto, de curta distância (3m). A pares, um aluno encontra-se na zona dos 3 metros e efetua o lançamento parado, o seu colega encontra-se posicionado na zona do cesto e terá de participar no ressalto tendo em vista passar a bola ao colega que está na zona do lançamento. Sempre que um dos pares marca golo trocam de funções e vence o par que chega primeiro aos 5 pontos.

Pretendo que o aluno em situação de exercício analítico realize o lançamento parado, próximo do cesto – curta distância (3m). Individualmente, ao som do apito, o 1º e o 2º aluno lançam ao cesto, sendo que o primeiro aluno a lançar tem obrigatoriamente de encestar antes do segundo, caso contrário é eliminado. A final é disputada com os dois últimos alunos, ao som do apito lançam os dois ao mesmo tempo, vence o primeiro que encestar.

UD 2

Calendarização da 2.ª UD

Espaço	L1	L1	L1	L1	L1	L1
Data	26/nov.	27/nov.	29/nov.	3, 5 dez.	6/dez	11, 12 dez.
Conteúdos	Finalização para-lança	Finalização para-lança	Finalização para-lança	Finalização para-lança	Finalização para-lança	Finalização para-lança
	Ressalto	Ressalto	Ressalto	Ressalto	Ressalto	Ressalto
	Enquadramento	Enquadramento	Defesa	Enquadramento	Passe	Enquadramento
	Passe	Passe	Passe	Passe e corte	Defesa	Passe e corte
	Desmarcação	Desmarcação	Desmarcação	Defesa	Desmarcação	Defesa
	Condição Física			Condição Física		

A tabela mencionada anteriormente representa o planeamento da 2.ª Unidade Didática, constituído por 8 sessões de treino, correspondentes ao período de três semanas. Dos diversos conteúdos apresentados na tabela 1, o lançamento parado a diferentes distancias, o lançamento em situação de para-lança com participação no ressalto, o enquadramento ofensivo/defensivo, o passe, o passe e corte, a desmarcação, a atitude defensiva e a finalização em contexto de jogo representam os conteúdos programáticos a serem abordados nesta 2.ª etapa, para além do desenvolvimento das capacidades físicas, nomeadamente, a resistência e a força dos membros superiores e inferiores desenvolvidas através da implementação de vários circuitos de condição física, realizados uma vez por semana – terça feira.

Objetivos da 2.ª UD

Pretendo que o aluno em situação de jogo 4x2+2 coopere com os companheiros, enquadrando-se ofensivamente, passe com segurança a um colega desmarcado, desmarque-se oportunamente criando linhas de passe ofensivas, após a perda da posse de bola assuma de imediato uma atitude defensiva e finalize com oportunidade se o cesto estiver ao seu alcance, participando no ressalto.

Pretendo que o aluno em situação de jogo 4x4 coopere com os companheiros, enquadrando-se ofensivamente, passe a um companheiro que lhe garanta linha de passe ofensiva, desmarque-se oportunamente oferecendo uma linha de primeiro passe, se não receber a bola corta para o cesto e finaliza na passada ou de curta distância, de acordo com a ação do defesa, participando igualmente no ressalto ofensivo e defensivo.

Pretendo que o aluno em situação de exercício analítico realize o lançamento parado, próximo do cesto, de curta (3m) e longa distância (5m). A pares, um aluno encontra-se na zona dos 3 e 5 metros e efetua o lançamento parado, o seu colega encontra-se posicionado na zona do cesto e terá de participar no ressalto tendo em vista passar a bola ao colega que está na zona do lançamento. Sempre que um dos pares marca golo trocam de funções e vence o par que chega primeiro aos 5 pontos.

Pretendo que o aluno em situação de exercício analítico realize o lançamento em situação de para-lança a diferentes distâncias. Um aluno lança na zona dos 3 metros e o colega vai ao ressalto procurando agarrar a bola antes desta tocar no chão, sendo que o objetivo passa por agarrarem a bola o mais próximo possível do cesto, para de seguida efetuarem o lançamento. Na zona dos 3 metros - 2 pontos, nas diferentes zonas - 1 ponto, se a bola tocar no chão (- 1 ponto). Na zona dos 3 metros, de costas - 20 pontos. Apenas tem de ter cuidado para não ultrapassarem os 21 pontos, caso contrário são eliminados. Vence o aluno que chegar primeiro aos 21 pontos.

Pretendo que o aluno em situação de exercício analítico realize o lançamento parado de curta distância - 3 metros. Uma coluna na zona dos 3 metros, ao som do apito, o 1º aluno lança, sendo que a bola tem obrigatoriamente de tocar no cesto, caso contrário é eliminado. Se falhar, mas tocar no cesto, continua em jogo, o próximo aluno tem de ir rapidamente ao ressalto, tendo em atenção que a bola só pode tocar uma vez no chão, se não é eliminado. Se encestar, o colega tem de se afastar o mais rápido possível do cesto, o qual vai dizer a palavra STOP e nesse exato momento os colegas param e afastam os membros inferiores. O objetivo passa por conseguir que a bola passe por debaixo das pernas dos colegas com o intuito de os eliminar, sendo que tem apenas uma tentativa.

Pretendo que o aluno em situação de exercício analítico realize o lançamento parado, próximo do cesto - curta distância (3m). Dois grupos, ao som do apito os primeiros alunos de cada coluna lançam ao mesmo tempo, quem encestar primeiro continua em jogo, sendo o elemento do grupo oposto eliminado.

UD 3

Calendarização da 3.ª UD

Espaço	L1	L1	L1	L1	L1	L1
Data	8/jan.	9/jan.	10/jan..	15/dez.	16/dez.	17/dez.
Conteúdos	Finalização parado	Finalização parado	Finalização parado	Finalização parado	Finalização parado	Finalização parado
	Ressalto	Ressalto	Ressalto	Ressalto	Ressalto	Ressalto
	Enquadramento	Defesa	Enquadramento	Enquadramento	Enquadramento	Passe
	Passe	Passe	Passe e corte	Passe	Passe e corte	Defesa
	Desmarcação	Desmarcação	Desmarcação	Desmarcação	Defesa	Desmarcação
		Condição Física	Defesa		Condição Física	

A tabela mencionada anteriormente representa o planeamento da 3.ª Unidade Didática, constituído por 6 sessões de treino, correspondentes ao período de duas semanas. Dos diversos conteúdos apresentados na tabela 1, o lançamento parado a diferentes distancias, o lançamento em situação de para-lança com participação no ressalto, o enquadramento ofensivo/defensivo, o passe, o passe e corte, a desmarcação, a atitude defensiva e a finalização em contexto de jogo representam os conteúdos programáticos a serem abordados nesta 2.ª etapa, para além do desenvolvimento das capacidades físicas, nomeadamente, a resistência e a força dos membros superiores e inferiores desenvolvidas através da implementação de várias circuitos de condição física, realizados uma vez por semana - terça feira.

Objetivos da 3.ª UD

Pretendo que o aluno em situação de jogo 4x2+2 coopere com os companheiros, enquadrando-se ofensivamente, passe com segurança a um colega desmarcado, desmarque-se oportunamente criando linhas de passe ofensivas, após a perda da posse de bola assuma de imediato uma atitude defensiva e finalize com oportunidade se o cesto estiver ao seu alcance, participando no ressalto.

Pretendo que o aluno em situação de jogo 4x4 coopere com os companheiros, enquadrando-se ofensivamente, passe a um companheiro que lhe garanta linha de passe ofensiva, desmarque-se oportunamente oferecendo uma linha de primeiro passe, se não receber a bola corta para o cesto e finaliza na passada ou de curta distância, de acordo com a ação do defesa, participando igualmente no ressalto ofensivo e defensivo.

Pretendo que o aluno em situação de exercício analítico realize o lançamento parado,

próximo do cesto, de curta (3m) e longa distância (5/ 7m). A pares, um aluno encontra-se na zona dos 3, 5 e 7 metros e efetua o lançamento parado, o seu colega encontra-se posicionado na zona do cesto e terá de participar no ressalto tendo em vista passar a bola ao colega que está na zona do lançamento. Sempre que um dos pares marca golo trocam de funções e vence o par que chega primeiro aos 10 pontos. A equipa que ganhou joga contra a equipa que venceu no cesto oposto, seguindo a mesma lógica com a equipa que perdeu. No final apura-se o vencedor, com base nos pontos obtidos na disputa com os diferentes pares.

Pretendo que o aluno em situação de exercício analítico realize o lançamento parado, a diferentes distâncias. Em frente ao cesto são colocados em fila 7 pinos, no 1º pino tem apenas uma tentativa, no 2º pino duas tentativas, no 3º pino três tentativas e, assim, sucessivamente. Vence o aluno que encestar primeiro nos sete pinos consecutivamente.

Pretendo que o aluno em situação de exercício analítico realize o lançamento parado, próximo do cesto – 3 metros. São colocados quatro pinos à volta do cesto, formando um quadrado, as duas equipas se encontram frente a frente, na diagonal. O principal objetivo consiste em marcarem um golo em cada pino o mais rápido possível de forma a chegarem ao pino onde se encontra a equipa adversária. A qual tem de enestar antes da equipa que chegou posteriormente, caso contrário são eliminados.

Pretendo que o aluno em situação de exercício analítico realize o lançamento parado, próximo do cesto – curta distância (3m). Individualmente, ao som do apito, o 1º e o 2º aluno lançam ao cesto, sendo que o primeiro aluno a lançar tem obrigatoriamente de enestar antes do segundo, caso contrário é eliminado. A final é disputada com os dois últimos alunos, ao som do apito lançam os dois ao mesmo tempo, vence o primeiro que enestar.

Apêndice 25 - 1º Encontro DE

INICIADOS

Escolas participantes:

- Alfoanelos;
- Pedro Alexandrino (ESPA);
- Maria Veleda (duas equipas);
- Sacavém.

Modelo competitivo: Todos contra todos.

Tempo de jogo: 10 minutos.

CALENDÁRIO DE JOGOS:

Horas	Campo 2	Resultado
9h30	Alfoanelos x ESPA	0-4
9h45	Maria Veleda A x Maria Veleda B	1-1
10h00	Sacavém x ESPA	2-5
10h15	Alfoanelos x Maria Veleda A	2-2
10h30	Maria Veleda B x ESPA x	1-3
10h45	Alfoanelos x Sacavém	0-2
11h00	ESPA x Maria Veleda A x	5-1
11h15	Sacavém x Maria Veleda B	1-1
11h30	Maria Veleda B x Alfoanelos	1-3
11h45	Maria Veleda A x Sacavém	2-2

Classificação do 1º encontro:

1º lugar: ESPA - 12 pontos;

2º lugar: Sacavém - 8 pontos;

3º lugar: Maria Veleda A - 7 pontos (ga: -3);

4º lugar: Alfoanelos - 7 pontos (ga: -4);

5º lugar: Maria Veleda B - 6 pontos.

JUVENIS

Escolas participantes:

- D. Dinis;
- Pedro Alexandrino;
- São João Talha.

Modelo competitivo: Todos contra todos e final.

Tempo de jogo: 15 minutos (7'30" + 7'30" – intervalo 3 minutos).

CALENDÁRIO DE JOGOS

Horas	Campo 3	Resultado
9h30	D. Dinis x ESPA	0-6
10h00	ESPA x São João Talha	11-2
10h30	São João Talha x D. Dinis	2-4
11h15	ESPA x D. Dinis	9-3

Classificação do 1º encontro:

1º lugar: ESPA;

2º lugar: D. Dinis;

3º lugar: São João da Talha.

Apêndice 26 – Planeamento da 3.ª Etapa

UD 4

Este trabalho engloba as opções que tomei correspondentes à 4.ª Unidade Didática do planeamento anual da 3.ª etapa, para os diversos alunos que compõem o núcleo do corfebol, da Escola Secundária Pedro Alexandrino. Com base no balanço da 2.ª etapa realizei a seleção dos conteúdos programáticos e a definição dos objetivos a atingir nesta etapa e na respetiva Unidade Didática, tendo em conta as dificuldades e as possibilidades dos alunos. Porém sempre que considere necessário o planeamento sofreu ajustes com o intuito de redefinir os objetivos, as situações de exercício/jogo e os respetivos critérios de êxito.

Ao longo desta unidade de transição foram abordados os conteúdos lecionados na etapa anterior, de modo a recordar as dinâmicas e as rotinas das sessões de treino. As situações de aprendizagem e os objetivos foram de continuidade.

Em todas as sessões de treino procedemos à realização da instrução inicial, de modo a explicar os objetivos dos diversos exercícios propostos e a demonstração dos mesmos, utilizando os alunos de referência. Posteriormente, procedíamos à realização do aquecimento, inicialmente baseado em jogos pré-desportivos, com o intuito de preparar os alunos para a parte fundamental da aula, composta normalmente por quatro situações de exercício/jogo. Na parte final, o retorno à calma e a reflexão sobre os objetivos alcançados.

Parte Inicial		
Tempo	Minutos	Situação
10	3	Instrução Inicial
	7	Aquecimento
Parte Fundamental		
35	10	Exercício 1
	10	Exercício 2
	10	Exercício 3
	5	Exercício 4
Parte final		
5	3	Retorno à calma
	2	Reflexão Final

Calendarização da 4ª UD

Espaço	L1	L1	L1	L1	L1	L1
Data	5/ fev.	6/ fev.	7/ fev.	12/ fev.	13/ fev.	14/ fev.
Conteúdos	Finalização: parado; para-lança	Finalização: parado; para-lança	Finalização parado	Finalização: parado; para-lança	Finalização: parado; passada	Finalização: parado; para-lança
	Ressalto	Ressalto	Ressalto	Ressalto	Ressalto	Ressalto
	Enquadramento	Enquadramento	Enquadramento	Enquadramento	Enquadramento	Enquadramento
	Passe	Passe	Passe e corte	Passe	Passe e corte	Passe
	Desmarcação	Desmarcação	Defesa	Desmarcação	Defesa	Desmarcação
		Condição Física			Condição Física	

A tabela mencionada anteriormente representa o planeamento da 4.ª Unidade Didática, constituído por 6 sessões de treino, correspondentes ao período de duas semanas. Dos diversos conteúdos apresentados na tabela 1, o lançamento parado a diferentes distancias, o lançamento na passada e em situação de para lança com participação no ressalto, o enquadramento ofensivo/defensivo, o passe, o passe e corte, a desmarcação, a atitude defensiva e a finalização em contexto de jogo representam os conteúdos programáticos abordados nesta 3ª etapa, para além do desenvolvimento das capacidades físicas, nomeadamente, a resistência e a força dos membros superiores e inferiores desenvolvidas através da implementação de várias circuitos de condição física, realizados uma vez por semana – quinta feira.

Objetivos da 4.ª UD

Pretendo que o aluno em situação de jogo 3x1 coopere com os companheiros, enquadrando-se ofensivamente, passe com segurança a um colega desmarcado, desmarque-se oportunamentecriandolinhas de passe ofensivas, após a perda da posse de bola assumade imediato uma atitudedefensiva e finalize com oportunidade se o cesto estiver ao seu alcance, participando no ressalto.A pontuação deste jogo é realizada individualmente e vence quem chega primeiro aos 10 pontos. O defesa quando recupera a posse de bola escolhe um aluno para defender, no entanto,a escolha deve recair sobre o aluno que tem um maior número de golos.

Pretendo que o aluno em situação de jogo 4x2+2 coopere com os companheiros, enquadrando-se ofensivamente, passe com segurança a um colega desmarcado, desmarque-se oportunamente criando linhas de passe ofensivas, após a perda da posse de bola assumade

imediatamente uma atitude defensiva e finalize com oportunidade se o cesto estiver ao seu alcance, participando no ressalto.

Pretendo que o aluno em situação de jogo 4x4 coopere com os companheiros, enquadrando-se ofensivamente, passe a um companheiro que lhe garanta linha de passe ofensiva, desmarque-se oportunamente oferecendo uma linha de primeiro passe, se não receber a bola corta para o cesto e finaliza na passada ou de curta distância, de acordo com a ação da defesa, participando igualmente no ressalto ofensivo e defensivo.

Pretendo que o aluno em situação de exercício analítico realize o lançamento em situação de para-lança, próximo do cesto. Duas colunas nas laterais – próximo do meio campo. O aluno com a posse de bola efetua o passe para o colega que se encontra na coluna contrária, de seguida corta para o cesto e lança em situação de para-lança. O colega que efetuou o passe vai ao ressalto e, assim, sucessivamente. Vence o grupo que chegar primeiro aos 10 pontos.

Pretendo que o aluno em situação de exercício analítico realize o lançamento em situação de para-lança, procurando afastar-se do cesto no momento da receção. Duas colunas – na zona dos 5 metros e na zona debaixo de cesto. O aluno que se encontra na zona dos 5 metros efetua um passe para o colega, o qual vai receber afastando-se do cesto e de seguida efetua o lançamento. Vence o grupo que chegar primeiro aos 5 pontos.

Pretendo que o aluno em situação de exercício analítico realize o lançamento parado, próximo do cesto, de curta (3m) e longa distância (5/7m). A pares, um aluno encontra-se na zona dos 3, 5 e 7 metros e efetua o lançamento parado, o seu colega encontra-se posicionado na zona do cesto e terá de participar no ressalto tendo em vista passar a bola ao colega que está na zona do lançamento. Sempre que um dos pares marca golo trocam de funções e vence o par que chegar primeiro aos 10 pontos. A equipa que ganhou joga contra a equipa que venceu no cesto oposto, seguindo a mesma lógica com a equipa que perdeu. No final apura-se o vencedor, com base nos pontos obtidos na disputa com os diferentes pares.

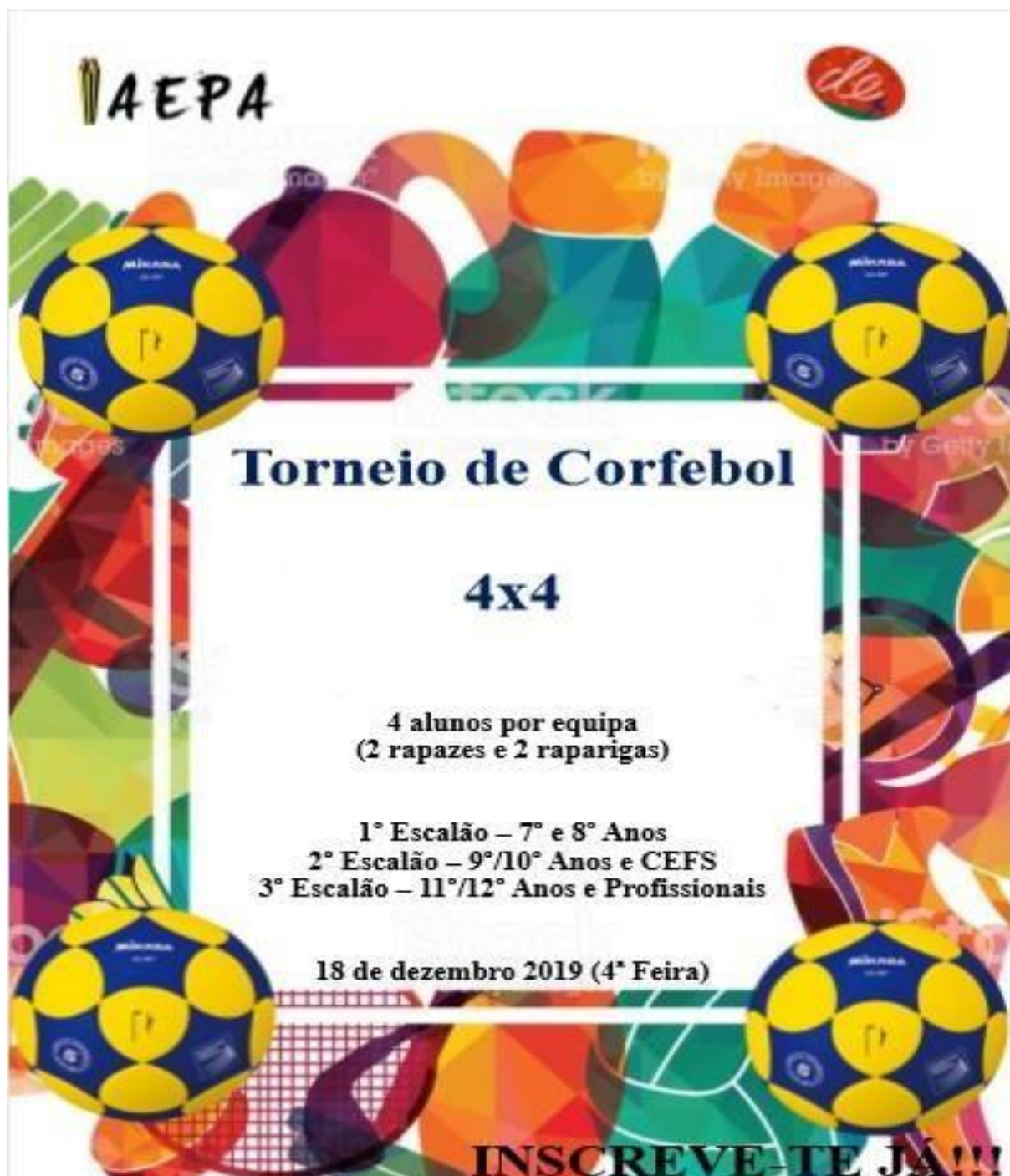
Pretendo que o aluno em situação de exercício analítico realize o lançamento na passada ou em situação de para-lança próximo do cesto. A pares, um aluno encontra-se na zona dos 7 metros e inicia a corrida de forma a aproximar-se do cesto, o seu colega está na zona do cesto, o qual irá realizar o passe, depois de receber a bola escolhe se lança na passada ou em situação de para-lança, participando igualmente no ressalto. O passador terá também como função defender o outro par que se encontra a realizar o mesmo exercício, procurando “atrapalhar” o lançamento.

Pretendo que o aluno em situação de exercício analítico realize o lançamento parado a longa distância – 5 metros. Uma coluna na zona dos 5 metros, ao som do apito, o 1º aluno lança,

sendo que a bola tem obrigatoriamente de tocar no cesto, caso contrário é eliminado. Se falhar, mas tocar no cesto, continua em jogo, o próximo aluno tem de ir rapidamente ao ressalto, tendo em atenção que a bola só pode tocar uma vez no chão, se não é eliminado. Se encestar, o colega tem de se afastar o mais rápido possível do cesto, o qual vai dizer a palavra STOP e nesse exatomento os colegas param e afastam os membros inferiores. O objetivo passa por conseguir com que a bola passe por debaixo das pernas dos colegas com o intuito de os eliminar, sendo que tem apenas uma tentativa.

Pretendo que o aluno em situação de exercício analítico realize o lançamento parado, de longa distância (5m). Individualmente, ao som do apito, o 1º e o 2º aluno lançam ao cesto, sendo que o primeiro aluno a lançar tem obrigatoriamente de encestar antes do segundo, caso contrário é eliminado. A final é disputada com os dois últimos alunos, ao som do apito lançam os dois ao mesmo tempo, vence o primeiro que encestar.

Apêndice 27 - Divulgação do Torneio de Corfebol



Apêndice 28 – Questionário aplicado ao DEF

Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias

Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básicos e Secundários

Questionário sobre os Critérios de Avaliação em Educação Física

Sexo: Masculino ☐ Feminino ☐

1 – Concorda que seja atribuído uma ponderação a cada domínio?

50%	10%	10%	30%
Matérias	Conhecimentos	Aptidão Física	Atitudes e Valores

Sim ☐ Não ☐

2 – Concorda com a ponderação atribuída ao domínio da aptidão física?

Sim ☐ Não ☐

4 – Concorda que seja atribuído uma ponderação ao domínio das atitudes e valores, isoladamente?

Sim ☐ Não ☐

Obrigado pela tua participação!

Apêndice 30 – Valores da Aptidão Física - 3.º Ciclo do AEPA

Turmas	Alunos fora da ZSAF	Turmas	Alunos fora da ZSAF	Turmas	Alunos fora da ZSAF
7º1ª	6	8º1ª	1	9º2ª	4
7º2ª	4	8º2ª	5	9º4ª	7
7º3ª	3	8º3ª	8	9º5ª	10
7º4ª	5	8º4ª	6	9º6ª	10
7º5ª	1	8º5ª	7	9º7ª	8
7º6ª	8	8º6ª	15	9º8ª	9
7º7ª	6	8º7ª	13		
		8º8ª	1		
		8º9ª	5		
		8º10ª	9		

Apêndice 31 – Perguntas elaboradas para a realização do Debate

1. É importante discutir a possibilidade de alterar os critérios de avaliação? Em que aspetos?
2. Como relacionar o bloco dos conhecimentos com as outras disciplinas?
3. O NÃO APTO traduz-se imediatamente na classificação negativa, 2 a educação física? Ou apenas impede o aluno de ter o 5?
4. Deve a avaliação da aptidão física classificar para além do "APTO"? Para quê?
5. Deve a avaliação da aptidão física ter a resistência como obrigatória na zona saudável para ter o 3 a EF? Ou apenas impede o aluno de ter o 5?

Anexo 2 – Protocolo de Avaliação Inicial

VOLEIBOL		Indicadores de Observação				
AVT:	Níveis	Introdução		Elementar		Avançado
Data:		Sustentação de bola;		3 Toques;		
		Mobilidade		Intencionalidade		
				Remate		
				Comunicação/Organização		
		Jogo 2x2 ou 3x3		Jogo 3x3 ou 4x4		Jogo 6x6
Nº	Nome do Aluno	Av. I	1º P	2º P	3ºP	Observações
A						
B						
C						
D						
E						
F						
G						
H						

Objectivos		
Introdução	Elementar	Avançado
Passe	Recepção orientada para o passador	
Manchete	Serviço por baixo e por cima	
Serviço por baixo	Posição para 2º toque que facilite a circulação da bola ou finalização	
Recepção em manchete / toque 2 mãos p cima, enviando p cima e p frente	Adopta posicionamento para recepção	
Finalização com passe colocado	Como passador passa a colega em melhor posição ou finaliza em remate/passe/amorti	
	Finalização em remate, passe ou amorti	
	Protecção do Remate	
	Bloco simples	

ANDEBOL		Indicadores de Observação					
VT:	Data:	Introdução		Elementar		Avançado	
		Jogo de acções mais isoladas;		Jogo mais colectivo;		Jogo estruturado com posições	
		Fundamentos do jogo. (manejo de bola, desmarcação e marcação)		Definição de fase ataque e defesa;		aplicação de combinações técnico - tácticas mais	
				Ocupação racional do espaço			
Níveis		Jogo 5x5		Jogo 5x5 / 7x7		Jogo 7x7	
Nº	Nome do Aluno	Av. I	1º P	2º P		3º P	Observações
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
16							
17							
18							
19							
20							
21							
22							
23							

Objectivos		
Introdução	Elementar	Avançado
Liberta-se rapidamente para espaços vazios garantindo equilíbrio	Passe e desmarca-se , ocupação equilibrada do espaço	
Passe para posição mais ofensiva ou drible progressão	Passa para posição + ofensiva ou drible progressão para finalizar em superioridade numérica ou posicional (contra - ataque)	
Remate em condição favorável	Finta para desenquadrar o adversário	
Defesa do jogador sem bola impedindo recepção	Liberta-se adversário (explorando regra apoios), fintas mudanças de direcção, para finalizar / passe / fixação do adversário	
Como GR: enquadramento c a bola	na defesa do jogador sem bola corta linha de passe ou intercepta	
	Reposição do equilíbrio ofensivo , ocupando o seu posto específico	
	Cooperação defensiva (troca de adversário / deslizamento)	
	Como GR: inicia o contra ataque	

FUTEBOL		Indicadores de Observação							
A/T:	Níveis	Introdução			Elementar			Avançado	
Data:		A Bola está muito tempo em jogo; Descentralização no espaço da bola; Muitos remates			Capacidade de manter a bola quando está Qualidade na execução; 1x1 para manter a posse da bola				
		Jogo 4x4			Jogo 4x4 / 5x5				5x5 / 7x7
Nº		Nome do Aluno	Av. I	1º P	2º P		3º P	Observações	
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									

Objectivos		
Introdução	Elementar	Avançado
Recepção e enquadramento ofensivo	Passe e desmarcação simples ou diagonal (passe e vai)	
Passe a colega em desmarcação	Desmarcação de ruptura ou de apoio, assegurando largura e profundidade	
Condução de bola em progressão ou penetração	Penetração para finalização ou fixação do adversário	
Passe seguido de desmarcação	Devolução ao colega que lhe passou	
Remate com a baliza ao alcance	Remate em posição vantajosa	
Como GR: Enquadra-se com a bola	Como GR: após recuperação passe a colega em posição + ofensiva	
	"Dobra" um colega que foi ultrapassado	
	Ajusta a posição defensiva ocupando lugar colega que efectuou a "Dobra"	

ASQUETEBOLE		Indicadores de Observação						
T: ata:	Níveis	Introdução		Elementar			Avançado	
		Jogo de acções mais isoladas;		Jogo mais colectivo;			Jogo estruturado com posições	
		Fundamentos do jogo (manejo de bola, desmarcação e marcação)		Definição de fase ataque e defesa;			Aplicação de combinações técnico-tácticas mais	
				Ocupação racional do espaço				
		Jogo 3x3		Jogo 3x3 / 5x5			Jogo 5x5	
Nº	Nome do Aluno	Av. I	1º P	2º P		3º P	Observações	
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								
15								
16								
17								
18								
19								
20								
21								
22								
23								

Objectivos		
Introdução	Elementar	Avançado
Enquadramento ofensivo após recepção	Recepção e utiliza a tripla ameaça	
Passe a colega desmarcado	Passe colega mais ofensivo + desmarcação cesto + reposição	
Drible progressão para finalizar	Liberta-se do adversário em drible / Finta para finalização ou passe	
Finaliza em lançamento parado ou na passada	Lançamento mais adequado: parado curta distância / lançamento na passada	
Atitude defensiva entre o cesto e o adversário directo.	Desmarcação bola cesto / cesto bola	
Ressalto Ofensivo	Abertura linha de passe em acção de aclaramento (de 2ª para 1ª linha)	
	Atitude defensiva com marcação directa do adversário	
	Ressalto Defensivo	
	Manutenção equilíbrio ofensivo ocupando espaços livres - realiza corte ou desmarcação	

ATLETISMO		Indicadores de Observação						
Corrida de Velocidade								
AT:		Introdução		Elementar			Avançado	
Data:		O aluno realiza com correcção os elementos técnicos da Corrida de Velocidade		O aluno realiza com correcção os elementos técnicos da Corrida de Velocidade				
	Níveis							
Nº	Nome do Aluno	Av. I	1º P	2º P		3º P	Observações	
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								

Objectivos		
Introdução	Elementar	Avançado
O aluno efectua uma corrida de velocidade (40m), com partida de tacos.	O aluno efectua uma corrida de velocidade (40m a 60 m), com partida de tacos. Acelera até à velocidade máxima, mantendo uma elevada frequência de movimentos; realiza apoios activos sobre a parte anterior do pé (extensão completa da perna e impulsão) e termina sem desaceleração nítida, com tronco à frente nas duas ultimas passadas.	

ATLETISMO		Indicadores de Observação						
Corrida de Barreiras								
AT:								
		Introdução		Elementar			Avançado	
Data:	Níveis	O aluno realiza com correcção os elementos técnicos da Corrida de Barreiras		O aluno realiza com correcção os elementos técnicos da Corrida de Barreiras				
Nº	Nome do Aluno	Av. I	1º P	2º P		3º P	Observações	
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								

Objectivos		
Introdução	Elementar	Avançado
O aluno efectua uma corrida de Barreiras com partida de p	O aluno efectua uma corrida de Barreiras com partida de tacos, mantendo o ritmo das três passadas entre as barreiras durante toda a corrida, passando as barreiras com trajectória rasante, mantendo o equilíbrio sem acentuada desaceleração.	

ATLETISMO		Indicadores de Observação						
Corrida de Estafetas								
A/T:		Introdução		Elementar			Avançado	
Data:	Níveis	O aluno realiza com correcção os elementos técnicos da Corrida de Estafetas		O aluno realiza com correcção os elementos técnicos da Corrida de Estafetas				
Nº	Nome do Aluno	Av. I	1º P	2º P		3º P	Observações	
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								

Objectivos		
Introdução	Elementar	Avançado
O aluno efectua uma corrida de Estafetas de (4 x 60 m), rec	O aluno efectua uma corrida de Estafetas de (4 x 60 m), entrega o testemunho, sem desaceleração nítida na zona de transmissão, utilizando a técnica descendente e ou ascendente, e recebe-o em aceleração sem controlo visual.	

ATLETISMO		Indicadores de Observação						
Salto em Altura								
A/T:		Introdução			Elementar			Avançado
Data:	Níveis	O aluno realiza com correcção os elementos técnicos da Corrida em Altura		O aluno realiza com correcção os elementos técnicos da Corrida em Altura				
Nº	Nome do Aluno	Av. I	1º P	2º P		3º P	Observações	
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								

Objectivos		
Introdução	Elementar	Avançado
O aluno salta em altura com a técnica de tesoura , com qua	O aluno salta em altura com a técnica de Fosbury Flop , com cinco a oito passadas de balanço, sendo as últimas três/quatro em curva. Apoia activamente o pé de chamada no sentido da corrida, com elevação energética da coxa da perna livre, conduzindo o joelho para dentro (provocando a Transpõe a fasquia com corpo ligeiramente " arqueado". Flexão das coxas e extensão das pernas na fase descendente do voo, caindo de costas no colchão com os	

BADMINTON		Indicadores de Observação					
AT:		Introdução		Elementar		Avançado	
Data:	Níveis	Em situação de exercício 1x1, o aluno realiza as seguintes acções: Posição base; Desloca-se antecipando-se a queda do volante; Coloca o volante ao alcance do colega utilizando os seguintes batimentos (Clear, Lob, Drive)		Em situação de jogo singulares / pares, num campo de Badminton, desloca-se e posiciona-se correctamente, para devolver o			
Nº	Nome do Aluno	Av. I	1º P		2º P	3º P	Observações
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							

Objectivos		
Introdução	Elementar	Avançado
Mantém uma posição base com os joelhos ligeiramente flectidos e com a	Serviço, curto e comprido (na área de serviço e na diagonal), tanto para o lado esquerdo como para o direito, colocando correctamente os apoios e dando continuidade ao movimento do braço após o batimento	
Desloca-se com oportunidade , para conseguir o posicionamento correct	Em clear , batendo o volante num movimento contínuo, por cima da cabeça e à frente do corpo, com rotação do tronco	
Coloca o volante ao alcance do companheiro, executando correctamente, os se	Em lob , batendo o volante num movimento contínuo, avançando a perna do lado da raquete (em afundo), utilizando em conformidade os diferentes tipos de	
Lob - na devolução do volante com trajectórias abaixo da cintura - batendo o v	Em amorti (à direita e à esquerda), controlando a força do batimento de forma a colocar o volante junto à rede	
	Em drive (à direita e à esquerda), executando o batimento à frente do corpo, com a "cabeça" da raquete paralela à rede e imprimindo ao volante uma trajectória	
	Remata na sequência do serviço alto do companheiro, batendo o volante acima da cabeça e à frente do corpo com rotação do tronco, após "armar" o braço atrás num movimento contínuo e amplo, imprimindo-lhe uma trajectória	

Dança - Merengue		Indicadores de Observação			
A/T:		Introdução Oscilação da anca; Avanço com a ponta do pé; Executa no tempo da música; Realiza a sequência de passos definida.			
Data:					
	Níveis				
Nº	Nome do Aluno	1º P	2º P	3º P	Observações
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					

Objectivos
Introdução
Passo Básico
Passos Cruzados
Pião / Voltas
Passo Quadrado
Passo em V
Passo Mambo

Dança - Rumba		Indicadores de Observação				
A/T:	Níveis	Introdução				Elementar
Data:		Oscilação da anca;				Comunicação corporal
		Avanço com a ponta do pé;				por
		Executa no tempo da música;				passos lentos,
		Princípios básicos de condução				iniciando os
Nº	Nome do Aluno	1º P	2º P	3º P		Observações
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						

Objectivos	
Introdução	Elementar
Passo Básico	Volta circular
Passo progressivo	Promenade
Volta e contra volta	Volta à esquerda

GINÁSTICA DE APARELHOS				Indicadores de Observação		
Boque e Plinto						
AT:		Introdução	Elementar	Avançado		
Data:	Níveis	O aluno realiza um conjunto de habilidades no Boque	O aluno realiza um conjunto de habilidades (maior complexidade) no Plinto			
Nº	Nome do Aluno	Av. I	1º P	2º P	° Observações	
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						

Objectivos			
Introdução	Elementar		Avançado
Realiza, após corrida de balanço e chamada a pés juntos no trampolim	Realiza, após corrida de balanço e chamada a pés juntos no trampolim (reuther ou sueco) e chegando ao solo em condições de equilíbrio		
O Salto de eixo no boque, com os membros inferiores estendidos	O salto de eixo no plinto (longitudinal), com primeiro voo longo para apoio das mãos na		
O Salto entre-mãos no boque ou plinto transversal, apoiar			

TICA DE APARELHO		Indicadores de Observação				
Mini Trampolim						
AT:		Introdução	Elementar			Avançado
Data:	Níveis	O aluno realiza um conjunto de habilidades no Mini Trampolim	O aluno realiza um conjunto de habilidades (maior complexidade) no Mini Trampolim			
Nº	Nome do Aluno	Av. I	1º P	2º P	3º P	Observações
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						

Objectivos			
Introdução	Elementar		Avançado
No <u>mini-trampolim</u> , após corrida de balanço, chamada com	No <u>mini-trampolim</u> , após corrida de balanço, chamada com elevação rápida dos braços e recepção		
O salto em extensão (vela), colocando a bacia em ligeira re	O salto em pirueta vertical (quer para a direita quer para a esquerda),		
Salto engrupado, com o fecho dos membros inferiores em r	O salto em carpa de pernas afastadas, realizando o fecho das pernas, estendidas, relativamente ao tronco, pouco antes de atingir o		
Salto em meia pirueta vertical (quer para a direita para a es			

TÉCNICA DE APARELHO		Indicadores de Observação				
AT:	Trave	Introdução		Elementar		Avançado
Data:	Níveis	O aluno realiza um conjunto de habilidades na Trave		O aluno realiza um conjunto de habilidades (maior complexidade) na Trave		
Nº	Nome do Aluno	Av. I	1º P	2º P	3º P	Observações
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						

Objectivos			
Introdução	Elementar		Avançado
Na trave baixa , em equilíbrio elevado, realiza um encadeamento	Na trave baixa , em equilíbrio elevado, realiza um encadeamento		
A marcha à frente e atrás olhando em frente;	Entrada a um pé , com chamada do outro pé (utilizando se necessário o trampolim reuther ou sueco);		
A marcha na ponta dos pés , atrás e à frente;	Marcha na ponta dos pés , à frente e		
A meia volta , com balanço de uma perna;	Meia volta , com balanço de uma		
O salto a pés juntos , com flexão de pernas durante o salto e	Salto a pés juntos , com flexão de pernas durante o salto e recepção		
	Avião , mantendo o equilíbrio.		

[illegible]

Objectivos	Objectivos		Objectivos
Avião , com o tronco paralelo ao solo e os membros inferiores em extensão, mantendo o equilíbrio.	Posição Equilíbrio ...		
Posições de flexibilidade com acentuada amplitude (ponte, espargata lateral e frontal.).	Posições de flexibilidade...		
Cambalhota à frente , terminando em equilíbrio com as pernas engrupadas, com apoio das mãos no solo junto da bacia, mantendo a direcção do ponto de partida.	Cambalhota à frente...		
Cambalhota à retaguarda , com repulsão dos braços na fase final, terminando em equilíbrio com as pernas unidas e estendidas na direcção do ponto de partida.	Cambalhota à retaguarda...		
Cambalhota à frente saltada , após alguns passos de corrida e chamada a pés juntos, terminando em equilíbrio e com os braços em elevação anterior.	Cambalhota à frente saltada...		
Salto, voltas e a fundos em várias direcções, utilizados como elementos de ligação, contribuindo para a harmonia da sequência.	Pino de braços , com alinhamento e extensão dos segmentos do corpo (definindo a posição), terminando em cambalhota à frente c/ braços em elev. anterior e equilíbrio.		
	Roda , com marcada extensão dos segmentos corporais e saída em equilíbrio, com braços em elevação lateral oblíqua superior, na direcção do ponto de partida.		
	Salto, voltas e a fundos em várias direcções, utilizados como elementos de ligação, contribuindo para a harmonia da sequência.		

Anexo 3 – Plano Anual de Educação Física

GRUPO DE RECRUTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA (620)
PLANO ANUAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA 8 ANO
<i>O processo de Ensino-Aprendizagem tem como referência fundamental para o sucesso nesta disciplina 4 domínios de avaliação que deverá ser entendido como área em conformidade com os Programas Nacionais de Educação Física:</i> CAPACIDADES/CONHECIMENTOS – 80% ➤ Atividades Físicas (matérias) – 50% (área 1) ➤ Aptidão Física – 20% (área 2) ➤ Conhecimentos ou DAC – 10% (área 3) ATITUDES E VALORES – 20% ➤ Comportamento/Participação/Responsabilidade (área 4) Atividades Físicas No 8º ano, escolhem-se as 5 melhores matérias entre as seguintes Subáreas: ➤ Subárea A (futebol, andebol, basquetebol e voleibol); ➤ Subárea B (ginástica de solo, ginástica de aparelhos e ginástica acrobática); ➤ Subárea C (atletismo uma especialidade); ➤ Subárea E (danças tradicionais e danças sociais); ➤ Subárea F (badminton e ténis de mesa); ➤ Subárea G (corfebol, luta, judo, ginástica rítmica, aeróbica, rãguebi, beisebol, escalada, orientação, jogos tradicionais e tiro com arco). Obrigatoriamente tem de ser consideradas 2 matérias da Subárea A e escolhem-se 3 matérias de outras Subáreas diferentes. O sucesso dos alunos, nesta área, rege-se segundo os objetivos aprovados em grupo, para cada ano e para cada nível, excetuando, os objetivos de ciclo já definidos pelo Programa Nacional de Educação Física (P.N.E.F.). Aptidão Física Esta área refere-se à condição física dos alunos. Todas as capacidades físicas devem ser trabalhadas, mas apenas algumas serão avaliadas. Os alunos são avaliados segundo testes aprovados em grupo e para terem sucesso deverão encontrar-se na Zona Saudável (<i>Fitnessgram</i>). Entende-se que um aluno tem sucesso se em três das capacidades físicas avaliadas para esse ano, obtém os resultados estipulados, no protocolo, para a sua idade e género. O aluno é avaliado em cinco testes Vaivém ou Milha, Força média, Senta e alcançaou Flexibilidade de ombros, Flexão de braços em suspensão e Impulsão horizontal. Conhecimentos A área dos conhecimentos refere-se à aquisição por parte dos alunos, de determinados conteúdos teóricos, considerados importantes para o conhecimento das diferentes matériasseleccionadas (regras, regulamentos, componentes técnicas e táticas) e também de noções básicas da elevação e desenvolvimento das capacidades físicas (hábitos de vida saudável e princípios de treino), de grau de dificuldade diferenciada entre o 3º ciclo e o secundário. A avaliação dos conteúdos poderá ser oral e/ou escrita. Trabalho de aula O aluno apresenta uma postura na sala de aula de acordo com os seguintes critérios: ➤ Participação, empenho e brio na realização das tarefas; ➤ Respeito, entreajuda, responsabilidade e cooperação nas situações de aprendizagem; ➤ Iniciativa, autonomia e contributo para o bom ambiente da turma.

Avaliação por competências para o sucesso 8º ano				
ÁREA 1 – Atividades Físicas				
4 níveis introdução + 1 nível parte de introdução				
ÁREA 2 – Aptidão Física				
Capacidade Aeróbia + Flexibilidade + Força Média + Força Superior + Força Inferior				
ÁREA 3 – Conhecimentos ou DAC				
Conhecimentos sobre regras, regulamentos, componentes técnicas e táticas das Atividades Físicas lecionadas; Conhecimentos sobre hábitos de vida saudável;				
Conhecimentos sobre o trabalho da Aptidão Física (para que serve e como se trabalham as capacidades lecionadas em cada ano de escolaridade) relacionando-as com as atividades físicas (Área 1).				
Ou				
Trabalho desenvolvido no âmbito da DAC ou DACs propostas em conselho de turma.				
ÁREA 4 – Atitudes e Valores				
Peso	Parâmetros		Perfil Aluno	
20%	Participação	Empenho	4%	F
	Responsabilidade: Trabalho de sala de aula	Respeito	4%	E
		Enteajuda	4%	E
		Cooperação	4%	E
	Comportamento: Respeito pelas normas	Contributo para o bom ambiente da turma	4%	G
CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO POR COMPETÊNCIAS POR ANO E ÁREA				
ÁREAS	NÍVEIS	3º CICLO		
		8º		
Atividades Físicas	1	de 0 a 2 níveis introdução		
	2	de 3 a 4 níveis introdução		
	3	(ver avaliação por competências para o sucesso)		
	4	5 níveis introdutórios		
	5	4 níveis introdução + 1 nível elementar		
Aptidão Física	1	1 teste na ZSAF		
	2	2 teste na ZSAF		
	3	3 teste na ZSAF		
	4	4 teste na ZSAF		
	5	5 testes na ZSAF		
Conhecimentos	1	0% -19%		
	2	20% - 49%		
	3	50% - 69%		
	4	70% - 89%		
	5	90% - 100%		
Atitudes e Valores	1	0% - 4%		
	2	5% - 8%		
	3	9% - 12%		
	4	13% - 16%		
	5	17% - 20%		

Anexo 4 – Critérios de Avaliação

	7º ANO			8º ANO			9º ANO		
	Atividades Físicas	Aptidão Física	Conhecimentos	Atividades Físicas	Aptidão Física	Conhecimentos	Atividades Físicas	Aptidão Física	Conhecimentos
Nível 1	< 3 I	ZSAF 1 Aptidão Aeróbica + 1 Força + 1 Flexibilidade	Domínio competente dos temas e dos critérios de avaliação	< 4 I	ZSAF 1 Aptidão Aeróbica + 1 Força + 1 Flexibilidade	Domínio competente dos temas e dos critérios de avaliação	< 5 I	ZSAF 1 Aptidão Aeróbica + 1 Força + 1 Flexibilidade	Domínio competente dos temas e dos critérios de avaliação
Nível 2	4 I			Combinações abaixo do definido para nível 3			Combinações abaixo do definido para nível 3		
Nível 3	5 I (1 JDC + 1 GIN + 3 matérias de diferentes subáreas)			6 I (1 JDC + 1 GIN + 4 matérias de diferentes subáreas)			5 I + 1 E (1 JDC + 1 GIN + 1 DAN + 3 matérias de diferentes subáreas)		
Nível 4	6 I (1 JDC + 1 GIN + 4 matérias de diferentes subáreas)			5 I + 1 E (1 JDC + 1 GIN + 4 matérias de diferentes subáreas)			4 I + 2 E (1 JDC + 1 GIN + 1 DAN + 3 matérias de diferentes subáreas)		
Nível 5	5 I + 1 E (1 JDC + 1 GIN + 4 matérias de diferentes subáreas)			4 I + 2 E (1 JDC + 1 GIN + 4 matérias de diferentes subáreas)			3 I + 3 E (1 JDC + 1 GIN + 1 DAN + 3 matérias de diferentes subáreas)		

	7º ANO			8º ANO			9º ANO		
	Atividades Físicas	Aptidão Física	Conhecimentos	Atividades Físicas	Aptidão Física	Conhecimentos	Atividades Físicas	Aptidão Física	Conhecimentos
Nível 1	Falta de Assiduidade Não cumpre tarefas – Recusa participar			Falta de Assiduidade Não cumpre tarefas – Recusa participar			Falta de Assiduidade Não cumpre tarefas – Recusa participar		
Nível 2	2 ou 3 I	ZSAF 1 Aptidão aeróbia + 1 força média + 1 força superior + 1 força inferior + 1 flexibilidade	O aluno demonstra conhecimentos inscritos no plano plurianual EF: Conceito de Aptidão Física e Capacidades Motoras	Combinações abaixo do definido para nível 3	1 Aptidão aeróbia + 1 força média + 1 força superior + 1 força inferior + 1 flexibilidade	O aluno demonstra conhecimentos inscritos no plano plurianual EF: Conceito de Aptidão Física e Capacidades Motoras	Combinações abaixo do definido para nível 3	1 Aptidão aeróbia + 1 força média + 1 força superior + 1 força inferior + 1 flexibilidade	O aluno demonstra conhecimentos inscritos no plano plurianual EF: Conceito de Aptidão Física e Capacidades Motoras
Nível 3	3 I + 1 PI (3 categorias, 1 JDC + 1 GIN)			4 I (3 categorias, 1 JDC + 1 GIN)			5 I ou 3I+1E (4 categorias, 1 JDC + 1 GIN)		
Nível 4	4 I (3 categorias, 1 JDC + 1 GIN)			5 I (4 categorias, 1 JDC + 1 GIN)			6 I ou 4I+1E (4 categorias, 1 JDC + 1 GIN)		
Nível 5	5 I (4 categorias, 1 JDC + 1 GIN)			6 I ou 4I+1E (4 categorias, 1 JDC + 1 GIN)			5 I ou 1 E (5 categorias, 1 JDC + 1 GIN)		

	7º ANO			8º ANO			9º ANO		
	Atividades Físicas	Aptidão Física	Conhecimentos	Atividades Físicas	Aptidão Física	Conhecimentos	Atividades Físicas	Aptidão Física	Conhecimentos
Nível 3	4 I (1 JDC + 3 matérias de diferentes subáreas)	1 Aptidão Aeróbia + 1 Força Média		5 I (1 JDC + 1 GIN + 4 matérias de diferentes subáreas)	1 Aptidão Aeróbia + 1 Força Média	Apto	6 I (1 JDC + 1 GIN + 1 DAN + 3 matérias de diferentes subáreas) Pode incluir + 1 JDC	1 Aptidão Aeróbia + 1 Força Média + 1 Força Superior ou Flexibilidade	Apto
Nível 4	5 I (1 JDC + 1 GIN + 3 matérias de diferentes subáreas)			6 I (1 JDC + 1 GIN + 4 matérias de diferentes subáreas)			5 I + 1 E (2 JDC + 1 GIN + 1 DAN + 2 matérias de diferentes subáreas)		
Nível 5	6 I (1 JDC + 1 GIN + 1 DAN + 3 matérias de diferentes subáreas) Pode incluir + 1 JDC			5 I + 1 E (1 JDC + 1 GIN + 1 DAN + 3 matérias de diferentes subáreas) 7 I (1 JDC + 1 GIN + 1 DAN + 4 matérias de diferentes subáreas) Pode incluir + 1 JDC			6 I + 1 E (2 JDC + 1 GIN + 1 DAN + 3 matérias de diferentes subáreas) Pode incluir + 1 JDC		

	7º ANO			8º ANO			9º ANO		
	Atividades Físicas	Aptidão Física	Conhecimentos	Atividades Físicas	Aptidão Física	Conhecimentos	Atividades Físicas	Aptidão Física	Conhecimentos
Nível 3	5 I (1 JDC + 1 GIN + 3 matérias de diferentes subáreas)	3 testes de Aptidão Física	Apto	6 I (1 JDC + 1 GIN + 4 matérias de diferentes subáreas)	3 testes de Aptidão Física	Apto	5 I + 1 E (2 JDC + 1 GIN + 1 ARE + 2 matérias das restantes subáreas)	3 testes de Aptidão Física	Apto
Nível 4	6 I (1 JDC + 1 GIN + 4 matérias de diferentes subáreas)	1 Aptidão Aeróbia + Força + Flexibilidade + 1		7 I (1 JDC + 1 GIN + 5 matérias de diferentes subáreas 5 I + 1 E (1 JDC + 1 GIN + 4 matérias das restantes subáreas)	1 Aptidão Aeróbia + Força + Flexibilidade + 1		4 I + 2 E (2 JDC + 1 GIN + 1 ARE + 2 matérias das restantes subáreas)	1 Aptidão Aeróbia + Força + Flexibilidade + 1	
Nível 5	7 I (1 JDC + 1 GIN + 5 matérias de diferentes subáreas) 5 I + 1 E (1 JDC + 1 GIN + 4 matérias de diferentes subáreas)	Aptidão Aeróbia + Força + Flexibilidade + 2		4 I + 2 E (1 JDC + 1 GIN + 4 matérias das restantes subáreas)	Aptidão Aeróbia + Força + Flexibilidade + 2		3 I + 3 E (2 JDC + 1 GIN + 1 ARE + 2 matérias das restantes subáreas)	Aptidão Aeróbia + Força + Flexibilidade + 2	

7º ANO			
	Atividades Físicas	Aptidão Física	Conhecimentos
Nível 1	1,5 2 JDC + 4 matérias de diferentes subáreas	Aptidão Aeróbia + Força/Resistência + Flexibilidade	Processos de elevação e manutenção da aptidão física. Interpretação e participação nas estruturas e fenómenos sociais no seio dos quais se realizam as atividades físicas.
Nível 2	2 2 JDC + 4 matérias de diferentes subáreas		
Nível 3	3 2 JDC + matérias de diferentes subáreas		
Nível 4	3,5 2 JDC + matérias de diferentes subáreas		
Nível 5	4 2 JDC + matérias de diferentes subáreas		
Níveis		Pontuação	
Não Introdutório		0	
Parte Introdutório		0,5	
Introdutório		1	
Parte Elementar		1,5	
Elementar		2	
Parte Avançado		2,5	
Avançado		3	