



UNIVERSIDADE
LUSÓFONA

DIOGO ALEXANDRE RIBEIRO DANIEL LAMAS

**RELATÓRIO DE ESTÁGIO PEDAGÓGICO EM
EDUCAÇÃO FÍSICA NA ESCOLA SECUNDÁRIA
PADRE ANTÓNIO VIEIRA**

Orientador de Faculdade: Professor Doutor Mário Guimarães

Orientador de Escola: Professor João Marques Silva

Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias

Faculdade de Educação Física e Desporto

Lisboa

2023

DIOGO ALEXANDRE RIBEIRO DANIEL LAMAS

**RELATÓRIO DE ESTÁGIO PEDAGÓGICO EM
EDUCAÇÃO FÍSICA NA ESCOLA SECUNDÁRIA
PADRE ANTÓNIO VIEIRA**

Dissertação de Mestrado defendida em prova pública para a obtenção do Grau de Mestre em Ensino da Educação Física no Curso de Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, conferido pela Universidade Lusófona – Centro Universitário de Lisboa, no dia 27 de janeiro, perante o júri, com despacho de nomeação nº 93/2023, de 16 de janeiro de 2023, com a seguinte composição:

- Presidente: Prof^a. Doutora Eliana Cristina Veiga Carraça
- Arguente: Prof. Doutor Paulo Jorge Rodrigues Cunha
- Orientador: Prof. Doutor Mário Luís Castro Guimarães

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

Lisboa
2023

Agradecimentos

Às mulheres da minha vida, à minha mãe, à minha avó, à minha irmã, à minha tia e claro à minha namorada, por todo o apoio e crença no meu empenho, esforço e dedicação.

Ao professor João Marques Silva, por todo o apoio prestado ao longo do estágio pedagógico e pelas reflexões conjuntas, um mentor e amigo que levo para a vida.

Ao professor Mário Guimarães, pelas pistas e orientações deixadas à minha intervenção pedagógica e investigação ao longo do estágio.

A todos os professores do Departamento de Educação Física do Agrupamento de Escolas de Alvalade pelo acolhimento e trabalho colaborativo.

Aos funcionários da Escola Secundária Padre António Vieira, em especial à Sra. Paula Guedes pela atenção e disponibilidade prestadas na biblioteca na escola.

Aos professores do Externato Álvares Cabral, em especial à professora Raquel Barreiros, por acompanhar o meu percurso académico mesmo depois do terminar o secundário.

Aos meus amigos e colegas de formação Daniel Matias e João Silva, pelo companheirismo e trabalho desenvolvido desde a licenciatura até ao fim do mestrado.

A todos os meus amigos, que desde sempre compreenderam os meu sacrifício e esforço na minha ausência em momentos únicos.

Aos meus colegas que tive nos diversos trabalhos ao longo destes cinco anos de formação, pelos conselhos, palavras de força e por acreditarem que todo o esforço valeria a pena.

A todos os professores de Educação Física que tive ao longo do meu percurso escolar e que serviram de inspiração para que desde cedo soubesse o que queria ser.

A todos vós, obrigado.

Resumo

Este relatório apresenta todo o processo de planeamento, balanços e reflexões sobre o Estágio Pedagógico em Educação Física realizado na Escola Padre António Vieira, e os resultados obtidos nas áreas de Lecionação, Direção de Turma, Desporto Escolar e Seminário.

Relativamente à Lecionação, há a destacar o progresso dos alunos ao longo do ano letivo, mais precisamente o produto final, que teve o contributo do trabalho desenvolvido com os alunos extra-aula, que foi proposto a todos que quisessem investir nas suas opções ao nível das atividades físicas e nas suas capacidades físicas ao nível da aptidão física.

No que respeita à Direção de Turma, a intervenção junto dos alunos passou essencialmente por proporcionar um conjunto de atividades com vista à melhoria das relações interpessoais, que culminou com a Saída de Campo, cujo trabalho conjunto dos grupos formados enriqueceu o planeamento e decorrer das atividades. Também as propostas de aplicação de estratégias para a melhoria do desempenho geral da turma na disciplina de Matemática A foi foco de intervenção.

Ao nível do Desporto Escolar, o trabalho demonstrado incidiu sobre uma nova vertente do Programa Estratégico do Desporto Escolar, o “DE Escola Ativa”, que permitiu o aumento dos níveis de atividade física dos alunos do 3º Ciclo, a partir de atividades de cariz não obrigatório e sem competição entre escolas.

Para concluir, no Seminário, a minha linha de investigação passou por estudar uma forma de criar uma estratégia no seio do Departamento de Educação Física para contribuir para uma Escola Promotora de Atividade Física, a fim de estabelecer mais estímulos aos alunos para a manutenção de estilos de vida ativos à saída da escolaridade obrigatória.

Palavras-chave: Atividade Física; Aprendizagem Cooperativa; Relações Interpessoais; Escola Ativa; Lecionação; Desporto Escolar; Direção de Turma; Seminário.

Abstract

This report presents the whole process of planning, balance and reflections on the Pedagogical Internship in Physical Education held in Padre António Vieira School, and the results obtained in the areas of Teaching, Class Direction, School Sports and Seminar. Concerning the Teaching, the students' progress along the school year should be highlighted, more precisely the final product, which had the contribution of the work developed with the extra-class students, which was proposed to everyone who wanted to invest in their options of physical activities and physical abilities at the level of physical fitness.

Regarding the Class Management, the intervention with the students essentially involved providing a set of activities aimed at improving interpersonal relationships, which culminated with the Field Trip, whose joint work of the groups formed enriched the planning and course of the activities. The proposals for the application of strategies to improve the general performance of the class in Mathematics A were also the focus of intervention.

In terms of School Sport, the work demonstrated focused on a new aspect of the Strategic School Sport Programme, the "DE Escola Ativa" (Active School DE), which allowed for an increase in the levels of physical activity of pupils in the 3rd Cycle, based on non-compulsory activities and without competition between schools.

To conclude, in the Seminar, my line of research was to study a way to create a strategy within the Physical Education Department to contribute to a Physical Activity Promoting School, in order to establish more incentives to students to maintain active lifestyles after leaving compulsory education.

Keywords: Physical Activity; Cooperative Learning; Interpersonal Relationships; Active School; Teaching; School Sports; Classroom Management; Seminar.

Abreviaturas

AEA – Agrupamento de Escolas de Alvalade
AEN – Atividades de Exploração da Natureza
AEPA – Análise do Ensino e do Processo de Avaliação
AF – Atividade Física
AFMV – Atividade Física Moderada a Vigorosa
AFV – Atividade Física Vigorosa
APAV – Associação Portuguesa de Apoio à Vítima
CAP – Comunidade de Aprendizagem Profissional
CML – Câmara Municipal de Lisboa
CSE – Ciências Socioeconómicas
CT – Conselho de Turma
DE – Desporto Escolar
DEF – Departamento de Educação Física
DGE – Direção-Geral da Educação
DT – Direção de Turma
EBAGC – Escola Básica Almirante Gago Coutinho
EBSJB – Escola Básica S. João de Brito
EBTP – Escola Básica Teixeira de Pascoais
EE – Encarregados de Educação
EF – Educação Física
EVT – Educação Visual e Tecnológica
ESPAV – Escola Secundária Padre António Vieira
FC – Frequência Cardíaca
HBSC – *Health Behaviour in School-aged Children*
IMC – Índice de Massa Corporal
JDC – Jogos Desportivos Coletivos
MAGIC – Metas, Avaliação, Gestão, Instrução e Clima
MEEFEBS – Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário
NGPFM – Núcleo de Gestão do Parque Florestal de Monsanto
NPISA – Núcleo de Planeamento e Intervenção Sem Abrigo
OE – Orientador de Escola
OMS – Organização Mundial de Saúde
OU – Orientador Universitário
PASEO – Perfil do Aluno à Saída da Escolaridade Obrigatória

PE – Projeto Educativo

PNEF – Programas Nacionais de Educação Física

PTI – Professor a Tempo Inteiro

RI – Regulamento Interno

SBV – Suporte Básico de Vida

TOP – Tratamento da Obesidade Pediátrica

TPC – Trabalhos para Casa

UC – Unidade Curricular

UD – Unidade Didática

ULHT – Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias

EU – União Europeia

ZSAF – Zona Saudável de Aptidão Física

Índice

Introdução	11
1. Lecionação	15
1.1 Caracterização Escolar	15
1.2 Organização Curricular.....	17
1.3 Caracterização da Turma	18
1.4 1ª Etapa – Avaliação Inicial.....	18
1.5 2ª Etapa – Prioridades.....	24
1.6 3ª Etapa – Progresso	29
1.7 4ª Etapa – Produto	36
1.8 Projeto Específico de Lecionação.....	42
1.9 Professor a Tempo Inteiro (PTI).....	55
1.10 Provas de Aferição de Educação Física – 8º ano.....	64
1.11 Cooperação	66
1.12 Conclusões da Lecionação.....	67
2. Direção de Turma.....	70
2.1 Caracterização.....	70
2.1 Caracterização da Turma	72
2.2. 1ª Etapa – Avaliação Inicial.....	72
2.3 2ª Etapa – Prioridades.....	75
2.4 3ª Etapa – Progresso	78
2.5 4ª Etapa – Produto	80
2.6 Projeto Específico de Direção de Turma.....	86
2.7 Conclusões da Direção de Turma.....	95
3. Desporto Escolar	97
3.3. Introdução.....	97
3.4. Caracterização	97
3.5. 1ª Etapa – Avaliação Inicial.....	99
3.6. 2ª Etapa – Prioridades.....	102
3.7. 3ª Etapa – Progresso	103
3.8. 4ª Etapa – Produto	106
3.9. Projeto Específico de Desporto Escolar	109
3.10. Conclusões do Desporto Escolar	113
4. Seminário	115
4.1. Caracterização do Departamento de Educação Física.....	115
4.2. Introdução.....	116
4.3. 1ª Etapa – Avaliação Inicial.....	117
4.4. 2ª Etapa – Prioridades.....	118
4.5. 3ª Etapa – Progresso	122
4.6. 4ª Etapa – Produto	129
4.7. Conclusões do Seminário	134
Conclusão	136
Referências	140

Apêndices.....	144
Apêndice nº 1 – Plano Anual de Lecionação.....	145
Apêndice nº 2 – Unidade Didática nº 1.....	151
Apêndice nº 3 – Níveis de Desempenho na Avaliação Inicial.....	152
Apêndice nº 4 – Unidades Didáticas nº 2 e 3.....	153
Apêndice nº 5 – Teste de Conhecimentos.....	155
Apêndice nº 6 – Unidades Didáticas nº 4 e 5.....	161
Apêndice nº 7 – Unidades Didáticas nº 6 e 7.....	163
Apêndice nº 8 – Fichas de Observação TPC	165
Apêndice nº 9 – Ficha de Registo de Atividade Física Mensal	166
Apêndice nº 10. Balanço Quinzenal do Aluno – Programa TPC em EF.....	169
Apêndice nº 11. Balanço Quinzenal do Professor – Programa TPC em EF.....	170
Apêndice nº 12 – Calendário Projeto de Lecionação.....	171
Apêndice nº 13. Planos de Aula do PTI.....	172
Apêndice nº 14. Questionário Desempenho Atual do Aluno	176
Apêndice nº 15. Balanço Quinzenal do Aluno – Matemática A.....	178
Apêndice nº 16. Balanço Quinzenal do Professor – Mentorias na minha turma.....	179
Apêndice nº 17. Questionário Desempenho Final do Aluno	180
Apêndice nº 18. Calendário Projeto de Direção de Turma.....	182
Apêndice nº 19. Fichas de Inscrição DE Escola Ativa	183
Apêndice nº 20. Regras – Torneio de Futebol DE Escola Ativa	186
Apêndice nº 21. Quadro Competitivo DE Escola Ativa 1º Semestre	187
Apêndice nº 22. Quadro Competitivo DE Escola Ativa 2º Semestre	191
Apêndice nº 23. Balanço Quinzenal do Aluno – Clube 4+.....	193
Apêndice nº 24. Balanço Quinzenal do Professor – Clube 4+	194
Apêndice nº 25. Calendário Projeto de Desporto Escolar	195
Apêndice nº 26. Texto de Apoio – Seminário	196
Apêndice nº 27. Protocolo de Entrevista – Seminário.....	199
Apêndice nº 28. Guião de Entrevista – Seminário.....	201
Apêndice nº 29. Template de Transcrição de Entrevista – Seminário.....	205
Anexos.....	208
Anexo nº 1. Rotação dos Espaços de EF	209
Anexo nº 2. Protocolo de Avaliação Inicial – ESPAV	210
Anexo nº 3. Unidade Didática Ténis de Mesa – FPTM.....	219

Índice de Quadros

Quadro 1 - Plano Anual de Lecionação	12
Quadro 2 - Horário Semanal de Estágio	12
Quadro 3 - Patamares de Desempenho da Área das Atividades Físicas	17
Quadro 4 - Desempenho dos Alunos em EF no ano letivo 2020/21	20
Quadro 5 – 1ª Etapa – Grupos	20
Quadro 6 - 2ª Etapa – Objetivos Gerais.....	24
Quadro 7 - 2ª Etapa - Objetivos Específicos por Aluno	25
Quadro 8 - 2ª Etapa - Níveis de Desempenho	26
Quadro 9 - 2ª Etapa – Grupos.....	26
Quadro 10 - 2ª Etapa – Aptidão Física	27
Quadro 11 - 3ª Etapa – Objetivos Específicos nos JDC	29
Quadro 12 - 3ª Etapa – Objetivos Específicos nas Matérias Alternativas.....	30
Quadro 13 - 3ª Etapa – Objetivos Específicos na Dança e no Atletismo/ Ginástica	31
Quadro 14 - 3ª Etapa – Níveis de Desempenho.....	32
Quadro 15 - 3ª Etapa - Grupos.....	33
Quadro 16 - 4ª Etapa – Objetivos Específicos nos JDC	36
Quadro 17 – 4ª Etapa – Objetivos Específicos nas Matérias Alternativas	37
Quadro 18 – 4ª Etapa – Objetivos Específicos na Dança e no Atletismo/ Ginástica	38
Quadro 19 - 4ª Etapa – Níveis de Desempenho.....	38
Quadro 20 - 4ª Etapa – Grupos.....	39
Quadro 21 - Projeto Específico de Lecionação – Hábitos de AF dos Alunos.....	46
Quadro 22 - Projeto Específico de Lecionação – Áreas de Intervenção por Aluno.....	48
Quadro 23 - Projeto Específico de Lecionação – Atividades Físicas e Grupos	48
Quadro 24 - Projeto Específico de Lecionação – Programa de Voleibol.....	49
Quadro 25 - Projeto Específico de Lecionação – Programa de Basquetebol	50
Quadro 26 - Projeto Específico de Lecionação – Programa de Aptidão Física	51
Quadro 27 - Projeto Específico de Lecionação – Vídeos de Referência.....	51
Quadro 28 - Professor a Tempo Inteiro – Horário.....	59
Quadro 29 - 1ª Etapa – Grupos DT	74
Quadro 30 - Saída de Campo – Programa	82
Quadro 31 - Projeto Específico de Direção de Turma – Mentores e Mentorandos.....	86
Quadro 32 - Projeto Específico de Direção de Turma – Grupos.....	87
Quadro 33 - DE Escola Ativa – Classificação Torneio de Futebol 1º Semestre	102
Quadro 34 - DE Escola Ativa – Classificação Torneio de Futebol 2º Semestre (1ª V)	106
Quadro 35 - DE Escola Ativa – Classificação Final Torneio de Futebol 2º Semestre	107
Quadro 36 - DE Escola Ativa – Níveis de Desempenho Ténis de Mesa.....	108
Quadro 37 - Projeto Específico DE – Recolha de Dados (3º Ciclo)	112
Quadro 38 - Seminário – Problemas Curriculares, Pedagógicos e Organizacionais....	118
Quadro 39 - Seminário – Conceito de Escola Ativa (OMS)	121

Introdução

O estágio pedagógico no âmbito do Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário (MEEFEBS), é o momento mais importante da nossa formação enquanto futuros professores, uma vez que representa a fase mais prática do nosso percurso académico, não só do ponto de vista didático e pedagógico como da investigação, isto é, o estudo que sustenta cada uma das nossas decisões e intervenções, pois como o professor Luís Bom sempre destacou “um professor é estudante toda a vida”.

A nossa intervenção enquanto professores estagiários divide-se na sua essência em quatro áreas: Lecionação, Direção de Turma (DT), Desporto Escolar (DE) e Seminário. Estas áreas, segundo Bom e Brás (2003), são o mote para que o professor estagiário aprenda a refletir e decidir, sobre a sua planificação à luz dos Programas Nacionais de Educação Física (PNEF), consiga relacionar-se com os outros professores, de modo a liderar o processo de integração curricular e ainda adotar uma abordagem científica em torno da realidade da escola.

A minha construção como professor de Educação Física (EF) concretizou-se neste último ano da minha formação na Escola Secundária Padre António Vieira (ESPAV), escola-sede do Agrupamento de Escolas de Alvalade (AEA), que inclui a Escola Básica Almirante Gago Coutinho (EBAGC), a Escola Básica S. João de Brito (EBSJB) e a Escola Básica Teixeira de Pascoais (EBTP).

Esta escola foi a minha primeira escolha e estava definida à bastante tempo, uma vez que realizei todo o meu percurso escolar nas escolas deste agrupamento, incluindo três anos na ESPAV, escola reformada à relativamente pouco tempo, e que já nessa altura tinha as instalações como as encontramos hoje em dia. Resta dizer, que esta escola à primeira vista, e também pela minha experiência enquanto aluno, teria todas as condições para a realização do meu estágio.

Contudo, não foram só estes aspetos que me levaram a esta escolha, pois ainda durante o 1º ano do mestrado, no âmbito da Unidade Curricular (UC) de Análise e Desenvolvimento das Organizações Educativas, pude investigar sobre possíveis problemas curriculares e organizacionais da Educação Física na escola, junto do Professor Estagiário do ano letivo anterior Bernardo Serra, a quem tive também oportunidade de fazer uma reunião via *Zoom*, no âmbito da UC de Análise do Ensino e do Processo de Avaliação em Educação Física (AEPA) com vista a antecipar as responsabilidades e requisitos do processo de estágio, relacionando os objetivos e critérios de avaliação, as

etapas e prazos do plano geral, as tarefas individuais e colaborativas nas quatro áreas, para identificar fatores de sucesso, aptidões pessoais e dificuldades.

Passando às áreas de estágio propriamente ditas, mais especificamente à Lecionação, que é a área que assume maior importância, não só ao nível das competências e responsabilidades a desenvolver e a aplicar pelo estagiário, como nos critérios de avaliação do Estágio Pedagógico, começo por apresentar no seguinte quadro um pequeno resumo do Plano Anual desta área, pelo que podemos encontrar o plano no seu todo no Apêndice nº 1.

Quadro 1 - Plano Anual de Lecionação

Semestre	1º Semestre					2º Semestre				
Meses	Set	Out	Nov	Dez	Jan	Fev	Mar	Abr	Mai	Jun
Etapas	1ª Etapa – Avaliação Inicial		2ª Etapa – Prioridades			3ª Etapa – Progresso		4ª Etapa - Produto		
UD	1		2	3		4	5	6	7	
Aulas	13		10	9		9	9	9	5	

No quadro seguinte, encontra-se o meu horário semanal de estágio, nomeadamente a vermelho os momentos em que eu era responsável por lecionar as aulas do 11º Ciências Socioeconómicas (CSE) e assumir os treinos do DE Escola Ativa, a verde as aulas das outras turmas do professor João Silva, que observava e em determinados momentos assumia a instrução e a gestão das matérias ou situações de exercício e a amarelo as reuniões com o Orientador de Escola (OE).

Quadro 2 - Horário Semanal de Estágio

2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
	11º CSE 8:00 – 9:40		12º CT2 8:00 – 9:40	12º CT2 8:50 – 9:40
			Reunião O-E 9:55 – 11:35	11º CT1 9:55 – 11:35
	Reunião O-E 11:50 – 12:40		11º CT1 11:50 – 12:40	11º CSE 11:50 – 12:40
				DT-Alunos 12:40 – 13:30
	DE Escola Ativa 13:40 – 15:00		DE Escola Ativa 13:40 – 15:00	

No que refere à Lecionação, o meu foco foi sobretudo no investimento de cada aluno para colmatar as suas dificuldades, planeando as aulas e as atividades extra-aula, tentando atender sempre as aptidões e necessidades educacionais de cada um. Nesta turma, revelou-se extremamente necessário que cada um dos alunos, principalmente os que trabalharam em níveis de desempenho mais elevados, tivessem um papel perante si mesmo e perante os seus pares como alunos facilitadores das suas atividades, assim como descrito nos critérios de avaliação em EF na ESPAV. A minha intervenção nesta área teve várias melhorias que surgiram de forma gradual com os momentos de cooperação que fui tendo ao longo do ano letivo, nomeadamente as reuniões com o Orientador de Escola, bem como as suas recomendações decorrentes da observação das aulas e das “pistas” dadas pelo Orientador Universitário (OU) aquando das visitas que nos fez no decorrer das aulas. Também a realização da semana do Professor a Tempo Inteiro (PTI), que remete para uma semana normal na vida profissional de um professor de EF que tem um horário completo, com todas as turmas que lhe são respetivas, de diferentes níveis de ensino e ainda Desporto Escolar e Direção de turma.

Passando à Direção de Turma, as nossas preocupações surgiam em torno da disciplina de Matemática A, pelas dificuldades manifestadas, não só no ano letivo anterior como no decorrer deste ano e sobre um aspeto que todos os professores mencionaram como negativo na turma, que foi a falta de união da turma, muito subdivididos, esta era uma turma onde, à exceção de dois ou três alunos, reinava o espírito “cada um por si”, e que por mais que fossem métodos inovadores que os professores aplicassem de aprendizagem cooperativa foi muito difícil desencadear outra forma de estar nas relações aluno-aluno. A saída de campo, foi também realizada neste âmbito, contando com Atividades de Exploração da Natureza (AEN), consolidando as aprendizagens desenvolvidas ao longo do ano em EF e com foco neste problema das relações interpessoais na turma e trabalho colaborativo, onde os alunos em diferentes grupos tiveram de realizar trabalhos para preparar a saída, de modo a participarem na construção da mesma, colocando-se assim um projeto elaborado por todos, professores e alunos.

O Desporto Escolar destacou-se como uma novidade, não só para mim como para a escola, uma vez que apareceu como um novo projeto implementado pela Direção-Geral da Educação (DGE) no Programa Estratégico do Desporto Escolar 2021-2025, com foco nas necessidades dos alunos de 2º e 3º ciclo, o “DE Escola Ativa”. Esta foi uma área onde desenvolvi algumas atividades que tiveram bastante adesão por parte dos alunos, o que contribuiu para aumentar os níveis de Atividade Física (AF) dos alunos do 3º ciclo,

objetivo ao qual me tinha proposto quando encarei este desafio. Ainda assim, penso que esta vertente do DE pode extrapolar para outro tipo de atividades que podem não só coincidir com as necessidades dos alunos manifestadas no âmbito da EF, como no alargamento do leque de opções que os alunos podem ter para participarem no DE da ESPAV, como manifestei na concretização do Seminário.

Para concluir, com o Seminário, quis criar um fio condutor que apresentou uma ordem cronológica pelos diferentes níveis de ensino, desde o ensino básico ao secundário, e ainda que contribuísse para o envolvimento dos alunos, as respetivas famílias e a comunidade educativa, isto é, professores e funcionários da escola. Este trabalho não partiu apenas da minha cabeça, mas a partir dos problemas identificados junto de todos os professores do Departamento de Educação Física (DEF), que me levaram à pergunta de partida da minha investigação e intervenção nesta área: “Como estimular os alunos para a prática de AF autónoma à saída da escolaridade obrigatória?”. Este tema, permitiu-me ainda apresentar ao DEF o conceito de Escola Ativa desenvolvido pela Organização Mundial de Saúde (OMS), manifestando-se como um dos principais caminhos para que a ESPAV se torne uma Escola Promotora de Atividade Física.

1. Lecionação

Segundo Bom e Brás (2003), na Área da Lecionação importa que o estagiário aprenda a elaborar em cada turma o respetivo plano de lecionação, tendo por referência os Programas de Educação Física e atendendo às aptidões e necessidades educacionais dos alunos.

É preciso também que o estagiário aprenda a refletir e decidir para além da estrutura da aula, isto é, à escala da Unidade Didática, das Etapas do Plano Anual e também na lógica do Projeto Curricular e do Plano Plurianual. A prática letiva ganha a sua verdadeira projeção se os professores do grupo de Educação Física desencadearem e mantiverem um processo sistemático de desenvolvimento curricular. É bom e necessário, que os estagiários aprendam a raciocinar e a trabalhar nesta escala mais global, que é a escala do longo prazo, aquela que permite atingir e evidenciar os resultados.

1.1 Caracterização Escolar

Os Programas Nacionais de Educação Física – PNEF (2001), definem uma carga horária de três sessões de 45' de tempo útil por semana, que consiste no que está previsto no Decreto Lei n.º 6/2001 de 18 de janeiro; ainda neste contexto é desejável que estas sessões decorram em dias não consecutivos, podendo ser explicado pela viabilidade da aplicação dos princípios de treino, bem como o desenvolvimento da Aptidão Física dos alunos na perspetiva da Saúde. Na Escola Secundária Padre António Vieira (ESPAV), a disciplina de Educação Física tem como volume semanal duas aulas em que uma delas tem a duração de 100 minutos e a outra de 50 minutos.

Segundo Marques, Ferro e Carreiro da Costa (2011), tanto os objetivos de aprendizagem como de melhoria de aptidão física podem ser alcançados tanto nas aulas de 45 minutos como nas aulas de 90 minutos, contudo a redução do risco de obesidade e melhoria da aptidão cardiorrespiratória estão associados a um gasto energético inerente ao volume semanal de pelo menos 3 sessões de mais de 50% do tempo em Atividade Física Moderada a Vigorosa (AFMV). Desta forma, a distribuição semanal com maior número de sessões práticas é bastante benéfica principalmente em relação aos alunos que não têm uma prática de atividade física regular para além das aulas de EF. Neste sentido, importa ressaltar a influência das aulas de 45 minutos, uma vez que possibilitam pelo menos 3 momentos de AVMV por semana.

Quanto à carga horária curricular da disciplina de EF e à gestão do tempo destinado à prática, segundo Soares, Proença e Bom (2000), não se pode dissociar os princípios do treino de Periodicidade e de Progressão, uma vez que são princípios básicos

para a aquisição dos benefícios da atividade física e a sua garantia depende da distribuição dos tempos de lecionação pelos dias da semana. Só através desta organização curricular é que os alunos poderão beneficiar de um desenvolvimento pleno, global e harmonioso.

Os estudos mencionados no artigo e sua análise teórica apontam que o modelo de três aulas de 50' por semana ($50' + 50' + 50'$), é mais eficaz na garantia de estímulos de intensidade, duração e frequência na perspetiva de elevação da condição física dos alunos, do que as duas aulas por semana uma de 110' e outra de 50' ($110' + 50'$), estabelecendo uma relação entre os dias com carga e os dias de repouso.

Em relação aos espaços da escola destinados à prática das aulas de Educação Física, cujo seu *Roulement* se encontra no Anexo nº 1, esta é constituída por um pavilhão composto por um ginásio grande e um mais pequeno. Já no exterior, a escola tem dois campos de futebol 5, com quatro campos de basquetebol integrados, um destes espaços é coberto, contudo mesmo em dias de chuva o campo tem alguma tendência a ficar molhado e algo derrapante, o que pode colocar em causa a integridade física dos alunos, principalmente nas extremidades do campo. Em frente a estes campos, a escola dispõe de uma bancada, útil não só por questões de instrução inicial bem como pelo seu potencial para a prática de alguns exercícios de condição física. Ainda no exterior, há um campo de futebol 7, com relvado sintético, e que dispõe não só das balizas e marcações do futebol 7 como marcações e balizas para dois campos de futebol 5. Em frente a este espaço, existem as arcadas da escola, um espaço afeto ao Bloco A, coberto e que pode ser útil principalmente em dias de chuva.

Quanto ao ginásio grande (Espaço 1) é possível realizarem-se todas as matérias. Quanto ao ginásio pequeno este está ligado ao campo exterior descoberto como se fossem um só em termos de rotação, representando o Espaço 2/3. Assim, é possível realizar-se ginástica semana sim, semana não, independentemente da rotação dos espaços. O campo exterior coberto representa o Espaço 4, e está apto à prática de Jogos Desportivos Coletivos na sua base, não excluindo outras matérias como Atletismo ou Badminton, assim como o campo exterior descoberto. Já o Espaço 5, que diz respeito ao campo de relvado sintético, à semelhança do ginásio grande, é um espaço bastante polivalente, onde é possível realizar até alguns conteúdos de Ginástica, Softebol e Patinagem junto das arcadas.

No que refere às matérias, a realização de Badminton no exterior está dependente das condições climáticas para o seu bom funcionamento. No que respeita à ginástica,

só ficará fora de questão quando a rotação nos ditar o Espaço 4, uma vez que os colchões não podem ser transportados para os espaços exteriores.

No Sintético e no Ginásio Grande temos um “problema comum” que diz respeito às marcações, balizas e tabelas. Pelo que no Ginásio Grande não é possível realizar jogo formal de futebol, e no Sintético o mesmo acontece com Basquetebol. Assim, a alternativa são os jogos pré-desportivos ou jogos reduzidos/condicionados.

Em suma, todos os espaços destinados às aulas de Educação Física apresentam de alguma forma polivalência para a prática das mais variadas matérias.

1.2 Organização Curricular

Tal como descrito nas Aprendizagens Essenciais, na ESPAV, a organização curricular dos alunos do 11º ano de escolaridade prende-se com o regime de opções, a fim de garantir que à saída da escolaridade obrigatória, no final do 12º ano, adquiriram um conjunto de capacidades, conhecimentos e atitudes, inerentes às preferências manifestadas em EF.

No quadro seguinte encontram-se os critérios de avaliação/ patamares de desempenho da Área das Atividades Físicas da escola para o 11º ano:

Quadro 3 - Patamares de Desempenho da Área das Atividades Físicas

Secundário	1-7	8-9	10-11	12-13	14-15	16-17	18-19	20
11.º	≤ 5I	5I 1E	4I 2E	3I 3E	2I 1I+ 3E	1I 2I+ 3E	2I+ 4E	1I+ 5E

De forma a desconstruir o seu conteúdo, começo por frisar que, no que respeita à Área das Atividades Físicas os critérios se dividem em três níveis:

- o nível I, corresponde ao nível Introdução (I) e é obtido quando os alunos o realizarem na sua totalidade, participando ativamente, de forma responsável e cordial;
- o nível I+, corresponde a um nível intermédio entre o nível Introdução e o nível Elementar (E), que é obtido quando os alunos cumprem I e parte do nível seguinte;
- o nível E, corresponde ao nível Elementar (E) e é obtido quando os alunos o realizarem na sua totalidade, assumindo um compromisso de trabalho, iniciativa de aperfeiçoamento e liderança em aprendizagem cooperativa.

No que respeita à área da Aptidão Física, para estarem dentro de um intervalo de nota positivo, os alunos têm de estar na Zona Saudável (ZSAF) em pelo menos 1 teste de Aptidão Aeróbia, 1 teste de Força e um teste de Flexibilidade.

Quanto à área dos Conhecimentos os alunos têm de:

- Realizar a prestação de socorro a uma vítima de paragem cardiorrespiratória (confirmação desta capacidade de 10º ano);
- Conhecer os métodos e meios de treino mais adequados ao desenvolvimento ou manutenção das diversas capacidades motoras.
- Conhecer e interpretar os fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas utilizando esse conhecimento de modo a garantir a realização de atividade física em segurança, nomeadamente: Dopagem e riscos de vida e/ou saúde; Doenças e lesões; Condições materiais, de equipamentos e de orientação do treino.

1.3 Caracterização da Turma

A turma afeta ao meu estágio profissional nas áreas da Lecionação e Direção de Turma foi o 11º CSE, que diz respeito a uma turma do ensino regular do curso científico-humanístico de Ciências Socioeconómicas. Esta turma tem inscritos a Educação Física 21 alunos, um grupo constituído por 11 rapazes e 10 raparigas, com idades compreendidas entre os 15 e os 18 anos.

Num primeiro momento foi-me feita uma caracterização geral de todos os alunos da turma pelo professor orientador João Marques Silva, uma vez que já tinha sido no ano letivo anterior a sua Direção de Turma, pelo havia um conjunto de documentos como o relatório do Bernardo Serra, as pautas e as atas do Conselho de Turma do ano letivo 2020/2021, aos quais tive acesso a fim de conhecer a turma do ponto de vista académico e social.

1.4 1ª Etapa – Avaliação Inicial

1.4.1 Objetivos

- Avaliar o nível inicial dos alunos e as suas possibilidades de desenvolvimento no conjunto das matérias de Educação Física;
- Identificar alunos críticos e as matérias prioritárias;
- Recolher dados para definir as prioridades de desenvolvimento;
- Recolher dados para orientar a formação de grupos;
- Rever aprendizagens anteriores;
- Criar um bom clima de aula, ensinar/ aprender ou consolidar rotinas de organização e normas de funcionamento.

1.4.2 Plano

1.4.2.1 Área das Atividades Físicas

A avaliação inicial é a 1ª Etapa do plano da Área de Lecionação, é realizada no início do ano letivo e serve de referência orientadora das etapas seguintes e por consequência de todo o processo de ensino-aprendizagem. Assim, a avaliação inicial é na sua essência o diagnóstico das dificuldades dos alunos nas diversas matérias bem como o prognóstico das aprendizagens que estes podem adquirir com a ajuda dos seus colegas e do professor de Educação Física.

Nesta fase, não se pretende tirar o máximo de informação pormenorizada possível com o fim de eleger o nível em que os alunos se encontram, mas sim perceber o que o que deve ser ensinado na próxima etapa, quais as prioridades. O mais importante neste momento não é a avaliação sumativa, mas sim reconhecer quais as aprendizagens seguintes, ajustando e adequando os exercícios para que os alunos possam melhorar.

Os objetivos definidos para esta etapa, são (Carvalho, 1994): conhecer os alunos e o seu nível de desenvolvimento nas diversas matérias, recolher dados que me permitam estabelecer prioridades e identificar quem são os alunos críticos e os alunos que poderão servir de mentores (facilitadores) à aprendizagem dos alunos que têm mais dificuldades, constituindo a partir destes dados os grupos de trabalho para a próxima etapa.

Estes objetivos vão de encontro ao conceito de diferenciação de ensino, o qual para Heacox (2006), está relacionado com uma alteração do ritmo, do nível ou do género de instrução que o professor pratica, numa resposta às necessidades, aos estilos ou aos interesses de cada aluno. Por isso importa saber distinguir o que eles já sabem do que precisam de aprender, e demonstrar ao aluno de que forma pode tirar partido dos seus pontos fortes. Para a autora, o ensino diferenciado tem como principais características o rigor, a relevância, a flexibilidade e a complexidade com que o professor é capaz de definir este processo.

Para a definição de grupos de trabalho nesta 1ª Etapa, formei 5 grupos heterogéneos com base nas notas com que terminaram na disciplina de Educação Física no ano letivo anterior (2020/2021). Desta forma, os dois quadros abaixo descrevem o processo de construção dos grupos, que nesta fase se podem considerar provisórios por não conhecer em que nível se encontram os alunos, e ajustáveis aquando da sua justificação para tal procedimento.

Quadro 4 - Desempenho dos Alunos em EF no ano letivo 2020/21

Aluno	Nota EF 2020/21	Aluno	Nota EF 2020/21	Aluno	Nota EF 2020/21	Aluno	Nota EF 2020/21
CS	14	JH	16	MS	18	IA	20
CM	14	SM	16	RC	18		
DG	14	TB	16	RG	18		
BF	15	MF	17	TT	18		
TF	15	DS	18	RF	19		
AR	16	FG	18	RM	19		

Quadro 5 – 1ª Etapa – Grupos

Grupos 1ª Etapa – Avaliação Inicial				
1	2	3	4	5
CS	CM	DG	BF	TF
DS	FG	MS	RC	TT
AR	JH	SM	TB	MF
IA	RM	RF	RG	

A Unidade Didática (UD) nº 1, que diz respeito à 1ª Etapa – Avaliação Inicial, encontra-se no apêndice nº 2. A sua duração é de 13 aulas em 7 semanas. Uma vez que, a primeira aula serviu essencialmente para a apresentação e notas de boas-vindas para o novo ano letivo, e logo na segunda aula, no dia 24 de setembro, realizou-se o “Dia Europeu do Desporto na Escola”, pelo que os alunos estiveram a participar em atividades afetas a esse dia, e ainda foi “perdida” uma terceira aula no dia 5 de outubro (feriado nacional), a UD acabou por ter aproximadamente 10 aulas em 5 semanas.

Assim, para a área das atividades físicas, passariam a trabalhar no nível E os alunos que cumpriram os critérios de avaliação de nível I definidos para as várias matérias no Protocolo de Avaliação Inicial da ESPAV (Anexo nº 2), nível no qual foram avaliados durante a 1ª Etapa nos Jogos Desportivos Coletivos (JDC), nas Matérias Alternativas, na Dança, na Ginástica e no Atletismo.

Na avaliação inicial, assim como durante o resto do ano, o processo ensino-aprendizagem nos JDC seguiu uma perspetiva de aprendizagem cooperativa através de formas jogadas muito aproximadas à situação de avaliação formal, pois como Comédias (2012) refere, a imprevisibilidade do jogo proporciona um meio formativo onde a decisão de cada indivíduo perante cada situação será em prol do grupo, sendo o desempenho coletivo fundamental para o desenvolvimento das competências de cada um.

Também no atletismo o jogo foi utilizado como uma abordagem metodológica, pois segundo Neiva et. al (2018), as formas lúdicas no ensino do atletismo são geradoras de alegria, motivação, criatividade e relações sociais que protagonizam momentos onde

o aluno é o centro da sua própria aprendizagem através de jogos de exploração e ativação funcional, onde os padrões motores de correr, saltar e lançar são solicitados.

Relativamente à dança, e neste caso as danças sociais, como refere Rosado (2007), embora sejam realizadas a pares o alinhamento espacial pode sugerir outras formas de ensinar, neste caso o *line dance* nesta fase, foi a forma (massiva) utilizada para o ensino dos passos para o global da turma, passando mais tarde a pares.

Na ginástica, assim como Condessa (2011) menciona, o processo ensino-aprendizagem deve ser conduzido através de contextos e situações de aprendizagem adaptadas às necessidades de cada aluno, proporcionando tarefas desafiantes e com objetivos realistas. Estas situações podem ter como estratégias a utilização da música, da dança e de jogos lúdicos.

1.4.2.2 Área da Aptidão Física

Para avaliar a aptidão física dos alunos nesta etapa foi utilizada a bateria de testes do FITescola, da qual selecionei os seguintes testes:

- Flexibilidade de membros inferiores: consiste na flexão máxima do tronco na posição de sentado no chão e tem como objetivo avaliar a flexibilidade dos membros inferiores.
- Flexibilidade de membros superiores (Ombros): consiste no contacto dos dedos das duas mãos atrás das costas e tem como objetivo avaliar a flexibilidade dos membros superiores.
- Força de resistência abdominal (Abdominais): consiste na execução do maior número de abdominais a uma cadência predefinida e tem como objetivo avaliar a força de resistência dos músculos da região abdominal.
- Força de resistência dos membros superiores (Flexões de Braços): consiste na execução do maior número de flexões de braços e tem como objetivo avaliar a força de resistência dos membros superiores.
- Resistência (Milha): consiste na realização de 1 milha (1609 m) no menor tempo possível e tem como objetivo a avaliação da aptidão aeróbia.

Os resultados obtidos terão base nos valores de referência definidos na tabela do FITescola.

Esta área foi trabalhada a partir do Método de Tabata, intervalado e com intensidade elevada, segundo Rodrigues, Carvalho e Correia (2017), este é um treino que pode ser adaptado gradualmente acompanhando o progresso dos alunos e utilizado como

uma estação, tendo em conta a lecionação das outras matérias, o espaço, número de alunos, tempo de aula e carga horária da disciplina de EF.

1.4.2.3 Área dos Conhecimentos

Para a avaliação inicial desta área pretende-se aplicar um teste de diagnóstico construído em cooperação com o professor orientador, constituído por:

1ª parte – 2/3 perguntas de escolha múltipla e 1 pergunta de resposta aberta (10º ano);

2ª parte – 2/3 perguntas de escolha múltipla e 1 pergunta de resposta aberta (11º ano);

3ª parte – Interface entre matérias do 10º e 11º ano e prestação de conhecimento dos Critérios de Avaliação.

1.4.3 Balanço

1.4.3.1 Área das Atividades Físicas

No apêndice nº 3 quadro seguinte apresento os resultados aferidos nas diferentes matérias da Área das Atividades Físicas, tendo por referência o desempenho dos alunos face aos critérios de avaliação definidos.

Nesta fase, pudemos observar três níveis distintos: I, I+ e E. Para os alunos que apresentam nível I, significava que ainda não o cumprem; os que apresentam nível I+ significa que estão muito próximos de cumprir o nível I e por isso mais próximos de atingir o nível E. Os que apresentam nível E, significa que cumprem todos os critérios definidos para cada matéria do nível I e por isso vão trabalhar no nível E.

Os alunos que apresentaram nível I no voleibol, numa situação de 2+2 não conseguiam, cooperar com os companheiros, efetuar toques com as duas mãos por cima e por baixo com os antebraços, posicionar-se correta e oportunamente e colocar a bola em trajetória descendente sobre o colega. Os que alunos que se destinam a trabalhar nível E cumpriam estes critérios.

Os alunos que apresentaram nível I no basquetebol, numa situação de 2x1 não conseguiam, cooperar com os companheiros, receber a bola com as duas mãos e enquadra-se com o cesto, bem como, driblar ou passar a um companheiro desmarcado para ultrapassar o seu adversário direto, lançar na passada ou parado de curta distância, desmarcar-se oportunamente e como defesa colocar-se entre o adversário direto e o cesto. Os que alunos que se destinam a trabalhar nível E cumpriam estes critérios.

Os alunos que apresentaram nível I no andebol, numa situação de 3x2+GR não conseguiam, cooperar com os companheiros, desmarcar-se oferecendo linhas de passe, realizar uma boa pega a bola, armar o braço e passá-la um jogador mais ofensivo, bem como utilizar o drible de progressão para finalizar, finalizar com remate em salto se tiver

condições favoráveis e assumir uma Atitude Defensiva quando perde a posse de bola. Os que alunos que se destinam a trabalhar nível E cumpriam estes critérios.

Os alunos que apresentaram nível I no andebol, numa situação de 3x1+GR não conseguiam, cooperar com os companheiros, receber a bola, controlá-la e enquadrar-se ofensivamente, bem como, rematar se tiver a baliza ao seu alcance, conduzir a bola na direção da baliza, passá-la a um companheiro desmarcado, desmarcar-se para criar linhas de passe e na defesa marcar o adversário escolhido. Os que alunos que se destinam a trabalhar nível E cumpriam estes critérios.

Os alunos que apresentaram nível I no corfebol, numa situação de 3x3 não conseguem, cooperar com os companheiros, com bola enquadrar-se ofensivamente, lançar parado ou na passada, passar a bola a um companheiro em posição mais ofensiva, desmarcar-se para criar linhas de passe ofensivas e participar no ressalto após lançamento. Os que alunos que se destinam a trabalhar nível E cumpriam estes critérios.

Os alunos que apresentam nível I na dança, não conseguem, dançar Merengue em *line dance*, de acordo com a coreografia, respeitando os passos, posturas e posições característicos da dança, em sincronia com a música e entrar no tempo certo. Os que alunos que se destinam a trabalhar nível E cumpriam estes critérios.

No que respeita ao badminton todos os alunos estarão a trabalhar no nível E, uma vez que numa situação de 1+1, conseguem cooperar com os companheiros, iniciar o jogo executando o serviço, manter a posição base, deslocando-se com oportunidade para bater o volante, executar “Clear” e “Lob” e diferenciar os tipos de pega da raquete de acordo com a trajetória do volante.

No conjunto das três ginásticas (solo, aparelhos e acrobática), conclui que a generalidade dos alunos estaria mais próximo de trabalhar no nível E ou inclusivamente de trabalhar no nível E se tivesse como prioridade a acrobática, uma vez que a grande maioria, em grupos de trabalho conseguiram realizar três habilidades gímnicas de pares e três habilidades de gímnicas de trios, com coordenação, fluidez de movimentos e segurança.

No conjunto das matérias selecionadas para a abordagem ao atletismo como lançamento do peso, triplo salto e velocidade (40m), conclui que pelo menos quatro alunos não cumprem de todo o nível I, destas matérias, pelo que não conseguem: apoiar o peso nos dedos, junto ao pescoço, com flexão da perna do lado do peso, empurrar o peso para a frente e para cima, com extensão da perna e braço; realizar a corrida de balanço seis a dez passadas e impulsão na tábua de chamada e realizar apoios 1º salto a

pé coxinho, 2º salto com outro pé e último com técnica de passada; acelerar até à velocidade máxima, mantendo uma elevada frequência de movimentos e realizá-lo apoios ativos sobre a parte anterior do pé.

1.4.3.2 Área da Aptidão Física

Aquando da realização dos testes do FITescola pude perceber que no seu global a turma está fisicamente apta, sendo que as maiores dificuldades se revelam na aptidão aeróbia, onde três alunos estão fora do valor de referência, e na força de resistência dos membros superiores onde oito alunos estão fora do valor de referência.

1.4.3.3 Área dos Conhecimentos

Estava prevista a realização de um teste de diagnóstico para a 1ª Etapa, o qual acabou por não se realizar, pois não sendo necessária a sua avaliação para esta fase, decidi ter por maior foco na avaliação inicial as outras duas áreas e deixar esta área para maior atenção na próxima etapa.

1.5 2ª Etapa – Prioridades

1.5.1 Objetivos

Após o balanço da 1ª Etapa e realizada a avaliação inicial surgiu então a necessidade de definir as matérias prioritárias a trabalhar na turma:

Quadro 6 - 2ª Etapa – Objetivos Gerais

Matéria	Situação	Problema/Objetivo
Voleibol	Jogo 2+2 de cooperação na rede (altura 2m).	Posiciona-se correta e oportunamente, colocando a bola em trajetória descendente sobre o colega.
Andebol	Jogo GR + 3 x 3 + GR (campo reduzido).	Desmarca-se oferecendo linhas de passe.
Ginástica Acrobática	Numa coreografia musicada de grupo realiza 3 figuras de pares e 3 figuras de trios.	Definem a posição da figura de forma equilibrada durante 3 segundos, com coordenação, fluidez de movimentos e segurança, assegurando a harmonia e equilíbrio na transição entre as figuras apresentadas.
Dança	Chá-chá-chá a pares.	Dança de acordo com a coreografia, respeitando os passos, posturas e posições característicos da dança, em sincronia com a música.
Corfebol	Jogo 3 x 3, em meio campo.	Desmarca-se para criar linhas de passe ofensivas.
Aptidão Física	Corrida de Precisão: Os alunos são organizados em grupo, que correm ao mesmo tempo, ou em estafeta (2 alunos), com o objetivo de alcançar um tempo previamente combinado. Extensões de braços com os joelhos apoiados:	Aptidão aeróbia (Teste da Milha); Força de resistência dos membros superiores (Teste das Extensões de Braços).

	Com os joelhos no chão, apoiar as mãos um pouco além da largura dos ombros. Manter alinhado e descer o corpo, levando o peito na direção do chão e dobrando o braço em 90°.	
--	---	--

Quadro 7 - 2ª Etapa - Objetivos Específicos por Aluno

JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS				
Matéria	Objetivos Intermédios		Exercício Proposto	Alunos
Andebol	A - Passa com o braço armado; - Desmarca-se;	B - Assume uma atitude defensiva; - Após recuperar a bola inicia de imediato o contra-ataque; - Finaliza em remate em salto.	Em situação de jogo, GR+3x3+GR, num campo reduzido (25m x 14m), sem drible e com “GR avançado” quando a sua equipa tem posse de bola, criando superioridade numérica.	A AR; BF; CM; DS; DG; JH; MS; MF; RC; RG; RM; RF; SM; TF; TT. B FG; IA; TB.
Voleibol	A - Utiliza maioritariamente toque de dedos para dar sequência ao jogo; - Desloca-se para o ponto de queda da bola.	B - Serviço por baixo direcionado; - Recepção dirigida a um companheiro (passe ou manchete). - Elemento facilitador.	Em situação de jogo 2+2 num campo reduzido (6m x 3m), com a rede aproximadamente a 2m de altura.	A AR; BF; DG; JH; MS; MF; RC; RG; RF; SM; TF. B CM; DS; FG; IA; RM; TB; TT.
Corfebol	A - Lança parado ou na passada, na zona de ataque; - Passa a bola a um companheiro em posição mais ofensiva; - Desmarca-se para criar linhas de passe ofensivas.	B - Participa no ressalto, após lançamento; - Assume uma atitude defensiva.	Em situação de jogo 3x3, em meio campo (20m x 10m)	A AR; BF; CM; DG; JH; MS; MF; RC; RG; RF; RM; TF; TB. B DS; FG; IA; SM; TT.

1.5.2 Plano

Seguindo os critérios de avaliação do 11º para a EF na ESPAV, para a 2ª Etapa, defini duas prioridades ao nível dos Jogos Desportivos Coletivos (JDC), que neste caso foram voleibol e andebol, sendo as duas matérias onde a turma na sua generalidade se

revelou mais próxima de trabalhar para a obtenção do nível E, e uma vez que no final do semestre são tidos em conta apenas dois JDC no apuramento de classificação.

No que respeita às matérias alternativas, badminton e corfebol, optei por selecionar como matéria prioritária o corfebol, uma vez que pode estabelecer pontes muito boas com o basquetebol que não foi prioridade, mas que é certamente uma matéria de foco no futuro.

Entre ginástica e atletismo, uma vez que os alunos têm de escolher, entre uma matéria ou outra, como já referido anteriormente, a ginástica acrobática foi a matéria onde a turma na sua generalidade se revelou mais próxima de trabalhar para a obtenção do nível E, e por isso também foi prioridade.

Também a dança foi prioridade, sendo que a turma avança para um novo patamar, uma vez que ensinei o Chá-chá-chá onde ao contrário do Merengue já tinham de dançar a pares.

As restantes matérias que foram abordadas na 1ª Etapa, não foram prioritárias para nenhum aluno, mas não deixam de estar presentes nas seguintes Unidades Didáticas (UD), uma vez que é necessário dar continuidade às mesmas e as suas aprendizagens.

Neste sentido, em cada uma das matérias os alunos trabalharam nos seguintes níveis:

Quadro 8 - 2ª Etapa - Níveis de Desempenho

Matéria	Obtenção do nível I	Obtenção do nível E
Voleibol	AR; BF; DG; JH; MS; MF; RC; RG; RF; SM; TF	CM; DS; FG; IA; RM; TB; TT
Andebol	AR; BF; CM; DS; DG; JH; MS; MF; RC; RG; RF; RM; SM; TF; TT	FG; IA; TB
Ginástica	AR; BF; CM; DS; FG; JH; MF; RC; RG; SM; TF; TB; TT	DG; IA; MS; RF; RM
Dança	JH; SM; TB;	AR; BF; CM; DG; DS; FG; IA; MS; MF; RC; RG; RF; RM; TF; TT
Corfebol	AR; BF; CM; DG; JH; MS; MF; RC; RG; RF; RM; TF; TB	DS; FG; IA; SM; TT

As Unidades Didáticas (UD) nº 2 e 3, que dizem respeito à 2ª Etapa – Prioridades, encontram-se em apêndice nº 4. A UD nº 2 tem a duração de 10 aulas em 5 semanas e a UD nº 3 tem a duração 9 aulas em 5 semanas.

Organização dos Grupos por Matéria:

Quadro 9 - 2ª Etapa – Grupos

Matéria	Grupo	Treinar I	Treinar E
Dança	1	TB	RC-AR / DS-RG
	2	SM	TT-RM / FG-BF / ÍA-DG
	3	JH	RF-MS / IT-TF / MF-CM

Ginástica	1	AR; BF; TF	RM
	2	RC; RG	RF
	3	CM; MF	MS; DG
	4	JH; TB; FG; DS	
	5	TT; SM	ÍA; IT
Voleibol	1	AR; BF; DG	CM; DS; IA
	2	JH; MS; MF; TF	FG; RM; TT
	3	RC; RG; RF; SM	TB; IT
Andebol	1	AR; BF; DG; CM; DS	IA
	2	JH; MS; MF; TF; RM; TT	FG
	3	RC; RG; RF; SM	TB; IT
Corfebol	1	AR; BF; DG; CM	DS; IA
	2	JH; MS; MF; TF; RM	TT; FG
	3	RC; RG; RF; TB	SM; IT

1.5.2.1 Área da Aptidão Física

Foram desenvolvidos trabalhos ao nível da resistência aeróbia e da força de resistência dos membros superiores, através de exercícios de corrida de precisão e flexões de braços com os joelhos apoiados, como forma de progressão para os testes designados para a avaliação da aptidão aeróbia e da força de resistência dos membros superiores. Foi utilizado ainda um circuito de manutenção em formato de tabata para toda a turma no decorrer da etapa.

No quadro abaixo encontram-se os alunos que tiveram como prioridade o trabalho das capacidades motoras descritas anteriormente, sendo que foram destaque nesta área os alunos que não cumprem os valores de referência estabelecidos pelo FITescola, bem como os que se encontraram no seu limiar como estratégia de “vigilância” sobre os mesmos.

Quadro 10 - 2ª Etapa – Aptidão Física

Aptidão Física	Força de Resistência dos Membros Superiores		Resistência Aeróbia
	Não cumpre o valor de referência	No limiar do valor de referência (vigilância)	Não cumpre o valor de referência
	AR; BF; DG; JH; MS; MF; TF; TB	RC; RG; RM; SM; TT	DG; SM; TB

1.5.2.2 Área dos Conhecimentos

Para esta área pretendeu-se aplicar um teste com consulta de documentos orientadores, constituído por (apêndice nº 5):

1ª parte – consolidação das matérias do 10º ano de escolaridade – suporte básico de vida (SBV) / prestação de socorro a uma vítima de paragem cardiorrespiratória.

2ª parte – Dopagem e riscos de vida e/ou saúde; Doenças e lesões; Condições materiais, de equipamentos e de orientação do treino (11º ano).

1.5.3 Balanço

Antes de entrar no balanço de cada área importa dizer que face à pandemia e às semanas de contenção impostas pelo governo na altura do Natal, fez com que esta etapa se prolongasse um pouco mais no semestre, tendo em conta que estava prevista para terminar a 14 de janeiro, com vista à transição para a próxima etapa na semana seguinte, mas teve de se estender até ao fim do semestre com vista à melhoria das aprendizagens e ao lançamento de uma pauta intermédia de 1º semestre, fora isto, a assiduidade da turma tornou-se um pouco inconstante uma vez que pós interrupção de Natal, todas as semanas seguintes, haviam pelo menos entre 2 a 3 alunos em isolamento profilático.

1.5.3.1 Área das Atividades Físicas

Ao nível do voleibol todos os alunos com os “objetivos A”, conseguiram dar continuidade ao jogo com a utilização do toque dedos na maioria dos passes e deslocam-se para o ponto de queda da bola. Quanto aos “objetivos B”, os alunos CM e RM ainda não conseguiram fazer serviço por baixo direcionado e receção direcionada para o companheiro com a utilização de passe ou manchete.

Quanto ao andebol, dos alunos aos quais se destinavam os “objetivos A”, a sua grande maioria desmarcou-se e armou o braço para a execução do passe, mas os alunos DG, BF e TF ainda revelaram dificuldades. Relativamente aos alunos que trabalharam os “objetivos B”, todos cumpriram os objetivos, nomeadamente rematar em salto, assumir uma atitude defensiva quando sem posse de bola e após recuperação da posse de bola inicia contra-ataque de imediato.

Em dança, todos alunos dominaram os passos do Chá-chá-chá em *line dance*, embora quando colocados em pares os mesmos alunos que revelavam dificuldades no Merengue, nomeadamente JH, SM e TB, continuam com dificuldades em dançar de acordo com a coreografia e dentro dos tempos da música.

Em ginástica houve grandes evoluções no trabalho da acrobática, pelo que RC, RG, MF, DS e TT, passaram a trabalhar no nível E, à semelhança de RF, MS, DG, ÍA e IT que já estavam a trabalhar segundo estes objetivos. Todos os restantes alunos apresentaram dificuldades ao definir a posição das figuras de forma equilibrada durante 3 segundos, com coordenação, fluidez de movimentos e segurança.

No corfebol, os alunos BF, CM, DG, e RG tiveram de continuar a trabalhar os “objetivos A”, uma vez que ainda revelam dificuldades em reconhecer quando devem lançar e de que forma (na passada ou parado), bem como em passar a colega que se encontra numa posição mais favorável ao lançamento. Os restantes alunos que se

encontravam a trabalhar neste nível passaram a trabalhar os “objetivos B” definidos, os quais DS, FG, IA, SM e TT cumpriam sem dificuldade.

1.5.3.2 Área da Aptidão Física

Nesta fase do semestre, e tendo em conta que para os alunos serem considerados como aptos nesta área necessitam de cumprir os valores de referência do FITescola em 1 teste de aptidão aeróbia + 1 teste de força + 1 teste de flexibilidade, apenas dois alunos estão fora da Zona Saudável de Aptidão Física. Neste sentido, DG e TB continuaram com trabalho específico de aptidão aeróbia e força, bem como os seus pares que estão aptos, mas que se encontram no limiar dos valores de referência.

1.5.3.3 Área dos Conhecimentos

Quanto aos conhecimentos e à realização do teste que estava previsto para avaliar esta área, e que foi realizado dia 26 de janeiro, todos os alunos cumpriram a tarefa prescrita com sucesso e por isso serão considerados como aptos nesta área no 1º semestre.

1.6 3ª Etapa – Progresso

1.6.1 Objetivos

Não tendo sido prioritárias matérias como basquetebol, futebol, atletismo e badminton, foram nesta etapa alvo de maior foco e de despesa do recurso tempo, ou seja, a distribuição das matérias ao longo das UD, ao contrário da etapa anterior, tiveram um “peso” mais equitativo, pelo que se verificou um equilíbrio maior entre a lecionação das várias matérias em relação à etapa anterior. Ainda sobre as matérias que foram abordadas nesta etapa, foi adicionada como matéria alternativa Orientação, uma vez que nesta fase a escola já reunia condições para que se dediquem aulas à mesma.

Assim sendo, os quadros abaixo definem os objetivos para cada matéria e para cada aluno:

Quadro 11 - 3ª Etapa – Objetivos Específicos nos JDC

JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS				
Matéria	Objetivos Intermédios		Exercício Proposto	Alunos
Andebol	A	B	Em situação de jogo, GR+3x3+GR, num campo reduzido (25m x 14m), sem drible e com “GR avançado” quando a sua equipa tem posse de bola, criando superioridade numérica.	A BF; DG; MS; MF; RC; RG; TF. B DS; FG; IA; IT; TB; SM; CM; AR; RM; JH; TT; RF.
	- Passa com o braço armado; - Desmarca-se; - Finaliza em remate em salto.	- Assume uma atitude defensiva; - Após recuperar a bola inicia de imediato o contra-ataque; - Dribla em progressão para finalizar; - Executa ações de penetração.		

Voleibol	A - Serviço por baixo; - Deslocamento tendo em atenção a trajetória da bola; - Passe; - Manchete.	B - Dinâmica dos três toques (passe por cima ou manchete).	Em situação de jogo 2+2 num campo reduzido (6m x 3m), com a rede aproximadamente a 2m de altura.	A AR; BF; DG; JH; MS; MF; RC; RG; RF; SM; TF. B CM; DS; FG; IA; RM; TB; TT; IT.
Futebol	A - Controlo da bola; - Enquadramento com o alvo; - Procura do espaço vazio; - Marcação individual entre o alvo e a baliza.	B - Remata quando em situação privilegiada e passa quando tem um colega livre; - Quando perde a posse de bola muda imediatamente de atitude, procurando defender a sua baliza.	A Numa situação de exercício, 3x1 em meio campo. B Em situação de jogo, GR+3x3+GR, num campo reduzido (25m x 14m), o GR pode avançar criando superioridade numérica.	A BF; CM; DG; MS; MF; RC; RG; RM; TF B AR; DS; FG; IA; IT; JH; RF; SM; TB; TT
Basquetebol	A - Drible de progressão (mão esquerda e direita); - Mudança de direção e paragem a 1 e 2 tempos; - Decide passar quando o seu colega está livre.	B - Lança na passada e em apoio; - Desmarca-se criando linhas de passe ofensivas - Assume uma atitude defensiva - Participa no ressaltos ofensivo e defensivo.	A Numa situação de exercício, 2x1 em meio campo. B Em situação de jogo 3x3, num espaço amplo.	A BF; DG; MS; MF; RC; RG; TF. B DS; FG; IA; IT; TB; SM; CM; AR; RM; JH; TT; RF.

Quadro 12 - 3ª Etapa – Objetivos Específicos nas Matérias Alternativas

MATÉRIAS ALTERNATIVAS				
Matéria	Objetivos Intermédios		Exercício Proposto	Alunos
Corfebol	A - Participa no ressaltos, após lançamento; - Assume uma atitude defensiva.	B - Na zona de ataque, com posse de bola, realiza com oportunidade as seguintes ações: lança; passa; passa e corta para o cesto; - Corta na direção do cesto; - Assume uma atitude defensiva, ajustando a sua distância ao opositor direto, mantendo o contacto visual.	Em situação de jogo 3x3, em meio campo (20m x 10m).	A BF; CM; DG; MS; MF; RG; RF; RM; TF. B AR; DS; FG; IA; JH; RC; SM; TT; IT; TB.

Badminton	A - Diferencia os tipos de pegas; - Mantém uma posição com os joelhos ligeiramente fletidos e com a perna direita avançada, regressando à posição inicial após cada batimento.	B . Remate e Amorti; - Desloca-se e posiciona-se corretamente para devolver o volante utilizando os diferentes tipos de batimento; - Serviço, curto ou comprido.	Em situação de jogo 1x1.	A Todos B Todos
Orientação	A - Identifica no percurso a simbologia básica na carta/mapa; - Orienta o mapa corretamente (mapa/terreno); - Identifica a sua localização no espaço envolvente e no mapa; - Preenche corretamente o cartão de controlo. - Cumpre o percurso de orientação, a pares, resistindo à fadiga.	B	Percurso a pares, com mapa da escola, com 20 pontos de controlo.	A Todos

Quadro 13 - 3ª Etapa – Objetivos Específicos na Dança e no Atletismo/ Ginástica

DANÇA / ATLETISMO/ GINÁSTICA				
Matéria	Objetivos Intermediários		Exercício Proposto	Alunos
Dança	A - Dança de acordo com a coreografia, respeitando os passos, posturas e posições característicos da dança, em sincronia com a música; Entra no tempo certo.	B - Dança de acordo com a coreografia, respeitando os passos, posturas e posições característicos da dança, em sincronia com a música; Entra no tempo certo.	Salsa A <i>line dance</i> B a pares	A JH; SM; TB. B Todos os outros alunos
Atletismo	A Lançamento: Apoia o peso nos dedos, junto ao pescoço, com flexão da perna do lado do peso; Salto: Corrida de balanço seis a dez passadas e impulsão na tábua de chamada; Corrida: Acelera até à velocidade máxima, mantendo uma elevada frequência de movimentos.	B Lançamento: Empurra o peso para a frente e para cima, com extensão da perna e braço; Salto: Realiza os apoios 1.º salto a pé coxinho, 2.º salto com outro pé e último com técnica de passada. Corrida: Realizando apoios ativos sobre a parte anterior do pé (extensão completa da perna de impulsão).	Lançamento do Peso (2/3Kg de lado e sem balanço); Triplo Salto (adaptado/ sem caixa de areia). Velocidade (40m, c/ partida de pé).	A AR; BF; CM; DG; MS; MF; RC; RG; RF; RM; TF. B DS; FG; IA; JH; SM; TT; IT; TB.

Ginástica	A Solo: Posição de Equilíbrio (Avião); Elemento de ligação (meia pirueta, meia volta...); Rolamento à retaguarda; Posições de flexibilidade. Acrobática: Realiza 3 figuras de pares e 3 figuras de trios de nível I; Definem a posição da figura de forma equilibrada durante 3 segundos. Aparelhos: Transpõe o aparelho; Chamada forte, voo alto com marcação da figura e recepção equilibrada.	B Solo: Pino de Braços (subida para pino com ajuda, no espaldar); Realiza a habilidade gímnica de acordo com o padrão global de execução. Acrobática: Introduzem 1 figura de pares e 1 figura de trios de nível E na coreografia; Realizam a coreografia com fluidez. Aparelhos: Realiza sem desequilíbrios nítidos e a olhar em frente.	Solo: Realiza todas as habilidades gímnicas em sequência. Acrobático: Numa coreografia musicada de grupo realiza três habilidades gímnicas de pares e três habilidades de gímnicas de trios. Aparelhos: Realiza os todos os saltos no boque, plinto e minitrampolim e ainda todas as habilidades gímnicas na trave.	A AR; BF; CM; JH; FG; SM; TF; TB. B RC; RG; MF; DS; TT; RF; MS; DG; IA; IT; RM.

1.6.2 Plano

1.6.2.1 Área das Atividades Físicas

Nesta etapa os alunos vão trabalhar nos seguintes níveis nas várias matérias:

Quadro 14 - 3ª Etapa – Níveis de Desempenho

Matéria	Consolidar nível I	Obtenção do nível E	Consolidar nível E
Voleibol	AR; BF; DG; JH; MS; MF; RG; TF	CM; RM; RC; RF; TB; SM;	DS; FG; IA; IT; TT
Andebol	BF; DG; MS; MF; RC; RG; RF; TF;	AR; CM; DS; JH; RM; SM; TT	FG; IA; TB; IT
Futebol	BF; CM; DG; MS; MF; RG; RM; TF	AR; IT; JH; RF; RC; SM; TB	DS; FG; IA; TT
Basquetebol	BF; DG; MS; MF; RC; RG; TF.	AR; CM; RM; JH; TB; RF.	DS; FG; IA; IT; SM; TT;
Ginástica	AR; BF; CM; FG; JH; MF; SM; TF; TB	DS; RC; RG; TT	DG; IA; MS; RF; RM
Atletismo	BF; CM; DG; MS; MF; RC; RM; TF.	AR; JH; RG; RF; SM; TB.	DS; FG; IA; TT; IT
Dança	JH; SM; TB;	BF; DG; DS; FG; IT; RM; TF; TT	AR; CM; IA; MS; MF; RC; RG; RF;
Corfebol	BF; CM; DG; MS; MF; RG; RM; TF;	AR; JH; RC; RF; TB	DS; FG; IA; SM; TT; IT
Badminton		Todos	
Orientação	Todos		

As Unidades Didáticas (UD) nº 4 e 5, que dizem respeito à 3ª Etapa – Progresso, encontram-se em apêndice nº 6. A UD nº 4 tem a duração de 9 aulas em 5 semanas e a UD nº 5 tem a duração 9 aulas em 5 semanas.

Organização dos Grupos por Matéria:

Quadro 15 - 3ª Etapa - Grupos

Matéria	Grupo	Treinar I	Treinar E
Dança	1	TB	RC-AR / DS-RG
	2	SM	TT-RM / FG-BF/ ÍA-DG
	3	JH	RF-MS / IT-TF / MF-CM
Ginástica	1	AR; BF; TF	RM
	2		RC; RG; RF
	3	CM; MF	MS; DG
	4	JH; TB; FG	DS
	5	SM	ÍA; IT; TT
Voleibol	1	AR; BF; DG	CM; DS; IA
	2	JH; MS; MF; TF	FG; RM; TT
	3	RC; RG; SM	RF; TB; IT
Andebol	1	BF; DG; CM;	AR; DS; IA
	2	MS; MF; TF; RM;	JH; TT; FG
	3	RC; RG; RF;	SM; TB; IT
Basquetebol	1	BF; DG; CM;	AR; DS; IA
	2	MS; MF; TF; RM;	JH; TT; FG
	3	RC; RG; RF;	SM; TB; IT
Futebol	1	BF; DG; CM;	AR; DS; IA
	2	MS; MF; TF; RM;	JH; TT; FG
	3	RC; RG; RF;	SM; TB; IT
Corfebol	1	AR; BF; DG; CM	DS; IA
	2	JH; MS; MF; TF; RM	TT; FG
	3	RC; RG; RF; TB	SM; IT
Badminton	1		BF – DG/ CM – AR/ DS – IA
	2		MS – MF/ TF – RM/ JH – TT – FG
	3		RC – RG/ RF – TB / SM – IT
Orientação	1	BF – DG/ CM – AR/ DS – IA	
	2	MS – MF/ TF – RM/ JH – TT – FG	
	3	RC – RG/ RF – TB / SM – IT	

1.6.2.2 Área da Aptidão Física

Nesta área, à semelhança da etapa anterior, foram desenvolvidos trabalhos ao nível da resistência aeróbia e da força de resistência dos membros superiores, através de exercícios de corrida de precisão e flexões de braços com os joelhos apoiados, como forma de progressão para os testes designados para a avaliação da aptidão aeróbia e da força de resistência dos membros superiores. Foi utilizado ainda um circuito de manutenção em formato de tabata para toda a turma no decorrer da etapa. Este trabalho esteve ainda síncrono com o projeto “Trabalhos para Casa (TPC) em Educação Física”.

1.6.2.3 Área dos Conhecimentos

A área dos conhecimentos nesta etapa contou com duas aulas teóricas seguida de teste escrito, sem consulta, a par do questionamento aos alunos levantado durante as aulas. O teste poderá ainda ser refeito, numa lógica “faz-refaz”, ou seja, os alunos para o 2º semestre tiveram de se demonstrar novamente aptos nesta área. Neste sentido, esta foi a estratégia para a leção desta área.

1.6.3 Balanço

1.6.3.1 Área das Atividades Físicas

Importa começar por dizer, que nesta área, sendo que os alunos têm de optar pelas atividades em que querem ser avaliados, segundo os critérios de avaliação, nesta fase espera-se que o leque de atividades comece a ser mais diminuto, pelo que os alunos deixam de ter objetivos para todas as atividades, e passam a trabalhar exclusivamente as matérias que escolhem, à exceção de algumas atividades em que seja necessário que participem e gostem, no sentido de garantir o número de elementos necessários à situação de exercício/avaliação.

Neste momento, ao nível do voleibol, os alunos que trabalhavam para consolidar o nível I, e por isso tinham como objetivos: servir por baixo, deslocar-se segundo a trajetória da bola, realizar passe em toque de dedos e manchete; já conseguiram fazê-lo com sucesso. Nos alunos que trabalharam para a obtenção do nível E, já se observa a dinâmica dos 3 toques.

No que respeita ao andebol, os alunos que trabalhavam para a consolidar o nível I ainda revelam algumas dificuldades para realizar remate em salto quando se encontram isolados, à exceção dos alunos, MF, MS, RC e RF. Os alunos que trabalhavam para a obtenção do nível E, na sua maioria, assumem uma atitude defensiva, colocando-se entre a baliza e o adversário direto, mas AR, CM e RM, ainda revelaram dificuldades em executar drible em progressão para finalizar e contra-atacar assim que recuperam a posse de bola.

No basquetebol, tanto os alunos que trabalhavam para consolidar o nível I como os alunos que trabalhavam para obter o nível E cumpriram os objetivos delineados, nomeadamente para o nível I o drible de progressão com ambas as mãos, as mudanças de direção e passar a um colega desmarcado, bem como para o nível E, o lançamento na passada, a atitude defensiva, a desmarcação e a luta pelo ressalto.

Fechando os JDC, no futebol, em situação de 3 x 1, para quem trabalhava o nível I, BF, RG e TF ainda revelaram dificuldades no controlo da bola, em enquadrar com a baliza e em marcar o adversário direto. Todos os alunos que trabalhavam para a obtenção do nível do nível E cumpriram com os objetivos estabelecidos de rematar quando em situação privilegiada ou passar para um colega desmarcado e reagir à perda da posse de bola procurando defender a baliza.

Ao nível das matérias alternativas, no corfebol, quem trabalhou para consolidar o nível I, conseguiu assumir uma atitude defensiva colocando-se entre o adversário direto

e o alvo, bem como participar no ressalto na luta pela bola. Os alunos que trabalharam para a obtenção do nível E, na sua maioria conseguiram cumprir os objetivos estabelecidos, à exceção do AR, RC e RF que ainda não realizaram corte na direção do cesto.

No badminton, todos os alunos diferenciavam os tipos de pega e mantêm a posição base com a preocupação de voltar à posição inicial após batimento. Quanto aos objetivos do grupo B, já se observavam algumas dificuldades, nomeadamente no remate e no amorti, bem como na utilização de serviços curtos e longos, pelo que apenas DS, DG, JH e TT, passaram a trabalhar para a obtenção do nível E na etapa seguinte.

Ao nível da orientação, à exceção dos alunos RC, RG e TF, todos os alunos cumpriram o nível I, conseguindo identificar 18 pontos do mapa em 15 minutos. Pelo que apenas tiveram acesso à prova de nível E fora da escola os alunos BF, DS, DG, FG, JH, IA, IT, MS, RM, TB, TT e VM.

No que refere à dança, todos os alunos, concretizavam os objetivos estabelecidos, à exceção de TB, SM e JH, que revelaram dificuldades em demonstrar e manter as posturas e posições característicos da dança, bem como na demonstração sincronia com a música e os tempos devidos.

Na ginástica, por opção dos alunos, seguindo os critérios, apenas trabalharam acrobática, com vista a obtenção do nível I, todos os alunos que se destinavam a estes objetivos conseguiram realizar 3 figuras de pares e 3 figuras de trios, do nível I, definindo as posturas e posições da figura de forma equilibrada e durante 3 segundos. Quanto aos alunos que trabalharam para a obtenção do nível E, ainda se encontravam nesta fase a concretizar a coreografia, pelo que não revelavam dificuldades na realização das figuras necessárias quando feitas isoladamente.

Ao nível do atletismo, sendo também uma matéria de opção, apenas os alunos FG, IA, IT, JH, SM, TB e VM, passaram a trabalhar na próxima etapa esta matéria, sendo que neste momento, se encontram todos a trabalhar para a obtenção do nível E.

1.6.3.2 Área da Aptidão Física

No que refere à aptidão física, os alunos BF, JH, TF e TB, nesta fase ainda não cumpriam com os valores de referência no que refere ao teste das extensões de braços, bem como DG, SM, TF e TB, continuaram como alunos críticos no que à aptidão aeróbia se refere, uma vez que nem no teste da milha nem do vai-vém conseguem cumprir com os valores de referência.

1.6.3.3 Área dos Conhecimentos

Relativamente aos conhecimentos, sendo uma área avaliada através de teste escrito, e já tendo sido realizadas nesta fase, duas oportunidades de realização, numa lógica teste-reteste, apenas os alunos AR, CM, DG, IA, RC, RF e RM se encontravam aptos, isto é, que conseguiram concretizar todas as questões do teste com sucesso. Pelo que os restantes na etapa seguinte, tiveram acesso a uma nova sessão de explicação antes de nova aplicação do teste.

1.7 4ª Etapa – Produto

1.7.1 Objetivos

Feito o balanço da 3ª Etapa, importa ressaltar que nesta fase, o planeamento terá um foco ainda maior nas opções dos alunos, sendo que relativamente aos JDC, apenas são avaliados em duas opções, relativamente às matérias alternativas, entre Orientação, Badminton e Corfebol, são avaliados também em apenas duas, e entre Atletismo e Ginástica, apenas são avaliados em apenas uma delas, sendo a Dança a única matéria obrigatória para todos.

Assim sendo, os quadros abaixo definem os objetivos para cada matéria e para cada aluno:

Quadro 16 - 4ª Etapa – Objetivos Específicos nos JDC

JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS				
Matéria	Objetivos Intermédios	Objetivos Terminais	Exercício Proposto	Alunos
Andebol	A - Finaliza em remate em salto. - Assume uma atitude defensiva; - Após recuperar a bola inicia de imediato o contra-ataque; - Dribla em progressão para finalizar.	B - Executa ações de penetração. - Ocupa equilibradamente o espaço de jogo; - Marca individualmente na proximidade e à distância; - Tenta intercetar a bola colocando-se numa posição diagonal de defesa.	Em situação de jogo, GR+3x3+GR, num campo reduzido (25m x 14m), sem drible e com “GR avançado” quando a sua equipa tem posse de bola, criando superioridade numérica.	A BF, DG, RG, TF B AR, CM, RC, MF, MS, RF e TB
Voleibol	A - Dinâmica dos três toques (passe por cima ou manchete).	B - Serve por baixo ou por cima, colocando a bola em profundidade ou numa zona difícil de receção; - Finaliza o ataque em passe colocado ou em remate.	A Em situação de jogo 2+2 num campo reduzido (6m x 3m), com a rede aproximadamente a 2m de altura. B Em situação de jogo 4x4, em campo inteiro.	A AR, BF, DG, MF, MS, TF B CM, DS, FG, IA, IT, JH, RC, RG, RF, RM, SM, TB, TT, VM

Futebol		- Decide corretamente entre o remate, passe ou drible; - Marcação, assumindo atitude base defensiva; - Desmarcação de rutura e apoio.	Em situação de jogo, GR+4x4+GR, em campo inteiro.	DS, IA, TB, TT
Basquetebol		- Aclara em corte para o cesto; - Dificulta o drible, o passe e o lançamento do adversário; - Dificulta a abertura de linhas de passe do adversário.	Em situação de jogo 3x3, num espaço amplo ou 4x4 em campo inteiro.	FG, IA, IT, JH, RM, SM

Quadro 17 – 4ª Etapa – Objetivos Específicos nas Matérias Alternativas

MATÉRIAS ALTERNATIVAS				
Matéria	Objetivos Intermédios	Objetivos Terminais	Exercício Proposto	Alunos
Corfebol	A - Participa no ressalto, após lançamento; - Assume uma atitude defensiva.	B - Na zona de ataque, com posse de bola, realiza com oportunidade as seguintes ações: lança; passa; passa e corta para o cesto; - Corta na direção do cesto; - Assume uma atitude defensiva, ajustando a sua distância ao opositor direto, mantendo o contacto visual.	Em situação de jogo 3x3 ou 4x4, em meio campo (20m x 10m).	A RC, RG, RF, RM B FG, IA, IT, JH, SM, TB
Badminton	A - Diferencia os tipos de pegas; - Mantém uma posição com os joelhos ligeiramente fletidos e com a perna direita avançada, regressando à posição inicial após cada batimento.	B - Remate e Amorti; - Desloca-se e posiciona-se corretamente para devolver o volante utilizando os diferentes tipos de batimento; - Serviço, curto ou comprido.	Em situação de jogo 1x1.	A AR, BF, CM, MF, MS e TF B DS, DG, JH, TT e VM
Orientação	A - Identifica no percurso a simbologia básica na carta/mapa; - Orienta o mapa corretamente (mapa/terreno); - Identifica a sua localização no espaço envolvente e no mapa; - Preenche corretamente o cartão de controlo. - Cumpre o percurso de orientação, a pares, resistindo à fadiga.	B - Identifica no percurso a simbologia básica na carta/mapa; - Orienta o mapa corretamente (mapa/terreno); - Identifica a sua localização no espaço envolvente e no mapa; - Preenche corretamente o cartão de controlo. - Cumpre o percurso de orientação, a pares, resistindo à fadiga.	A Percurso a pares, com mapa da escola, com 20 pontos de controlo. B Percurso a pares, com mapa fora da escola, com 16 pontos de controlo.	A AR, CM, MF, RC, RG, RF, SM e TF B BF, DS, DG, FG, JH, IA, IT, MS, RM, TB, TT e VM

Quadro 18 – 4ª Etapa – Objetivos Específicos na Dança e no Atletismo/ Ginástica

DANÇA / ATLETISMO/ GINÁSTICA				
Matéria	Objetivos Intermediários	Objetivos Terminais	Exercício Proposto	Alunos
Dança	A - A pares, dança de acordo com a coreografia, respeitando os passos, posturas e posições característicos da dança, em sincronia com a música; Entra no tempo certo.	B - Numa coreografia em grupo, dança respeitando e utilizando todos os passos, posturas e posições característicos da dança, em sincronia com a música.	A pares ou em grupo, dança salsa ou chá-chá-chá.	A JH, SM e TB B AR, BF, CM, DS, DG, FG, IA, IT, MF, MS, RC, RG, RF, RM, TF, TT e VM
Atletismo		- Roda e avança a bacia do lado do peso com extensão total; - Empurra o engenho para a frente e para cima; - Mantém o cotovelo afastado em relação ao tronco. - Realiza os apoios 1.º salto a pé-coxinho, 2.º salto com outro pé e último com técnica de passada. - Realiza apoios ativos sobre a parte anterior do pé (extensão completa da perna de impulsão). - Termina com inclinação do tronco à frente nas duas últimas passadas.	Lançamento do Peso (3/4kg num círculo de lançamentos); Triplo Salto; Velocidade (60m, c/ partida de tacos ou de pé).	FG, IA, IT, JH, SM, TB e VM
Ginástica		Numa coreografia musicada de grupo realiza todas as habilidades gímnicas de pares e de trios de nível E, com coordenação, fluidez de movimentos e segurança.	Numa coreografia musicada de grupo realiza três habilidades gímnicas de pares e três habilidades de gímnicas de trios.	AR, BF, CM, DS, DG, MF, MS, RC, RG, RF, RM, TF e TT

1.7.2 Plano

1.7.2.1 Área das Atividades Físicas

Nesta etapa os alunos vão trabalhar nos seguintes níveis nas várias matérias:

Quadro 19 - 4ª Etapa – Níveis de Desempenho

Matéria	Consolidar nível I	Obtenção do nível E	Consolidar nível E
Voleibol	BF; DG; MS; MF; TF	AR; CM; JH; RM; RC; RG; RF; SM;	DS; FG; IA; IT; TB; TT
Andebol	BF; DG; RG; TF	AR, CM, RC, MF, MS; RF	TB

Futebol		TB	DS; IA; TT
Basquetebol		RM; JH.	FG; IA; IT; SM.
Ginástica		AR; BF; CM; MF; TF	DS; DG; MS; RC; RG; RF; RM; TT
Atletismo		JH; SM; TB e VM	FG; IA; IT
Dança	JH; SM; TB;	BF; DG; DS; FG; IT; RM; TF; TT	AR; CM; IA; MS; MF; RC; RG; RF;
Corfebol		JH; RC; RG; RF; RM	FG; IA; SM; TB; IT
Badminton		AR, BF, CM, DG, MF, MS e TF	DS, JH, TT e VM
Orientação	AR, CM, MF, RC, RG, RF, SM e TF	BF, DS, DG, FG, JH, IA, IT, MS, RM, TB, TT e VM	

As Unidades Didáticas (UD) nº 6 e 7, que dizem respeito à 4ª Etapa – Produto, encontram-se em apêndice nº 7. A UD nº 4 tem a duração de 9 aulas em 5 semanas e a UD nº 5 tem a duração 5 aulas em 3 semanas.

Quadro 20 - 4ª Etapa – Grupos

Matéria	Grupo	Treinar para E	Consolidar E
Dança	1		BF; IT; RM; TF; VM
	2	TB	AR; CM; DS; TT
	3	JH; SM	RC; RG; RF
	4		DG; FG; IA; MF; MS
Ginástica	1		DG; MF; MS
	2		BF; RM; TF
	3		RC; RG; RF
	4		AR; CM; DS; TT
Voleibol	1	AR; BF; DG	CM; DS; IA
	2	JH; MS; MF; TF	FG; RM; TT
	3	RC; RG; SM	VM; RF; TB; IT
Andebol	1	BF; DG	AR; CM; RC; TB
	2	RG; TF	MF; MS; RF
Basquetebol	1	RM; JH	FG; IA; IT; SM
Futebol	1	TB	DS; IA; TT
Corfebol	1	JH; RC; RG	FG; SM
	2	RF; RM	IA; TB; IT
Badminton	1	AR; BF; CM	DS; TT; VM
	2	MF; MS; TF	DG; JH
Orientação	1	AR; CM; SM; TF	BF; DS; DG; FG; JH; IA
	2	MF; RC; RG; RF	IT; MS; RM; TB; TT; VM

1.7.2.2 Área da Aptidão Física

Nesta área, à semelhança da etapa anterior, foram desenvolvidos trabalhos ao nível da resistência aeróbia e da força de resistência dos membros superiores, através de exercícios de corrida de precisão e flexões de braços com os joelhos apoiados, como forma de progressão para os testes designados para a avaliação da aptidão aeróbia e da força de resistência dos membros superiores. Foi utilizado ainda um circuito de manutenção em formato de tabata para toda a turma no decorrer da etapa. Este trabalho esteve ainda síncrono com o projeto “TPC em Educação Física”.

1.7.2.3 Área dos Conhecimentos

A área dos conhecimentos nesta etapa contou com uma sessão de esclarecimentos/explicação teórica no dia 22 de abril. O novo teste escrito, numa lógica teste-reteste para quem anda não está apto, realizou-se no dia 13 de maio.

1.7.3 Balanço

1.7.3.1 Área das Atividades Físicas

No que refere ao voleibol, opção de todos os alunos da turma no que respeita aos jogos desportivos coletivos, os alunos BF, DG, JH, MF, RG e TF concluíram com nível I+, consolidando o objetivo da dinâmica dos três toques, mas sem conseguir finalizar remate e, na posição de passador, fazer passe alto para finalização. Todos os restantes alunos concluíram com nível E, embora AR, CM, MS, RC, RF, RM, SM e VM, apresentem alguma irregularidade durante o jogo, no que respeita à finalização e ao colocar a bola no passador no primeiro toque.

No andebol, apenas o aluno RG concluiu com nível I, uma vez que não faz remate em salto, não assume atitude defensiva e não inicia contra-ataque assim que recupera a posse de bola. O aluno TB, foi o único que conseguiu cumprir os critérios estabelecidos para a obtenção do nível E. Todos os restantes, terminaram com I+, uma vez que apresentam dificuldades nas ações defensivas, nomeadamente, quando perdem a posse de bola não recuam de imediato para o seu meio campo e não executam marcação de vigilância e controlo.

Passando ao basquetebol, os alunos FG, IT, concluíram com nível E conseguindo cumprir os critérios estabelecidos. Os alunos JH, RM e SM, concluem com I+ uma vez que apresentam ainda algumas dificuldades em aclarar ao drible e em cortar para o cesto.

No que refere ao futebol, os alunos DS, IA e TT, concluíram com nível E conseguindo cumprir os critérios estabelecidos.

Ao nível das matérias alternativas, no que refere à orientação, após a saída de campo, todos os alunos concluíram com nível E, cumprindo com os objetivos deste nível, numa prova fora da escola, de dificuldade elevada uma vez que haviam pontos do mapa onde o declive era bastante acentuado e tiveram de fazer azimuth para ir de um ponto para outro, todos fizeram a prova dentro do tempo estabelecido e com todos os códigos corretos no cartão de controlo.

Já no corfebol, os alunos RC, RG, RF e RM, concluíram com nível I+, uma vez que não executam corte para o cesto nem participam no ressalto. Os restantes, FG, IA, IT, SM e TB, concluíram com nível E conseguindo cumprir os critérios estabelecidos.

No que respeita ao badminton, os alunos AR, BF, CM, DG, JH, MF, MS e TF, revelam dificuldades em variar o tipo de batimentos dificultando a ação do adversário e não realizam amorti. Já os alunos DS, TT e VM, concluíram com nível E conseguindo cumprir os critérios estabelecidos.

Passando à dança, onde todos os alunos foram avaliados numa coreografia de grupo de salsa ou chá-chá-chá, os alunos FG, JH e TB, concluíram com nível I+, uma vez que apresentam dificuldades em manter o ritmo e têm uma postura rígida. O aluno SM, termina mesmo com I porque não dança de acordo com a postura e passos característicos da dança, tem dificuldades em manter o ritmo e está muitas vezes fora dos tempos da música. Os restantes alunos concluíram com nível E conseguindo cumprir os critérios estabelecidos.

Na ginástica acrobática, em grupo numa coreografia com música, onde cada elemento tinha de participar pelo menos em três figuras de pares e três figuras de trios, todos os alunos desta opção concluíram com nível E conseguindo cumprir os critérios estabelecidos.

Já na outra opção, atletismo, os alunos JH, SM e VM, concluíram com nível I+, uma vez que apresentam dificuldades no lançamento do peso, nomeadamente, insuficiente rotação da bacia, no triplo salto, com fraca elevação da coxa do membro inferior de balanço e na corrida de velocidade, onde não movimentam os membros superiores na direção da corrida.

1.7.3.2 Área da Aptidão Física

No que refere à aptidão física, os alunos BF, JH, TF e TB, após a concretização do planeado, neste caso, o exercício de progressão e a tabata ao longo das aulas, conseguiram cumprir os valores de referência no que refere ao teste das extensões de braços. Os alunos DG e SM, mesmo com a corrida de precisão e o estímulo ao exercício da aptidão aeróbia nas atividades dos jogos desportivos coletivos não conseguiram cumprir os valores de referência no que refere aos testes de aptidão aeróbia. Já os alunos TF e TB, conseguiram cumprir os valores de referência no que refere ao teste do vai-vém.

1.7.3.3 Área dos Conhecimentos

Todos os alunos, à exceção dos alunos JH, VM e KS, concluíram a área dos conhecimentos e por isso foram classificados como aptos.

1.8 Projeto Específico de Lecionação

1.8.1 Introdução

É inegável a importância que a Atividade Física (AF) representa na vida das crianças e jovens, uma vez que a sua prática regular tem benefícios diretos na aptidão física, saúde cardiometabólica, saúde óssea, cognição, saúde mental e redução de adiposidade. Ao contrário desta ideia, o comportamento sedentário é o principal opositor desta prática, aumentando a adiposidade, diminuindo a saúde cardiometabólica, a aptidão física, o comportamento pró-social e a duração do sono.

Para Marques (2010), quando se trata da promoção da atividade física dos jovens e da sua transferência para a vida adulta, é necessário definir o conceito de *tracking*, o qual é descrito pelo autor como a estabilização da atividade física ao longo do tempo, bem como a avaliação dos níveis aos quais devem corresponder, encorajando as crianças e jovens para estilos de vida ativos, no sentido de intervir sobre fatores de risco o quanto antes.

Segundo o seu estudo, os alunos no seu tempo destinado ao lazer realizam atividades maioritariamente sedentárias, podendo este ser potenciado para a promoção da saúde e qualidade de vida de cada um. Assim sendo, a escola tem o dever de oferecer atividades que elevem os níveis de participação dos alunos, procurando novas formas de promoção da atividade física, através de um clima que estabeleça as condições ótimas à sua participação. A participação nestas atividades contribui para a prática de atividade física ao longo da vida, que tende a diminuir com o avanço da idade, caso não sejam incutidas estas rotinas e instrumentos necessários para a sua prática autónoma.

O autor refere ainda que as principais razões que levam os alunos à prática são a vontade de estar em forma, o reconhecimento sobre os benefícios da prática de atividade física e a diversão que esta lhes proporciona, o que deve ser mote para o desenvolvimento de programas de promoção da atividade física e consequente promoção de estilos de vida ativos e saudáveis, sendo imprescindível a prática de atividade física como comportamento de saúde.

A Organização Mundial de Saúde – OMS (2019), recomenda que as crianças e jovens, com idades compreendidas entre os 5 e os 17 anos façam pelo menos uma média de 60 minutos diários de Atividade Física Moderada a Vigorosa (AFMV), ao longo da semana, sendo esta na sua maioria aeróbica.

Quanto às recomendações, um estudo de Martins, Marques, Loureiro, Carreiro da Costa, Diniz e Gaspar De Matos (2019), cujo objetivo foi investigar as tendências e mudanças da atividade física das raparigas portuguesas entre 2002 e 2014, concluiu que a percentagem de raparigas portuguesas que cumprem com as recomendações de AFMV é baixa, diminui com a idade e manteve-se estável entre 2002 e 2014. O estudo destaca ainda a importância de implementar diferentes estratégias para prevenir o declínio da AFMV e sua promoção.

A União Europeia (UE), apela que haja uma atenção aos problemas físicos e mentais causados pelo decréscimo da AF entre os jovens e o aumento dos estilos de vida sedentários e consequente obesidade. Desta forma, em 2008, estimou-se que 80% das crianças em idade escolar só praticava AF na escola, e estabeleceu a evidência da necessidade de pelos menos mais uma hora por dia de exercício físico de intensidade ligeira. Considerou-se que este tempo, dedicado à AF na escola, tanto no âmbito do currículo como de forma extracurricular, podia contribuir consideravelmente para um estilo de vida mais saudável (Comissão Europeia, 2013).

As finalidades da Educação Física (EF) estabelecidas nos Programas Nacionais de Educação Física (PNEF), exprimem a ideia de que aluno formar, ou seja, estas visam aquilo que se considera ser um aluno fisicamente bem-educado. Os PNEF defendem igualmente um processo educativo que prepare os alunos para uma participação gratificante na cultura do movimento ao longo de toda a vida, constituído por metas devem ser objeto da motivação dos alunos, inspirando as suas representações e empenho de aperfeiçoamento pessoal no âmbito da Educação Física.

No que respeita à conceção dos programas, relativamente aos setores “críticos”, e aqui se destaca, o 3º Ciclo e o Ensino Secundário, a elaboração do projeto PNEF (Bom, et al., 1990) prevê que todos os alunos façam um *transfer* dos hábitos de atividade física adquiridos para a idade adulta, como forma de elevar a sua qualidade de vida e os fatores de saúde associados, quer para os “jovens desportistas” quer para os alunos que não dão garantias de que isto se possa suceder.

As escolas podem e devem identificar-se como uma instituição responsável pela oferta de AF para as crianças e jovens, concedendo mais períodos de Educação Física (EF), proporcionando AFMV nas suas aulas de EF, fornecendo intervalos entre as atividades letivas das outras áreas do currículo para a prática de AF durante os mesmos, formando grupos-equipa ao nível do Desporto Escolar (DE) a fim de proporcionar

oportunidades de AF antes, durante e depois das atividades letivas dos alunos (Ng et al., 2016).

A participação das crianças em atividade física (AF) pode levar a benefícios fisiológicos e cognitivos significativos. Os benefícios fisiológicos experimentados por crianças que praticam AF regularmente, em intensidades moderadas a vigorosas, incluem incidência reduzida de obesidade e risco de doenças cardíacas, diabetes, pressão alta e colesterol.

Proporcionar oportunidades adicionais para que todas as crianças participem em AF pode aumentar a proporção de crianças que cumprem as diretrizes recomendadas. As escolas são um local conveniente para alcançar a maioria das crianças e devem desempenhar um papel importante para proporcionar às crianças os conhecimentos, competências e oportunidades para serem fisicamente ativas (Centeio et al., 2014).

1.8.2 Tema/Problema

O projeto de Lecionação tem como tema “TPC em Educação Física”, e neste caso, a sua aplicabilidade proveniente da falta de AF fora das aulas de EF, isto é, este projeto surge como forma de contributo da disciplina de EF na promoção dos 60 minutos/dia de AFMV recomendados pela OMS às crianças e jovens.

À medida que a educação física continua a diminuir a sua importância no currículo escolar público, tornou-se cada vez mais importante que os professores proporcionem oportunidades de atividade física em formatos não tradicionais. A utilização de trabalhos de casa em educação física é uma das formas sugeridas como um método de proporcionar atividade física num dia de escola já tão ocupado. Os trabalhos de casa permitem aos estudantes reforçar as competências com maior profundidade do que a prática limitada durante o dia letivo o permitiria (Smith, Cluphf & O'Connor, 2001).

Na Escola Secundária Padre António Vieira (ESPAV), a disciplina de Educação Física tem como volume semanal duas aulas em que uma delas tem a duração de 100 minutos e a outra de 50 minutos, e não sendo possível proporcionar três momentos de 45 minutos em dias não consecutivos, esta questão dos Trabalhos de Casa vem colmatar a falta deste 3º momento, contribuindo para a prática de AF para além das aulas de EF.

A origem do problema está na construção de horários que contemplem 3 aulas de 45 minutos, esta conceção não é sequer equacionada pela escola a quando da organização dos horários de cada turma para o ano letivo, problema este que surge face às restantes disciplinas e essencialmente pela falta de recursos espaciais, isto é, as disciplinas que

requerem salas laboratoriais são vistas como prioritárias uma vez que não existem tantas salas para a quantidade de turmas, como espaços para a disciplina de EF para a quantidade de turmas. Ou seja, a importância atribuída à carga horária e sua distribuição semanal em EF é menor face às restantes disciplinas do currículo dos alunos. Fora isto, coloca-se ainda o problema de algumas turmas terem as duas aulas de EF semanais em dias consecutivos.

Assim sendo, o contributo deste projeto será dado através da prescrição de tarefas que podem ser realizadas fora da escola ou dentro, isto é, a prescrição da tarefa pode incluir a presença dos alunos num dos grupos-equipa do desporto escolar que decorrem na escola e este procedimento tem como critérios a avaliação inicial dos alunos e as prioridades definidas para cada um deles, bem como a necessidade de cada um de mais AF para além das aulas de EF.

Este projeto contribui ainda para as competências do Perfil do Aluno à Saída da Escolaridade Obrigatória (Oliveira-Martins, 2017), associados ao Bem-estar, Saúde e Ambiente, bem como à Consciência e Domínio do Corpo visando: 1) adotar comportamentos que promovem a saúde e o bem-estar, designadamente nos hábitos quotidianos, na alimentação, nos consumos, na prática de exercício físico, na sexualidade e nas suas relações com o ambiente e a sociedade; 2) realizar atividades motoras, locomotoras, não-locomotoras e manipulativas, integradas nas diferentes circunstâncias vivenciadas na relação do seu próprio corpo com o espaço.

1.8.2.1 Desempenho dos alunos em EF

Quanto ao desempenho dos alunos na Avaliação Inicial, como pudemos observar, na Área das Atividades Físicas, o Basquetebol e o Futebol são os Jogos Desportivos Coletivos onde a turma expressa resultados mais negativos, já entre Ginástica e Atletismo há um equilíbrio no que respeita aos resultados apurados, quanto às matérias alternativas pudemos ver que houve semelhança entre os resultados do Corfebol com os do Basquetebol, mas com menos severidade. Já quanto à Dança e ao Badminton, foram matérias que a generalidade da turma dominou ou esteve mais à vontade.

Na Área da Aptidão Física e após a realização dos testes do *FITescola®* e reunidos os resultados obtidos, apurou-se que a aptidão aeróbia e a força de resistência dos membros superiores são as maiores debilidades da turma no seu geral, pelo que o teste da milha e o das flexões de braços foram os provas onde os alunos ficaram mais aquém dos valores de referência.

Estes dados, fornecem-nos informação sobre as áreas em que os alunos requerem maior supervisão e intervenção direta através deste projeto.

1.8.2.2 Recursos – Tempo e Espaço

Neste ponto do trabalho são identificados os recursos espaciais e temporais disponíveis para a prática dos alunos, que serão tanto melhores quanto mais diversificados e adaptados às necessidades dos alunos, o que é extremamente pertinente para o planeamento das atividades a desenvolver no âmbito do projeto.

Os recursos espaciais da escola para a prática de AF são:

- E1 – Ginásio “Grande”;
- E2/3 – Ginásio “Pequeno”/ Campo Descoberto;
- E4 – Campo Coberto;
- E5 – Campo Sintético/Arcadas.

Os recursos temporais ao nível do Desporto Escolar (DE) são:

- Futsal – 3ª e 5ª feira das 13:40 às 14:30;
- Escola Ativa – 3ª e 5ª das 13:40 às 14:55;
- Basquetebol – 3 e 5ª das 13:40 às 14:30;
- Voleibol Feminino – 4ª e 6ª das 13:40 às 15:00;
- Voleibol Masculino – 3ª e 4ª das 13:40 às 14:30;
- Tiro com Arco – 2ª e 5ª das 13:40 às 14:30;
- Patinagem – 3ª e 5ª das 13:40 às 14:55.

1.8.2.3 Hábitos de AF dos alunos

Quanto aos hábitos de AF dos alunos fora da escola até ao momento, disponho dos seguintes dados, obtidos através de um questionário informal que tinha itens relativos à AF dos alunos, à sua alimentação e aos resultados dos testes do *FITescola*® no ano letivo 2020/2021:

Quadro 21 - Projeto Específico de Lecionação – Hábitos de AF dos Alunos

Aluno	Prática de AF fora da escola
1. AR	Ténis 2x/ semana 1h/ aula Lisbon Racket Centre Não competitivo
2. BF	Natação e Dança Contemp. 1x e 2x / semana 1h / sessão Sem competição
3. CM	Ginásio/ Corrida 3x/ Semana (Atualmente sem prática)
4. DS	Desportiva Informal 2x/ semana 1h/ sessão/ Sem Competição
5. DG	Não tem qualquer prática.
6. FG	Não tem qualquer prática.
7. IA	Ginásio 6x/semana 1h/ sessão Sem competição
8. JH	Não tem qualquer prática.
9. MS	Ginásio 2x/ semana 1 h/ sessão
10. MF	Ginásio 2x/ semana 1 h/ sessão
11. RC	Não tem qualquer prática.
12. RG	Danças de Salão 2x/ semana 1h/ sessão Belletvita
13. RF	Caminhadas e Corrida 4x/semana, 1h / 1h30 Informal
14. RM	Ginástica 2x/ semana 1h/ sessão Sem competição
15. SM	Corrida 4x/ semana 30min/ sessão Informal

16. TF	Natação 1x/semana 1h/ sessão
17. TB	Escuteiros 1x/ semana Informal
18. TT	Padel – Racket Center 2x/ semana 1h30/ sessão Competitivo

1.8.2.4 Diferenciação de Ensino (programa destinto para cada aluno)

Face aos resultados obtidos na avaliação inicial em complemento com os hábitos de AF dos alunos fora da escola, coloquei como alunos foco, e neste caso aos quais o programa se destinou: BF; CM; DG; MS; MF; RC; RG; TF; TB. Estes alunos beneficiaram, de uma orientação extra-aula, onde foi pedido que realizassem tarefas autónomas prescritas por mim enquanto professor da disciplina de EF, outras desenvolvidas por eles como contributo para os conhecimentos necessários à prática de AF autónoma, e ainda foram direcionados aos vários grupos-equipa do DE para que pratiquem, com a regularidade possível, as matérias nas quais sentem mais dificuldades, de que a escola dispõe. Como alunos facilitadores, da realização destas tarefas selecionei os seguintes alunos: AR; DS; FG; IA; IT; RM; TT – uma vez que são os alunos que mais se destacaram pela positiva em EF.

Importa referir que esta intervenção seguiu a lógica da diferenciação de ensino, já colocada na Área da Lecionação, constituindo-se desta forma um programa distinto para cada aluno em função das suas necessidades. Assim, para Heacox (2006), o conceito de diferenciação de ensino está relacionado com uma alteração do ritmo, do nível ou do género de instrução que o professor pratica, numa resposta às necessidades, aos estilos ou aos interesses de cada aluno. Por isso importa saber distinguir o que eles já sabem do que precisam de aprender, e demonstrar ao aluno de que forma pode tirar partido dos seus pontos fortes. Para a autora, o ensino diferenciado tem como principais características o rigor, a relevância, a flexibilidade e a complexidade com que o professor é capaz de definir este processo.

O quadro seguinte surge com o objetivo de identificar as matérias prioritárias a trabalhar extra-aula, isto é, os trabalhos para casa tiveram como principal foco as matérias que estão selecionadas no quadro para cada aluno, matérias essas que foram também alvo de foco nas aulas. Estando distinguidas duas áreas de intervenção: Atividades Físicas e Aptidão Física; nas quais se destacam os jogos desportivos coletivos voleibol e basquetebol, a aptidão aeróbia e a força de resistência abdominal e dos membros superiores, como principais matérias a desenvolver em função dos critérios de avaliação definidos e do desempenho dos alunos.

Quadro 22 - Projeto Específico de Lecionação – Áreas de Intervenção por Aluno

Alunos	Atividades Físicas		Aptidão Física		
	Voleibol	Basquetebol	Aptidão Aeróbia	Força de Resistência Abdominal	Força de Resistência dos Membros Superiores
BF	X	X			X
CM		X		X	
DG	X	X	X	X	X
JH	X	X			X
MS	X	X		X	X
MF	X	X		X	X
RC	X	X		X	
RG	X	X			X
TF	X	X		X	X
TB		X	X		X

O quadro a baixo, define as situações de avaliação em que os alunos foram avaliados nos vários momentos definidos para a Área das Atividades Físicas e os alunos facilitadores da aprendizagem dos outros.

Quadro 23 - Projeto Específico de Lecionação – Atividades Físicas e Grupos

Alunos	Atividades Físicas	
	Voleibol (2 + 2)	Basquetebol (3 x 3)
	Facilitadores (Grupos)	
BF	AR, TT e DS	FG, IA e RM
CM		AR, TT e DS
DG	AR, TT e DS	FG, IA e RM
JH	AR, TT e DS	AR, TT e DS
MS	FG, IT e RM	FG, IT e RM
MF	FG, IT e RM	FG, IT e RM
RC	FG, IA e RM	AR, TT e DS
RG	FG, IA e RM	AR, TT e DS
TF	AR, TT e DS	FG, IA e RM
TB		FG, IA e IT

Num estudo de Diniz (1997), que se debruçou sobre a relação entre as oportunidades para aprender e as oportunidades para melhorar a aptidão física nas aulas de EF, concluiu-se que níveis elevados de frequência cardíaca (FC) corresponderam inversamente a valores reduzidos de aprendizagem. Ou seja, a intensidade dos alunos no âmbito das atividades físicas não contribuiu para o êxito dos alunos nas mesmas. Assim, no que diz respeito ao desenvolvimento da aptidão física, é necessário que os alunos se dediquem a períodos mais prolongados de exercitação sem que o foco sejam aprendizagens analíticas no contexto das habilidades provenientes das atividades físicas. O autor menciona ainda que, há uma tendência para os alunos que praticam atividade física fora da escola retirarem mais benefícios do ponto de vista das aprendizagens, aos contrários dos alunos fisicamente menos aptos que tiram maior partido da intensidade das atividades propostas.

Relacionando o estudo anterior com o programa específico para cada aluno no âmbito dos “TPC em EF”, sempre que possível é desejável que o aluno desenvolva as capacidades motoras no âmbito da aptidão física em simultâneo com os exercícios prescritos para as atividades físicas, não havendo o domínio técnico das mesmas será necessário isolar o trabalho das capacidades motoras numa sessão de enfoque à aptidão física. Neste sentido, é necessário a aplicação de processos de elevação do nível funcional da aptidão física, a fim de desenvolver capacidades motoras e evidenciar aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa *FITescola®*.

Assim, para voleibol a situação definida é: 2 + 2, com serviço por baixo a 3/ 4,5m de comprimento e rede a 2m de altura, com objetivo de manter uma sequência de pelo menos 4 passagens de bola sobre a rede. Como objetivos intermédios colocaram-se os seguintes exercícios a trabalhar extra-aula:

Quadro 24 - Projeto Específico de Lecionação – Programa de Voleibol

Situações de Aprendizagem	Indicadores
1. O aluno lança a bola ao ar e agarra-a com as duas mãos colocadas como no passe.	Coordenação entre o lançamento e a receção da bola. Insistir no plano diferenciado dos apoios. Centro de gravidade do corpo baixo. Membros inferiores em acentuada flexão.
2. O aluno tenta realizar 3 toques de sustentação.	A cabeça deve estar inclinada atrás e o corpo debaixo da bola.
3. O aluno tenta executar o maior número de toques de sustentação.	
4. Junto à parede o aluno toca a bola o mais alto possível e agarra-a.	Maior ou menor flexão corporal, de acordo com a trajetória a imprimir à bola.
5. Na posição anteriormente descrita o aluno tenta uma sequência de passes à parede.	De acordo com a trajetória e a força imprimida à bola o aluno deve efetuar o deslocamento.
6. O aluno lança a bola ao ar e em toque de dedos passa ao colega que a agarra.	Inclinação da cabeça atrás, para a realização do passe. O aluno que agarra a bola deve colocar-se bem debaixo da sua trajetória.
7. 1 x 1, passe alto com ressalto da bola no solo.	O aluno deve deslocar-se, de modo a poder colocar-se debaixo da bola e a efetuar o passe alto para cima, com ajustada flexão corporal.
8. 1 x 1, tentando manter a bola no ar.	Distância reduzida. O passe para o companheiro deve ser alto, de modo a facilitar o deslocamento e o reenvio da bola.
9. Três alunos posicionados como vértices de um triângulo. Circulação de bola nos dois sentidos.	Durante a trajetória da bola cada aluno deve rodar, ficando virado para o colega a quem vai passar a bola.
10. 2 + 2, manutenção da bola no ar, cada equipa realiza no mínimo dois toques entre si.	Jogador que não realiza o 1º toque, deve adiantar-se para receber o passe do companheiro e passar-lhe novamente a bola, para aquele a enviar para o outro campo. A bola deve ser passada alta sensivelmente para o meio da rede. Aluno que vai realizar o 2º toque, orienta o corpo e apoios para efetuar o passe.
Os primeiros 6 exercícios aplicam-se ao trabalho do Passe (toque de dedos), Manchete e Serviço por baixo e devem ser utilizados nos exercícios nº 7, 8, 9 e 10	
Adaptado de Fraga, F. (1996)	

Quanto ao basquetebol a situação de avaliação definida foi: 3 x 3, num campo 15m por 12m, com duas tabelas, onde o foco são os lançamentos na passada, passe e desmarcação e “andar aos pares” (reconhecer-se como defesa). Como objetivos intermédios colocaram-se os seguintes exercícios a trabalhar extra-aula:

Quadro 25 - Projeto Específico de Lecionação – Programa de Basquetebol

Situações de Aprendizagem	Indicadores
1. Passe de peito para a parede ou para um colega.	Colocar os cotovelos junto ao corpo. Avançar um dos apoios. Movimento de repulsão com os braços. Rodar os pulsos. Após passe, ficar com as palmas das mãos viradas para fora e os polegares a apontar para dentro e para baixo.
2. Passe picada ao solo direcionado à parede ou para um colega.	Dirigir o passe para baixo (solo) e para a frente.
3. Drible de progressão em slalom (chegar o mais rápido possível ao cesto adversário).	Drible pela cintura, ao lado e à frente do corpo. O que toca e controla a bola, são os dedos. Altura do ressalto da bola ao nível da cintura.
4. Drible de proteção indo ao encontro de vários obstáculos/adversários (garantir posse de bola e proteção da mesma em relação ao defesa).	Não olhar para a bola mantendo a cabeça levantada. As pernas devem estar fletidas. Deve driblar-se com a mão mais afastada do defensor. O braço livre protege a bola. O aluno deve deslocar-se em deslizamento, sem cruzar os pés, utilizando uma das pernas para proteger a bola.
5. Lançamento em apoio para o alvo.	Enquadrar com o cesto, pés à largura dos ombros. Pega da bola: mão hábil colocada por baixo da bola e dedos afastados e a apontar para cima. A outra mão colocada ligeiramente ao lado e à frente. Flexão e extensão simultânea dos membros inferiores. Lançamento da bola por cima e à frente da cabeça. Flexão completa do pulso e dos dedos.
6. Lançamento na passada para o alvo.	A corrida em drible é oblíqua em relação ao cesto. O primeiro apoio é longo, sendo o segundo apoio mais curto. O lançamento é executado em suspensão. O pé de impulsão é o pé correspondente ao 2º apoio. Aquando do 2º apoio deve existir elevação do joelho contrário. O lançamento propriamente dito é realizado com a mão oposta ao pé de impulsão (pé que fica em baixo). No final do lançamento, o braço encontra-se em extensão. O lançamento é realizado acima e à frente da cabeça. Flexão do pulso no ato do lançamento.
7. 1 + 1, lançamento a pares.	Aperfeiçoamento da técnica do lançamento. Receção efetuada sempre em movimento. Lançamento de várias posições do campo.
8. 1 x 1, controlo do driblador.	Posição defensiva base. Pressão sobre a bola, Enquadramento do defensor com abola. Desvio lateral do drible. Execução com velocidade reduzida de modo a permitir um desempenho defensivo correto.
9. 3 x 0 – 3 colunas: passe, corte e reposição	Execução do corte na situação de base/2 extremos (das mais frequentes no jogo). Sincronização das intervenções dos diversos jogadores, como forma de conseguir a maior eficácia global.
10. 2 x 1, oposição no meio-campo adversário.	Situação de superioridade numérica, os dois alunos que estão a atacar fazem passes entre si realizando desmarcações, e ao aproximarem-se do alvo o aluno em posição mais favorável realiza lançamento. Após o lançamento quem ganhar o ressalto entre o aluno que lançou e o que está a defender, irá de seguida atacar contra quem perdeu o ressalto.
Na realização do exercício nº 10 aplicam-se o Passe, Drible, Lançamento e Posição Base Defensiva	
Adaptado de Barreto, H. (1980)	

Para o desenvolvimento da Área da Aptidão Física, cada aluno, através do programa descrito no quadro seguinte, deve realizar um circuito a partir de 4 exercícios prescritos para cada Grupo: A (aptidão aeróbia), B (força de resistência dos membros superiores) e C (força de resistência abdominal). Cada exercício tem a duração de 30 segundos, com um intervalo de descanso de 10 a 20 segundos, sendo opção do aluno o tempo de descanso. Ou seja, conforme as suas necessidades o aluno vai seleccionar 4 exercícios de cada grupo e realizar um circuito, por exemplo: **MS – Grupo B:** Extensões; Ext. c/ Rotações; Tricipetes; Prancha Ext. + **Grupo C:** Abd. Cruzados; Abd. Tesoura; Abd. Bicicleta; Prancha.

Quadro 26 - Projeto Específico de Lecionação – Programa de Aptidão Física

Grupo A Aptidão Aeróbia	Grupo B Força de Resistência MS	Grupo C Força de Resistência Abdominal
A1 - Skipping alto (VR1 5:30-6:00)	B1 – Extensões (VR1 1:30-2:00)	C1 – Abdominais (VR1 2:10-2:40)
A2 – Jumping Jacks (VR1 0:10-0:40)	B2 – Ext. c/ rotação (VR1 6:50-7:20)	C2 – Abd. cruzados (VR2 1:46-2:14)
A3 – Saltos à corda (VR5 0:20-0:40)	B3 – Tricipetes (VR1 4:10-4:40)	C3 – Abd. tesoura (VR2 1:14-1:44)
A4 – Burpees (VR4)	B4 – Prancha ext. (VR3 2:44-3:13)	C4 – Abd. bicicleta (VR2 2:14-2:43)
Alunos/Grupo		C5 – Prancha (VR1 4:50-5:20)
BF – Grupo B CM – Grupo C DG – Grupo A, B e C		C6 – Prancha lateral (VR1 7:30-8:00)
JH – Grupo B MS – Grupo B e C MF – Grupo B e C		C7 – Mountain Climbers (VR3 0:44-1:13)
RC – Grupo C RG – Grupo B TF – Grupo B e C TB – A e B		

Neste sentido, os alunos devem seguir os vídeos de referência (VR), caso haja dúvida na execução de alguns exercícios, como por exemplo: Extensões (VR1. 1:30-2:00), ou seja, para poder observar a execução de uma extensão, basta ir à vídeo referência 1 (VR1), e escolher o intervalo de minutos mencionado, neste caso no minuto 1:30 até 2:00.

Quadro 27 - Projeto Específico de Lecionação – Vídeos de Referência

1.	https://www.youtube.com/watch?v=mmq5zZfmIws
2.	https://www.youtube.com/watch?v=tjZm34Kfpmg
3.	https://www.youtube.com/watch?v=Tz9d7By2ytQ
4.	https://www.youtube.com/watch?v=TU8QYVW0gDU
5.	https://www.youtube.com/watch?v=0NIvRAaOdIQ

1.8.3 Objetivos

Este projeto teve como objetivo geral: Aumentar os níveis de AF dos alunos através da prescrição de tarefas que requerem a autonomia dos alunos; e como objetivos

específicos: 1) Promover a realização de AF autónoma dos alunos, através de trabalhos para casa; 2) Melhoria das competências dos alunos, através da participação em matérias do DE em que revelam mais dificuldades; 3) Aumento dos conhecimentos dos alunos em EF através da prescrição própria dos TPC.

Assim para cada objetivo defini um critério de êxito para o alcançar:

- 1) Os alunos realizam tarefas autónomas pelo menos duas vezes por semana.
- 2) Os alunos participam em pelo menos uma sessão do DE por semana.
- 3) Os alunos prescrevem uma tarefa a realizar, em função das suas necessidades, pelo menos uma vez por mês.

Como **metas** da minha intervenção neste projeto defino:

- Investigar qual o impacto de uma proposta de intervenção de prescrição de trabalho suplementar (autónomo) com vista à obtenção dos objetivos curriculares.
- Identificar deliberações e processos bem-sucedidos neste processo ao nível das decisões curriculares/ metodológicas e de avaliação.
- Identificar dimensões menos bem-sucedidas neste processo, refletir e propor ajustamentos/ alterações.
- Identificar dimensões relativas ao empenhamento e autoproposta dos alunos, por si desenvolvidos como contributo para a melhoria de resultados.

1.8.4 Processo

No que respeita à sua execução, este projeto decorreu essencialmente entre as 2ª e 3ª Etapas da Lecionação, isto é, no que concerne ao desenvolvimento das tarefas propriamente ditas, mas subdividido por várias etapas que decorreram desde o início do ano letivo até praticamente ao seu término, mais concretamente, de 21 de setembro a 13 de maio, e serviu essencialmente como ferramenta à prática regular de AF dos alunos.

A 1ª Etapa foi desenvolvida durante a fase de prognóstico da turma em Educação Física, isto é, esteve diretamente relacionada com o seu desempenho na Avaliação Inicial das matérias da Área das Atividades Física e da Aptidão Física – 21 de setembro a 5 de novembro.

Já na 2ª Etapa e definidas as prioridades de cada aluno, decorrentes da avaliação inicial, numa primeira fase o foco foi que fizessem mais atividade física, mas dentro do possível, que o foco do trabalho fossem as matérias das quais eles podiam beneficiar para melhorar o seu aproveitamento na disciplina de Educação Física – 18 de janeiro a 19 de abril.

A 3ª Etapa, no fundo foi o levantamento dos resultados do projeto e da sua eficácia dentro daquilo que foram os objetivos definidos, e que são a essência do trabalho a desenvolver porque funcionaram como as metas a atingir pelos alunos – 22 de abril a 13 de maio.

Assim, como procedimentos foi necessário que se fizesse uma Avaliação Inicial e Final cujas situações de avaliação fossem as mesmas.

De seguida, foi necessário definir que procedimentos para alterar as práticas de AF dos alunos, mais especificamente que propostas de atividades para desenvolver o trabalho autónomo dos alunos quanto à AF fora das aulas de EF, e estas podiam seguir três caminhos: o Desporto Escolar, a prescrição de tarefas fora do horário letivo e fora da escola, e uma proposta de atividade desenvolvida pelos próprios alunos e aprovada por mim enquanto professor de EF, com vista à melhoria dos conhecimentos dos alunos para o desenvolvimento da AF autónoma.

O último passo foi a realização de uma reflexão sobre o projeto propriamente dito, através de questionários aos alunos que participam no programa e de entrevistas a um ou dois alunos que serão os meus “informadores privilegiados” dentro do grupo, uma vez que serão obviamente selecionados de acordo com o envolvimento deles no decorrer do projeto.

Para a recolha de dados do decorrer do projeto ao longo do ano letivo, utilizarei os seguintes instrumentos: “Fichas de Observação TPC” (Apêndice nº 8); “Ficha de Registo de Atividade Física Mensal” (Apêndice nº 9); “Balanço Quinzenal do Aluno – Programa TPC em EF” (Apêndice nº 10); “Balanço Quinzenal do Professor – Programa TPC em EF” (Apêndice nº 11). Interessa ainda, apresentar o quadro que organiza estas etapas quanto às suas “tarefas intermédias” em formato de calendário (Apêndice nº 12).

1.8.5 Apresentação de Resultados

No que refere aos resultados apurados no âmbito deste projeto, apenas posso ter por referência o voleibol e a aptidão física, isto porque nenhum dos alunos que foi orientado para realizar trabalho suplementar no basquetebol cumpriu o programa, uma vez que apenas durante aula trabalharam a matéria, sem frequentarem o DE ou em agenda comigo para realizar este trabalho suplementar.

Relativamente ao voleibol, o aluno DG foi sempre o mais empenhado, indo desde o início do programa, todas as sextas-feiras ao grupo-equipa de voleibol feminino do DE, pelo que sendo o aluno com mais dificuldades na área das atividades físicas e da aptidão física, demonstrou um progresso bastante gradual no voleibol, revela a eficácia do

trabalho suplementar numa matéria que era sua opção, pelo que no início do ano não cumpria sequer o nível I e terminou com I+, estando muito próximo de cumprir nível E. Já os alunos MF, MS, RC e RG, depois da avaliação de 1º semestre, alertadas para a importância de se dedicarem mais tempo fora das aulas a trabalhar para melhorar a sua aptidão física e as dificuldades nas atividades físicas de opção, também começaram a comparecer nas sessões do voleibol feminino, MF e MS às sextas-feiras, à semelhança de DG, e RC e RG com o acompanhamento dos alunos RM e RF que se revelaram importantes na sua evolução. Destes quatro alunos, RC e MS concluíram o ano letivo com nível E e RG e MS, à semelhança de DG, com nível I+.

Apesar de só cinco dos oito alunos, aos quais se destinava o programa de voleibol, tenham tirado partido dos recursos que lhes foram apresentados, este projeto revelou-se eficaz e isso tornou-se evidente ao longo das aulas que tinham a matéria presente pois, ao longo do processo, notou-se o entusiasmo revelado por estes alunos ao praticarem voleibol por terem evoluído e se encontrarem num nível que lhes permitia de facto jogarem o jogo até em situação de 4 x 4. Outro fator que procurei que contribuisse para isso foi o aproveitamento das aulas de DT-alunos, onde não houvessem questões a tratar, toda a turma praticava voleibol e verificou-se que o entusiasmo destes alunos contagiou o resto da turma para praticar esta matéria com gosto.

O facto de DG acompanhar MS e MF e, RM e RF acompanharem RC e RG ao voleibol também se revelou mais convidativo para que estes alunos passassem a incluir estas sessões no seu horário semanal, dedicando mais tempo à atividade física para além das aulas de EF.

Relativamente a aptidão física, penso que, prescrever apenas um programa de atividade física autónomo, que pudessem fazer em qualquer sítio fora da escola não foi suficiente, pois quando questionados os alunos não se revelaram muito interessados e apenas três alunos diziam executá-lo, neste caso JH, BF e TF, pelo que CM, MF, MS e RC começaram a frequentar um ginásio com vista à melhoria da sua condição física. Ainda assim, procurei explorar o programa prescrito durante as aulas, proporcionando tabatas realizadas por mim a partir do programa e pelos próprios alunos, pelo que no 2º semestre, todas as terças-feiras aleatoriamente escolhia um aluno para dar instrução à turma a partir do programa, escolhendo oito exercícios, executando-os um a um, durante 20 segundos e descansando 10 segundos entre cada um deles.

O apuramento dos resultados finais ao nível da aptidão física após estas iniciativas, foi o progresso dos alunos BF, CM, JH, MF, MS, TF e TB, que concluíram o

ano letivo como aptos na área da aptidão física, após evoluírem sobretudo na força de resistência dos membros superiores e na aptidão aeróbia conseguindo atingir os valores de referência para estarem dentro da ZSAF.

1.9 Professor a Tempo Inteiro (PTI)

Na área da Lecionação, o estagiário é avaliado segundo os seus parâmetros específicos, nomeadamente no critério Projeto que diz respeito ao Planeamento e no critério Atitude e Desempenho Profissional, que está subdividido em cinco dimensões: Metas, a Avaliação Formativa, a Gestão, a Instrução e o Clima (MAGIC). Estes critérios estão assentes nas responsabilidades do estagiário como professor, uma vez que é avaliada a sua interação com as turmas, a atividade curricular com os alunos e a sua avaliação.

Assim, segundo Januário (2017), as metas de aprendizagem em Educação Física assentam em pressupostos curriculares que estão definidos nos PNEF, estes devem ser a referência máxima e orientadora de toda a ação do professor. Assim, as metas devem servir como caminhos diferentes para cada um dos alunos, para o mesmo fim, que se trata do sucesso na disciplina, ou seja, mesmas oportunidades de formas diferentes.

As metas vêm das necessidades educativas dos nossos alunos e devem ser desenvolvidas no sentido de todos serem incluídos, orientar a formação de grupos, identificar ritmos de aprendizagem, os níveis dos alunos e as suas possibilidades de desenvolvimento. Desta forma, a partir da definição de metas, o professor orienta o processo ensino-aprendizagem, de forma diferenciada em função das necessidades de cada um, com sentido e intencionalidade.

O planeamento deve ser flexível e manter sempre presente as metas a atingir por todos os alunos, este pode e deve ser reajustado em função das evidências que vamos recolhendo ao longo das aulas com a avaliação formativa, no sentido de garantir a eficácia do plano para que o aluno chegue ao sucesso. Modificar os jogos e as situações propostas, para tarefas desafiadoras, proporcionando oportunidades aos alunos de atingirem as metas, é também um fator determinante para o sucesso e motivação para o seu desempenho nas mesmas.

Relativamente à Avaliação Formativa, Carvalho (2017), refere que esta dimensão tem como objetivo regular o processo ensino-aprendizagem dos alunos. O decorrer ao longo de todas as aulas de forma informal, a partir da nossa interação com os alunos, através dos feedbacks que emitimos, da adaptação das tarefas propostas, da organização e gestão dos grupos de trabalho e nas decisões que tomamos ao longo deste processo.

Estruturalmente, pode considerar-se a avaliação de um ponto de vista mais formal, em determinados momentos do ano, como forma de realizar balanços, reajustar orientações, decisões e o trabalho do aluno.

Assim, a avaliação funciona como um sistema de recolha de dados e a sua devida interpretação, para que possamos adaptar as atividades em função do progresso dos alunos e da sua resposta aos desafios colocados, bem como dos seus problemas/ necessidades evidenciadas, no sentido de propor novos desafios que trabalhem as suas prioridades. Este sistema, deve ser o referencial que orienta o professor no planeamento do processo ensino-aprendizagem dos alunos.

O professor avalia as aprendizagens, através da resposta que os alunos dão às tarefas propostas, ao desempenho dos mesmos e a superação das dificuldades evidenciadas e objetivos colocados em relação às mesmas.

O rigor na recolha de informação, requer que o professor selecione e defina situações e critérios de avaliação que lhe permitam não só, garantir a validade das informações obtidas, mas também, observar as várias competências associadas a cada um dos níveis descritos nos programas.

Desejavelmente o aluno deve ser um agente ativo neste processo, para que o mesmo tenha consciência das suas limitações e possibilidades, e saiba concretamente o que se espera dele, quais os objetivos pretendidos e que critérios de êxito servirão de guia à sua concretização. Também os colegas devem ser envolvidos, de forma a desenvolverem o espírito crítico e a entreajuda, principalmente como veículo da aprendizagem correta dos padrões motores dos seus pares.

Para as restantes componentes, vou basear-me num artigo de autores que são professores da Universidade Lusófona, nomeadamente Martins, Gomes e Carreiro da Costa (2017), que mencionam que, no âmbito da gestão, o professor é responsável pela formação de grupos, pelas transições que decorrem na aula, pelo fluxo e circulação dos alunos nas várias situações de aprendizagem, pela utilização do material necessário e pela gestão do tempo.

Os professores são eficazes quando conseguem estabelecer este tipo de rotinas com os alunos, onde estes já sabem o que fazer, quando e de que forma, e que lhes permite maximizar o tempo de prática e de aprendizagem. Estas formas de rotinas podem estar assentes sobre quando devem parar ao sinal do professor, como manusear o material e ainda ao estabelecer momentos para a hidratação dos alunos.

Quanto à formação de grupos, é um dos aspetos fundamentais para garantir que todos os alunos são colocados em tempo potencial de aprendizagem. Isto é, partindo de um conceito de diferenciação de ensino, onde os alunos consoante as suas necessidades trabalham determinados objetivos nas várias matérias, o professor deve formar grupos heterogéneos sempre que possível, orientando a motivação dos alunos para um clima de mestria, e homogéneos sempre que necessário para garantir a eficácia do processo ensino-aprendizagem, por exemplo em situação de avaliação.

A adequada gestão do fluxo dos alunos pelas atividades é fundamental para maximizar as oportunidades de prática dos mesmos. Neste sentido, devem haver múltiplas estações a decorrer para evitar tempos de espera entre cada situação, cujas formas de organização podem variar em função dos objetivos e fase da aula (inicial, principal e final).

No que refere à instrução, os autores referem que esta dimensão sugere o momento da aula que antecipa as atividades, consistindo na explicação das mesmas, através de informação clara, objetiva e pertinente. Desta forma, o professor fundamenta as atividades planeadas, através dos objetivos para cada uma delas e os seus critérios de êxito.

A informação transmitida pelo professor aos alunos é fulcral, uma vez que potencia o envolvimento dos alunos nas atividades propostas e por consequência todo o processo de ensino-aprendizagem.

Esta componente da aula, onde o professor é o principal agente, deve ser bem preparada para que seja garantida uma informação de qualidade e o menor dispêndio possível de tempo, bem como preparar os alunos previamente para aula, com a consulta desta informação, poderá ser uma estratégia para rentabilizar o tempo disponível para a prática.

O recurso à demonstração faz parte deste momento, é fundamental e torna-se um facilitador da tarefa, uma vez que o aluno, visualmente tem a perceção do que é pretendido, assim como o questionamento no final de cada explicação pode ser um instrumento a utilizar para garantir que a informação foi transmitida.

Relativamente ao Clima, os mesmos autores referem ainda que a relação professor aluno é crucial para as suas aprendizagens, neste sentido é fundamental que o professor estabeleça um clima relacional positivo nas aulas de EF, com foco no progresso de cada aluno. Este clima é caracterizado pela transmissão de mensagens positiva e encorajadoras,

através de elogios e feedback positivo às metas alcançadas pelos alunos, bem como pelo entusiasmo do professor na leção dos conteúdos.

Outro dos contributos para este clima é o de estabelecer regras e garantir o seu cumprimento, a partir de decisões e interações coerentes com os alunos em função das suas atitudes.

A par disto, também as relações aluno-aluno assumem um papel que deve ser tido em conta pelo professor, nomeadamente no sentido de garantir que, na realização das atividades propostas, há um clima caracterizado pela inclusão, cooperação e empatia de parte a parte.

Em termos motivacionais, o professor deve ter como foco que o aluno olhe para o seu progresso como uma forma de superação pessoal e nunca de comparação com os colegas, isto é, o processo ensino-aprendizagem deve ser desenvolvido em torno das capacidades que cada um tem e pode desenvolver. Este tipo de orientação, direcionado para a mestria está associado ao maior envolvimento dos alunos na tarefa, nomeadamente a nível comportamental, cognitivo, afetivo e moral.

Segundo estes critérios, no PTI, ao nível do Planeamento, é essencial que o estagiário proponha um plano de aula para cada uma das turmas, em que intervém, com base em informação recolhida anteriormente, que é adquirida através da observação das aulas e também em cooperação com o professor de EF de cada turma, a fim de se estabelecerem grupos de trabalho, fazer o levantamento das matérias que estão a ser lecionadas, bem como o nível de desenvolvimento dos alunos nas mesmas.

Ao nível da leção, no âmbito do PTI, não se pede nada mais do que já deve ser uma prática recorrente com a turma atribuída ao estagiário, uma vez que deve ter por referência as aprendizagens essenciais para os alunos, através de feedback adequado ao contexto e às necessidades dos mesmos, com vista a obter o maior empenhamento e motivação possível no decorrer das atividades.

Para o estagiário, o PTI, deve assumir-se como uma oportunidade de aperfeiçoamento da sua intervenção pedagógica, procurando junto dos professores titulares das turmas, adquirir sugestões de melhoria, com vista à manutenção/aperfeiçoamento das capacidades positivamente evidenciadas e desencadeamento de estratégias para a melhoria de parâmetros onde este se revela mais desconfortável.

Desta forma, os professores selecionados para o PTI, foram: a professora Ana Leite, professora que trabalha com turmas de secundário, com a qual terei oportunidade de lecionar EF a duas turmas de 11º ano, à semelhança da turma que me foi atribuída; o

professor João Paulo Costa, o qual trabalha com turmas do 3º ciclo do ensino básico desde o 7º até ao 9º de escolaridade, com qual terei oportunidade de lecionar EF a duas turmas de 9º ano; e ainda o professor Gustavo Lozano, que trabalha com turmas do 3º ciclo do ensino básico e do ensino profissional, com o qual terei oportunidade de lecionar EF a uma turma de 8º ano e uma turma do profissional.

Os critérios de seleção destes professores para a realização do PTI, tiveram por base orientações do professor João Silva, uma vez que numa perspetiva de cooperação com os professores participantes, todos os professores dominam e aplicam o currículo da EF com elevada qualidade e são referência em diferentes dimensões profissionais.

Mais especificamente, em cada professor vou procurar retirar o que cada um terá de melhor para me oferecer, nomeadamente: com a professora Ana, a sua abordagem ao plano por etapas e desenvolvimento das unidades didáticas; com o professor João Costa, a dinamização das aulas e interação com os alunos com mais dificuldades; e com o professor Gustavo, questões de liderança e interação com os alunos com atitude menos adequada para a aprendizagem.

Esta seleção tem ainda por critério a diversidade dos níveis de ensino, neste caso, cobrindo o ensino básico, o ensino secundário e o ensino profissional, uma vez que na semana do PTI, estarei trabalhar com: duas turmas de 9º ano, um ano de escolaridade que representa o término do 3º ciclo e transição para o secundário; uma turma de 8º ano, que representa um ano intermédio no percurso escolar dos alunos, ao nível do 3º ciclo; uma turma do ensino profissional; e duas turmas do mesmo ano de escolaridade da turma que me foi atribuída, ou seja, do 11º ano de escolaridade.

1.9.1 Horário do PTI

No seguinte encontra-se o horário onde localizo cada momento com as turmas e com cada um dos professores responsáveis pelas mesmas:

Quadro 28 - Professor a Tempo Inteiro – Horário

2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
9º 1 8:00 – 9:40	11º CSE 8:00 – 9:40		11º CT3 8:00 – 9:40	
8º 5 9:55 – 11:35	DCG+TAS20 9:55 – 11:35		Reunião O-E 9:55 – 11:35	
	Reunião O-E 11:50 – 12:40			11º CSE 11:50 – 12:40
				DT-Alunos 12:40 – 13:30
	DE Escola Ativa 13:40 – 15:00		DE Escola Ativa 13:40 – 15:00	
Gustavo Lozano	João Costa	Ana Leite	João Silva	Diogo Lamas

O PTI dividiu-se em 5 momentos:

1. Observei as aulas na semana anterior;
2. Reuni com o professor das turmas para discutir as aulas;
3. Apresentei o plano das aulas ao professor da turma;
4. Lecionei das aulas;
5. Fiz um balanço das aulas com o professor da turma.

O PTI realizou-se de 7 a 18 de março, sendo que a primeira semana foi destinada à observação das aulas de cada turma e a segunda semana à lecionação das mesmas.

A discussão das aulas aconteceu durante a semana de observação, pelo que todos os professores me fizeram chegar informações relativas aos alunos, nomeadamente o nível em que se encontram, as matérias que estão a trabalhar nesta unidade didática e no caso da turma do 11º ano as opções que cada aluno selecionou.

A partir destas informações elaborei os planos de aula, com objetivos, matérias e grupos de trabalho que foram todos aprovados pelos professores titulares das turmas (Apêndice 13).

1.9.2 Balanço

Ao longo do PTI pude trabalhar com turmas de diferentes níveis de ensino e por isso a diversidade de contextos era muita. Começando pelo ensino básico, relativamente à turma de 8º ano, esta é uma turma caracterizada, segundo o professor titular, por falta de empenhamento na realização das aulas, pelo que se o professor da turma não fosse tão forte do ponto de vista da interação, capaz de os cativar e estimular para a prática através de formas jogadas mais lúdicas seria bastante difícil como pude comprovar na prática. Isto é, não sendo professor da turma foi mais difícil para mim mantê-los envolvidos na aula, principalmente às raparigas que se verificam mais relutantes à participação, do que os rapazes, que na sua maioria têm uma prática de atividade física acentuada fora das aulas de EF.

A aula acabou por ser reformulada, uma vez que as condições climatéricas não permitiram que os alunos trabalhassem basquetebol, voleibol e orientação. Deste modo, iniciei a aula com dança, neste caso, merengue e salsa, matéria a qual os alunos estavam muito à vontade, de forma massiva e em *line dance*. Passámos para a acrobática, onde já se sentiu a diferença de investimento dos rapazes e das raparigas, mas de modo geral todos estiveram envolvidos na tarefa. Não havendo condições para sair do ginásio, finalizámos a aula com o jogo do “piolho”, onde de facto se manifestou um entusiasmo e

envolvimento diferente por parte dos alunos, sendo esta uma atividade em que todos participaram ativamente, pelo que sendo uma tarefa de cariz mais lúdico permitiu que todos a vissem como uma atividade divertida.

Passando ao 9º ano, esta era uma turma que do ponto de vista das rotinas estava muito bem alinhada, todos os alunos cumpriram com as instruções que dei, não só ao nível dos objetivos como dos grupos de trabalho que neste caso foram formados tendo em conta os níveis deles, com grupos heterogéneos e que no caso muitos deles nunca tinham trabalhado juntos. Ainda assim, estes grupos passaram por um processo de ajustamento e aprovação do professor titular que conhecia quem trabalhava melhor com quem. Esta turma, do ponto de vista da participação, revela muito bom desempenho, havendo elementos facilitadores de ambos os géneros em todos os grupos de trabalho.

Do ponto de vista do plano, faltou realizar a atividade de orientação, uma vez que houve um grande investimento no início da aula com a ginástica acrobática, matéria que os alunos já não faziam há um longo período devido à pandemia, e em que os alunos sentiram entusiasmo em executar, pelo que a produtividade dos mesmos levou a que estendesse o período que tinha definido para a tarefa.

Relativamente ao basquetebol e andebol, jogos desportivos coletivos que realizaram na segunda metade da aula, há que destacar um momento de tensão no segundo grupo de basquetebol entre dois alunos, que foi controlado pelo professor titular e que me transmitiu que não foi o episódio pontual, mas regular da parte destes dois alunos. Já no andebol, as situações propostas deviam proporcionar o envolvimento de todos os alunos, o que não consegui garantir, colocando sempre dois alunos em tempo de espera.

Passando ao secundário, começo com a turma do ensino profissional, que no caso de EF são duas turmas juntas. O professor titular, normalmente inclui o planeamento por etapas, e não por blocos como seria de esperar com a avaliação por módulos. Neste caso, o professor titular realiza o processo ensino-aprendizagem como se de uma turma do ensino regular se tratasse, isto é, o planeamento é feito com aulas politémicas, onde os alunos têm oportunidade de trabalhar as várias matérias e ser avaliados de uma forma progressiva fechando os módulos ao longo do ano e não em momentos únicos de avaliação.

Outro problema que esta turma tem ao nível da EF são os tempos letivos para a disciplina, onde ao contrário de todas as outras turmas do PTI, esta apenas tem 100 minutos de EF por semana, mas por iniciativa dos alunos e pela ótima relação que têm

com o professor agendaram um segundo momento, neste caso de 50 minutos fora do seu horário letivo.

Esta é uma turma onde independentemente do nível em que os alunos se encontram, o investimento de cada um é muito bom e todos têm entusiasmo em participar nas aulas e em superar-se.

Feita a caracterização da turma, a aula só podia correr muito bem e assim foi. Começámos com dança numa forma massiva, com merengue e salsa e passámos à ginástica acrobática, onde nesta fase do ano, os alunos ainda não tinham tido nenhuma aula face aos números da pandemia que até então presumiram alguma precaução por parte do professor. Na segunda metade da aula, os alunos fizeram também pela primeira vez no ano Orientação, pelo que todos cumpriram com o tempo de 15 minutos e fizeram duas vezes cada um com pares diferentes.

No final, sendo uma turma “muito simpática”, ainda houve tempo para jogarmos todos, incluindo os professores, por indicação do professor titular e iniciativa dos alunos, um jogo lúdico de toques com uma bola de futebol, onde cada um tinha o seu quadrado, do qual não podíamos sair e quem deixasse cair era eliminado. Com características semelhantes às do futevólei, confesso que nunca tinha jogado e pareceu-me um jogo ótimo para colocar seja quem for à vontade com o chamado “toque de bola” na matéria de futebol.

Passando à última turma, uma turma do mesmo ano de escolaridade que a minha (11º ano), esta era também uma turma muito rotinada, e neste caso, muito avançada nas matérias, pelo que nesta fase do ano, todos os alunos já se encontravam a trabalhar nas situações de avaliação de nível E.

Assim sendo, a aula começou com a dança, onde os grupos já estavam constituídos e elaboravam a coreografia, incluindo todos os passos, respeitando as posturas e posições característicos do chá-chá-chá e em sincronia com a música escolhida. Neste caso, haviam dois grupos claramente mais avançados na coreografia, pelo que me foquei em apoiar os grupos que estavam com dificuldades em criar ligações entre os passos e a disposição dos elementos no espaço.

Depois, trabalharam badminton e corfebol, sendo duas matérias alternativas de opção, o ginásio dividiu-se em dois, e a turma também pela opção de cada um.

Esta é uma turma que trabalha extremamente bem e por isso o feedback passou maioritariamente pelo questionamento e comunicação não verbal. Em todo o caso, no badminton, funcionando em formato de torneio 1 x 1, onde quem perdia recuava nos

campos e quem ganhava avançava, os alunos trabalharam mais autonomamente. Já no corfebol, principalmente na situação de exercício de lançamento na passada estive mais atento, uma vez que era um exercício que a turma nunca tinha feito, mas muito importante na transição da ação em situação jogada, que neste caso foi de 3 x 3 em meio campo.

Ainda em simultâneo com o badminton, no espaço do corfebol montei a rede de voleibol, e comecei por uma situação de exercício de remate na rede, sendo este um exercício que todos já tinham executado e que também é requisitado muitas vezes em situação de jogo 4 x 4. Em relação ao voleibol, esta turma teve progressos enormes desde o início do ano, isto porque é uma turma que investe muito nesta matéria fora das aulas, todos escolheram como opção de JDC o voleibol e muitos deles vão ao grupo-equipa voleibol, do DE tanto feminino como masculino, e normalmente a turma faz-se ainda acompanhar de uma bola de voleibol para os intervalos onde a rede que está montada no campo descoberto é sempre deles. Passando todos, pela situação de exercício, termina a tarefa de badminton e monto uma segunda rede de voleibol, havendo neste caso dois campos de voleibol, onde os alunos jogaram 4 x 4, também em formato torneio, quem ganhou jogou contra quem ganhou e quem perdeu jogou contra quem perdeu.

Do ponto de vista dos critérios MAGIC, penso que estas semanas foram bastante enriquecedoras no sentido de melhorar o meu desempenho tanto nos parâmetros em que me sentia mais à vontade como nos que me sentia menos. Deste modo, em relação às Metas, como já tinha vindo a fazer, sempre que foi necessário ajustei os exercícios, os grupos de trabalho e a própria avaliação em relação às necessidades educativas de cada aluno, garantindo a diferenciação de ensino, proporcionando a cada um as mesmas oportunidades de formas diferentes e modificando os jogos e exercícios para tarefas desafiantes.

No que refere à Avaliação Formativa, sendo que apenas tive com as turmas em duas semanas, é difícil realizar uma avaliação, mesmo que informal ao longo das aulas, ainda assim, esta componente verificou-se no planeamento das mesmas, uma vez que apenas sabendo o nível em que os alunos se encontram se consegue planear tendo em conta as necessidades de cada um.

Em todas as situações propostas era possível recolher elementos para avaliação se o professor de cada turma assim o desejasse e penso que é a partir daí que devo fazer a minha reflexão, uma vez que por vezes na turma que acompanho, nem sempre os alunos estiveram em situações que permitiam recolher dados devido à dimensão da Gestão. Esta dimensão era uma das que sentia mais dificuldades, principalmente em maximizar o

tempo de prática e aprendizagem dos alunos. Sendo o conceito de diferenciação de ensino crucial no planeamento de cada etapa, unidade didática e aula, por vezes, é um fator que no caso da turma que acompanho dificulta principalmente pelo clima em que os alunos convivem, não só na EF mas na escola.

Em relação à Instrução, penso que foi uma dimensão onde me destaquei pela assertividade com que coloquei os objetivos para cada tarefa e desta forma conseguir cativar os alunos para a participação em cada uma delas. Comparando com a turma que acompanho, talvez isto se tenha sucedido devido a uma maior preparação da minha parte por não conhecer os alunos com quem estava a trabalhar o que contribuiu para maximizar o tempo de prática dos mesmos.

No que respeita ao Clima de Aprendizagem, e neste caso, na minha relação professor-aluno, posso afirmar que foi sempre positivo ao longo de todo o ano letivo e durante o PTI não foi exceção, aliás os alunos normalmente demonstram-se mais envolvidos quando há uma pessoa diferente a tomar conta da aula, como aconteceu em outras sessões de rugby e lacrosse onde profissionais de fora da escola estiveram a introduzir estas matérias. Tive também sempre o cuidado que tivesse havido um respeito mútuo entre mim e os alunos, estabelecendo regras e aproveitando a diferença para que cada um se superasse a si mesmo em função das suas necessidades e nunca em comparação com os outros.

Se tivesse que destacar que professores me deram mais ferramentas em cada uma das dimensões diria que em relação às metas e à avaliação a professor Ana Leite e João Costa tinham muito bem delineado as questões do planeamento e do processo ensino-aprendizagem, do ponto de vista do clima, a relação do professor Gustavo Lozano com os alunos é muito competente pela sua forma de estar e pela forma como cativa cada aluno. Na gestão e instrução todos os professores pude observar que cada um tem o seu estilo, mas que a sua experiência e a forma como se colocam dita o sucesso dos alunos.

1.10 Provas de Aferição de Educação Física – 8º ano

Nos passados dias 24 e 25 de maio, decorreram as provas de aferição de EF do 8º ano na ESPAV. Todas as turmas de 8º ano tanto da ESPAV como da Escola Almirante Gago Coutinho (escola básica do AEA), foram sujeitas à aferição de desempenho na Área das Atividades Físicas e na Aptidão Física.

Segundo Comédias (2019), as provas de aferição, em relação à avaliação dos alunos ao longo do ano letivo são processos semelhantes, mas com juízos diferentes, uma

vez que durante as provas os dados recolhidos relativamente ao desempenho individual dos alunos é agregado em grupos. Relativamente aos conteúdos das provas, a sua validade deve condizer com uma vasta gama de itens que considere os vários domínios da aprendizagem, a fim de se retirar ilações sobre as prioridades a ter em conta por aluno ou grupos de alunos, e consequentes adaptações ao currículo em cada escola. Assim, as provas de aferição, a partir do que os alunos sabem ou são capazes de fazer, são uma oportunidade para influenciar de forma positiva o ensino e a aprendizagem sobre o essencial do currículo da disciplina.

O dia 24 de maio teve como tarefas: uma sequência de ginástica de solo; o salto ao eixo e o salto entre mãos no boque; o salto em altura; a dança merengue e o teste do “vaivém”. No segundo dia, 25 de maio, tivemos a aferição nos jogos desportivos coletivos, nomeadamente no 2+2 para o voleibol, 3x3 para o basquetebol em campo inteiro e 4x4 para o futebol em campo inteiro (40m x 20m).

Como tal, a minha tarefa foi de apoio aos restantes professores, neste caso, classificadores e aplicadores das provas, e tive como principal responsabilidade circular entre as várias provas estando sempre disponível para uma eventual ocasião em que a minha ajuda fosse necessária. A par disso, antes de cada prova, devia garantir que todos os alunos das turmas em questão estavam devidamente identificados com os números, de forma a fixá-los num local visível para os professores classificadores e a que não se perdessem estes cartões. Para isso foi necessário haver um controlo a partir das pautas com a lista dos alunos para numerá-los de acordo com o estipulado e não deixar que fossem embora no término das provas com o “dorsal” que serviria para o dia seguinte.

Como professor que estava de apoio à coordenação das provas, se fosse necessário, também estaria disponível para demonstrar a execução das tarefas que foram avaliadas, o que não foi necessário, uma vez que os professores aplicadores definiram com a turma um aluno de referência por cada matéria que demonstrou quando foi necessário, nomeadamente no dia 24 de maio, nas provas de ginástica de solo, saltos no boque e salto em altura.

No que refere aquilo que pude fazer para contribuir para a organização da prova, ajudei na montagem e desmontagem de cada uma delas, em cada um dos dias, mais especificamente no primeiro dia, a montagem e desmontagem do circuito de ginástica e dos saltos e a transição da coluna de som para a sala de dança e para o teste do “vaivém” e no segundo dia na montagem e desmontagem das redes de voleibol e distribuição dos coletes por estação, neste caso, por cada um dos jogos desportivos coletivos em aferição.

1.11 Cooperação

O meu núcleo de estágio era constituído unicamente por mim enquanto estagiário, uma vez que assim como eu, também o colega André Silva, escolheu a ESPAV como escola de estágio, mas após ingressar, ao mudar de residência e por opção própria, decidiu ir para uma escola mais próxima de casa.

Só me restou fazer o estágio sozinho, ou talvez não. Isto porque o professor João Silva, este ano, também fez questão de voltar a “ser estagiário”, como muitas vezes mencionava. Se devia ter uma reunião de Estagiário-Orientador e outra de Estagiário-Estagiário por semana, não deixou de acontecer. Às terças e quintas-feiras, tínhamos sempre um momento de reflexão e organização do trabalho depois do 1º bloco da manhã.

Estas reuniões serviam sobretudo para discutirmos sobre questões de planeamento, avaliação, projetos, etc. Não tendo com quem problematizar, era sempre ao professor que recorria em primeiro lugar, mas não deixei de manter o contacto com alguns colegas de outros núcleos de estágio, nomeadamente do Externato São Vicente de Paulo e da Escola Secundária da Portela. Contudo foi sempre a partir do professor João Silva que pude discutir e trabalhar as questões relacionadas com o MAGIC, onde pude várias vezes fazer reflexões sobre o que podia ser melhorado e o que já estava bem.

Como momentos de cooperação evidentes, acompanhei desde cedo, de muito perto as aulas das outras turmas do professor, o 11º CT1 e o 12º CT2. Estando à vontade com o Chá-chá-chá, e a matéria de Atletismo, assumi várias vezes a instrução destas matérias com os alunos destas opções. Estas turmas eram completamente diferentes do 11º CSE, a turma que lecionei o ano todo, para além de serem constituídas por alunos muito bem formados, foi muito fácil ligar-me a eles e cativá-los para as aprendizagens, eram alunos muito empenhados e interessados em progredir. Também com estas turmas, estive envolvido no processo de avaliação dos alunos, principalmente durante o 2º semestre onde o professor me solicitou que tirasse notas sobre as matérias que o ajudava a lecionar para ter em conta como elementos da avaliação dos mesmos, procedendo-se assim na prática à aferição de atribuição de níveis de desempenho.

Também as provas de aferição, como mencionado anteriormente, se constituíram como um momento de cooperação na medida em que funcionei como um professor de apoio à coordenação, cooperando na montagem e desmontagem das estações, garantindo que todos os materiais necessários estavam prontos, em condições e em número suficiente e controlando as presenças dos alunos nas turmas que foram avaliadas aquando da

colocação dos “dorsais” que os identificavam e antecipando e reforçando potenciais situações problemáticas.

1.12 Conclusões da Lecionação

Na lecionação sendo a área de maior importância do estágio, importa ressaltar não só aspetos em relação a minha evolução no desempenho no MAGIC, como no desenvolvimento dos alunos do 11º CSE ao longo do ano.

O regime de opções tem e teve como função o aperfeiçoamento dos alunos nas aprendizagens dos ciclos anteriores, tendo por referência as suas possibilidades e motivações para a prática das diversas matérias, não comprometendo a componente eclética da disciplina de EF que contribui diretamente para o desenvolvimento multilateral e harmonioso dos alunos.

Assim sendo, começo por refletir acerca dos alunos, que de um modo geral, no que refere aos JDC, apresentaram um desenvolvimento gradual, mas muito positivo, uma vez que na avaliação inicial havia alunos em todos os jogos que não cumpriam o nível I. O que quando comparado com o produto final, há de facto uma enorme diferença, sendo que apenas uma aluna na matéria de andebol permaneceu com nível I, todos os outros alunos terminaram com nível I+ ou E nos JDC que seleccionaram como opção.

No que refere à opção ginástica ou atletismo, no 1º semestre todos foram avaliados em ginástica acrobática. Isto não constituiu um problema, bem pelo contrário, uma vez que todos os alunos puderam beneficiar de uma atividade onde têm de cooperar e naquela fase do ano todos se encontravam num nível melhor nesta matéria do que no atletismo.

Nas 3ª e 4ª etapas, já se pôde notar uma diferença entre os alunos que optaram por atletismo em definitivo e puderam dessa forma também beneficiar na nota geral com essa opção uma vez que o nível atingido foi melhor do que se permanecessem na ginástica.

Na ginástica também se evidenciou uma progressão imensa dos alunos uma vez que todos os alunos que tinha a opção terminaram o ano letivo com nível E, colaborando para contruir uma coreografia com figuras de trios e pares que conceberam momentos muito bem conseguidos do ponto de vista técnico e criativo.

A dança não se constituiu como uma questão crítica na turma, embora por vezes contrariados, foi desenvolvido um ótimo trabalho para que aprendessem as danças em line dance e a pares para autonomamente poderem trabalhar e construir uma coreografia de grupo que podia ser tanto de Salsa como de Chá-chá-chá. Esta atividade foi muito bem conseguida e apenas um aluno não passou de nível I, por falta de investimento do mesmo.

No que refere às matérias alternativas, badminton e corfebol, estas foram matérias onde os alunos conseguiram ter progressos mais evidentes e rápidos em relação aos JDC, ao atletismo e à ginástica. O badminton, por ser um jogo de raquetes, é matéria completamente diferente de todas as outras, pelo que pôde notar-se que quem escolheu esta opção já tinha algum à vontade com a raquete e no corfebol tal como no basquetebol, de onde os alunos fazem muitos *transfers*, principalmente nos ressaltos, lançamentos, cortes na direção do cesto e marcação individual.

Já na Orientação, apesar de todos os alunos terem conseguido atingir o nível E, estiveram praticamente até ao último momento para o fazer, uma vez que no dia 27 de abril de 2022, na prova realizada na Mata de Alvalade para todas as turmas do ensino secundário, apenas 10 dos 12 alunos que realizaram a prova conseguiram obter nível E, fora os outros 8 alunos que não foram à prova por não terem consigo o nível I+ com o mapa da escola até à data. De qualquer das formas, como foi mencionado anteriormente, na saída de campo, no dia 31 de maio de 2022, que tinha uma atividade de orientação com características equivalentes às da Mata de Alvalade, mas desta vez no Monsanto, constituiu-se como elemento de avaliação, onde todos os alunos concluíram com sucesso e assim obtiveram nível E.

Relativamente à minha progressão no que refere aos parâmetros do MAGIC, considero que o até os alunos selecionarem as opções de forma definitiva foi um processo complicado, principalmente ao nível do planeamento, o que me trouxe alguns contratempos ao nível da Gestão, nomeadamente em garantir tempo potencial de aprendizagem, uma vez que os alunos até ao final da etapa das prioridades faziam quase todas as matérias que tinham à disposição, com mais foco naquelas em que se evidenciavam mas ainda sem certezas de quais seriam as que iriam ser foco de maior investimento nas etapas seguintes.

Ainda ao nível da Gestão, os grupos foram tanto quanto possível heterogéneos e homogéneos quando necessário pois, uma vez que a turma não era minimamente unida, e que o foco individual não era, de modo geral, superarem-se a si mesmos e ajudarem os seus pares a ultrapassar as suas dificuldades, dificultou animicamente a gestão da própria aula.

Na dimensão da Instrução, sinto que fui melhorando gradualmente, já com experiências anteriores no âmbito da lecionação, a relação com os alunos e o clima de aula nunca consistiu num problema. Onde sinto que evidenciei melhorias foi na

explicação das tarefas e na definição de objetivos para cada uma delas, para cada um dos alunos.

Como disse anteriormente ao nível do Clima de Aprendizagem, as aulas decorreram sempre num ambiente tranquilo, e fiz sempre por motivar os alunos a praticar nas aulas e fora delas, não deixando de dar feedback positivo e transmitir mensagens encorajadoras quando a tarefa ou a própria aula não corria tão bem para determinado aluno, nunca comparando uns com os outros, mas sim orientando para a mestria e aproveitando para fazer avaliação formativa do desempenho de cada um.

No que refere às rotinas e regras estabelecidas com os alunos, foi um processo sempre com altos e baixos, uma vez que era característica dos alunos tentar de alguma forma contornar ou fingir que se esqueciam de aspetos que foram constantemente lembrados não só em aula como através dos canais de comunicação, mas isso nunca originou problemas de disciplina em aula.

Desta forma o balanço é muito positivo, e certamente que tanto o que correu bem como o que não correu tão bem, serviu de aprendizagem e reflexão que me ajudarão a ser um profissional competente, e que continuando a pensar e a trabalhar desta forma dia após dia só haverá margem de progressão para melhorar.

2. Direção de Turma

2.1 Caracterização

No que respeita à Direção de Turma, segundo Bom e Brás (2003), é necessário o entendimento pedagógico e didático dos professores que lecionam a mesma turma quanto às prioridades e às opções gerais de ensino. Apesar dos professores serem de áreas científicas diferentes, tal não quer dizer que não existem afinidades entre os conhecimentos que tradicionalmente são arrumados disciplinarmente. É fundamental, ainda, garantir a articulação com a família e uma liderança dos processos escolares, que decorre da capacidade de acompanhar as atividades da turma e de coordenar o ensino que se organiza para essa turma. Estas relações implicam liderar o processo de integração curricular, com todos os professores da turma, saber cativar os pais, aproximando-os da Escola, e ao mesmo tempo estar em condições para acompanhar o processo de desenvolvimento dos alunos. Assim, o papel que o Diretor de Turma desempenha na escola é fundamental para assegurar a coordenação do trabalho de equipa nos Conselhos de Turma.

O Regulamento Interno (RI) do AEA 2018/2022 define que o Diretor de Turma (DT) é nomeado pelo Diretor do AEA e deve, sempre que possível, segundo o Art.º 48.º:

- a) Ser um professor que garanta, preferencialmente, a continuidade do acompanhamento da turma;
- b) Ser um professor que, preferencialmente, leccione a turma em dois ou mais momentos semanais;
- c) Ser um professor que leccione, preferencialmente, a totalidade dos alunos da turma.

Este regulamento, no Art.º 49.º acrescenta e faz a distinção entre as competências que o Diretor de Turma deve desempenhar no ensino regular e no ensino profissional, dependendo do contexto em que se encontra a turma tutelada.

A minha atuação nesta área foi essencialmente como coadjuvante do DT da turma que me esteve atribuída na Área da Lecionação, que neste caso, era o professor João Silva, com grande experiência em direção de turma, este foi o seu segundo ano com a turma, pelo que habitualmente, no caso do ensino secundário, o professor faz um acompanhamento da turma pelos três anos do ciclo, salvo exceções em que os alunos no 12º ano têm de selecionar opções de estudo, o que pode levar a alterações na constituição da turma.

Assim, semanalmente haviam dois tempos letivos exclusivamente dedicados à direção de turma, neste caso a hora de atendimento aos EE e a aula de DT-alunos. Esta hora com os EE aconteceu em casos pontuais, nomeadamente após o primeiro Conselho de Turma, como balanço para os EE dos alunos mais críticos, bem como quando houve casos de alunos com uma assiduidade irregular. Já em DT-alunos, estando destinado no horário um tempo letivo todas as semanas, estas aulas foram dedicadas essencialmente ao Projeto de Turma, bem como para transmitir informações de funcionamento aos alunos em determinados períodos do ano.

No que refere ao Conselho de Turma (CT), o regulamento interno, utiliza três artigos para descrever, as suas competências (Art.º 47.º), a sua constituição (Art.º 46.º), que neste caso, é constituído por todos os professores da turma, pelo delegado (RM) e subdelegado (TF) dos alunos e por dois representantes dos Pais e Encarregados de Educação (EEs dos alunos CM, BF e TF), e ainda, o seu funcionamento (Art.º 50.º), que diz que:

1. O Conselho de Turma reúne ordinariamente no início do ano e no final de cada semestre, e extraordinariamente, para realização de reuniões intercalares, a pedido do DT ou sempre que o Diretor o convoque.
2. O secretário das reuniões de Conselho de Turma será nomeado, no início do ano letivo, pelo Diretor, cabendo-lhe secretariar as reuniões do conselho de turma e coadjuvar o DT nos procedimentos administrativos após cada Conselho de Turma.

A primeira reunião com todos os EE, e neste caso, o meu primeiro contacto com os mesmos, foi no dia 7 de outubro de 2021 e teve como principais assuntos: a apresentação do DT; informações gerais; eleição dos representantes dos EE e outros assuntos. Sendo a turma constituída, nesse momento, por 19 alunos, estiveram ausentes só 6 EE dos alunos: CS, DS, ÍA, JH, SM e TB.

Para concluir, importa ainda referir que haviam vários canais de comunicação entre EE, alunos e professores, pelo que o e-mail institucional e o whatsapp foram os preferenciais, como canal comum a todos os intervenientes, mas no que refere aos alunos, aproveitando o que de bom o ensino à distância nos trouxe, a plataforma *Teams*, foi também várias vezes utilizadas, não só para a prescrição de tarefas aos alunos, como de aplicação de questionários e esclarecimento de dúvidas.

O *Whatsapp*, embora mais informal, constituiu-se como uma ferramenta útil no sentido de transmitir informações gerais aos professores da turma, aos alunos e aos EE, havendo um canal com o DT e cada um destes grupos. Este também foi muitas vezes

utilizado por mim, principalmente em relação à disciplina de EF e DT-alunos, onde os alunos eram lembrados de tarefas a cumprir e lhes era dada informação, nomeadamente em relação ao espaço da aula, às matérias que íamos abordar, grupos de trabalho, etc.

2.1 Caracterização da Turma

No final, a turma tem 22 alunos, onze rapazes e onze raparigas. Um aluno que ingressou no 1º semestre (15/11/21) vindo Colégio Militar, outros dois ingressaram no segundo semestre, um deles vindo do Colégio Sagrado Coração de Maria (25/03/22) e o outro vindo do Brasil (21/05/22) e uma aluna que saiu, transferida para outra escola (11/10/21), sem nunca ter frequentado.

Na turma só uma aluna se encontrava a repetir uma disciplina de 11º ano. Em relação ao ano de escolaridade anterior, dos alunos com níveis negativos, registou-se na disciplina de Matemática o maior insucesso. No final do 1º semestre existiu uma situação de maior preocupação com 5 alunos que neste momento, apresentam um número de classificações inferiores a 10 em duas ou mais disciplinas. No final do 2º semestre esta situação alterou-se para melhor só havendo um aluno que não transitou para o 12º ano. Ao aluno proveniente do Brasil, no que refere à sua avaliação, foi-lhe atribuída a alínea L) – “Não avaliado por transferência recente do aluno”, não lhe tendo sido atribuída classificação e por esse motivo, frequentará o 11º ano no próximo ano letivo

Esta era uma turma com um ambiente de aula tranquilo e que não apresentou durante o ano qualquer incidente de ordem disciplinar. No que se refere à assiduidade a mesma pode ser considerada regular já que exceto dois alunos, todos tiveram a maior parte das suas faltas justificadas por motivos de saúde ou outros, também relevantes. Um dos alunos (SM), no entanto, possui um considerável número de faltas tendo atingido o limite em várias disciplinas, e neste caso, apresentou sempre uma assiduidade muito irregular.

2.2. 1ª Etapa – Avaliação Inicial

No âmbito da Estratégia do AEA para Cidadania e Desenvolvimento, como contributo à obtenção do Certificado do Aluno em função da sua participação e integra o lema do Projeto Educativo 2021-24, “CRESCER A INOVAR” que serve de mote à consecução do desenvolvimento das competências previstas no Perfil do Aluno à Saída da Escolaridade Obrigatória (PASEO), o meu desafio para a 1ª etapa foi criar um movimento solidário, em que pelo menos uma sexta-feira por mês a turma se deslocasse até uma instituição e fizesse um donativo com o que puder, através da recolha de bens

materiais e alimentares, por exemplo: alimentação para cães/gatos, brinquedos, roupas, projeto “refood”, projeto “reciclagem de livros”, projeto “tampinhas” ou recolha de material escolar.

Este projeto foi de cariz transversal, pelo que disciplinas como Economia, História, Filosofia, Inglês e Português puderam estar associadas ao desenvolvimento das atividades que decorreram com a participação direta do professor de cada disciplina e se pertinente na intervenção de cada equipa.

2.2.1 Objetivos

Os seguintes objetivos têm por base os descritos na Estratégia do AEA para Cidadania e Desenvolvimento para a obtenção do Certificado do Aluno:

- Imprimir uma cultura de solidariedade, de maneira a transformar o aluno num cidadão mais responsável, autónomo e socialmente mais participativo e solidário na vida comunitária;
- Consciencializar os alunos da necessidade do cuidado com o outro e a importância de se construir um mundo mais justo e fraterno;
- Organizar e desenvolver atividades conjuntas para a educação de valores/atitude nomeadamente: Solidariedade, Responsabilidade, Coragem, Liberdade, Amor;
- Criar hábitos de reflexão sobre os valores;
- Promover a interdisciplinaridade e a ligação à Comunidade;
- Criar espírito de grupo e união enquanto turma no seu todo.

2.2.2 Plano

A Direção Geral de Educação (2012), nas suas linhas orientadoras para a Educação para a Cidadania, sublinha que a Educação para o Desenvolvimento, passa por consciencializar os alunos para os problemas da vida real, não só a nível local como a nível global, a fim de desenvolver cidadãos íntegros e preocupados com os direitos e deveres perante o mundo.

Como tal, a forma de organização, sendo que a turma é constituída por 18 alunos, 6 equipas de 3 elementos cada, sendo que cada equipa ficou responsável por coordenar cada uma das intervenções que foram programadas no decorrer do projeto. O planeamento das atividades por parte de cada equipa teve como recursos temporais e espaciais os tempos letivos dedicados à aula de Projeto e de DT-alunos e respetivas salas de aula.

Quadro 29 - 1ª Etapa – Grupos DT

Grupos					
Equipa 1	Equipa 2	Equipa 3	Equipa 4	Equipa 5	Equipa 6
AR, CM	DG, MF, MS	RC, RG, RF	BF, RM, TF	DS, TB, TT	ÍA, FG, JH, SM

Desta forma, ficou estabelecido que até 20/10 um elemento de cada grupo teria de enviar em *Word* (1 página) a sua ideia/ tema de projeto do qual gostariam de fazer a sua coordenação.

2.2.3 Balanço

Dos seis grupos formados apenas três manifestaram interesse em participar nesta iniciativa com vista à valorização do Certificado do Aluno no âmbito da Cidadania e Desenvolvimento, dos quais apenas dois cumpriram com o planeado.

A Equipa 1, constituída pelos alunos AR e CM, promoveram a recolha de roupa na turma essencialmente de inverno bem como de sapatos e mochilas, que são bens indispensáveis às pessoas pelas quais a Associação João XIII trabalha para dar as condições possíveis a pessoas em situação de sem abrigo para sobreviverem nas ruas de Lisboa. Esta é uma associação de apoio e serviços a pessoas carenciadas e trabalham diretamente com o Núcleo de Planeamento e Intervenção Sem Abrigo (NPISA). Esta iniciativa, não atingiu a segunda fase, que seria de recolha destes bens pela escola toda, como um projeto intraescola e não só intraturma, como previsto inicialmente.

A Equipa 2, constituída pelos alunos DG, MF e MS, promoveram a de livros no seio da turma para a Livraria Solidária de Carnide. O objetivo desta associação é ajudar na democratização do acesso ao livro e impulsionar hábitos de leitura; com preços simbólicos de 1 a 5 euros, a totalidade das receitas reverte a favor de iniciativas culturais desenvolvidas pela Boutique da Cultura. O conceito da iniciativa é o de recolher livros que já não tenham utilidade ou interesse para os antigos donos. Neste caso são aceites todos os tipos de livros, exceto: manuais escolares, livros técnicos, dicionários, enciclopédias e livros noutras línguas. Esta iniciativa, não atingiu a segunda fase, que seria de recolha destes bens pela escola toda, como um projeto intraescola e não só intraturma, como previsto inicialmente.

A Equipa 3, constituída pelos alunos RC, RG e RF, projetaram fazer uma recolha de bens alimentares para animais e entregá-los à associação *Animalife*, que é a entidade criadora e organizadora do Banco Solidário Animal, a maior campanha nacional de recolha de alimentos e outros bens essenciais para animais. Esta associação destina-se a providenciar estes bens a animais que vivem à guarda de associações, grupos e protetores

individuais, a animais errantes, e a animais pertencentes a famílias em situação de carência económica e a pessoas em situação de sem-abrigo. Esta iniciativa não foi avante e na prática não decorreu no seio da turma embora o aluno RF já faça voluntariado para esta associação, como atividade não letiva.

As restantes equipas para além de não terem apresentado as suas ideias/ temas não chegaram a ir para campo com projetos solidários como era espectável nesta fase do ano, pelo que todos os alunos que não tenham contribuído para estas iniciativas terão no decorrer do 12º de escolaridade para se habilitarem ao certificado do aluno no âmbito da Cidadania e Desenvolvimento

2.3 2ª Etapa – Prioridades

Com referência ao Perfil do aluno/ PASEO (pp.19-20), e na medida em que as competências são combinações interdependentes de conhecimentos, capacidades e atitudes, elas são centrais no perfil dos alunos na escolaridade obrigatória. Em sede de Conselho de Turma (CT), na turma, nesta fase, foi dada prioridade às seguintes 5 áreas:

- Aprender a Aprender: métodos de trabalho; organização do trabalho; fundamentação de ideias/argumentação/sustentação de posições;
- Desenvolvimento Pessoal e Autonomia: estudo autónomo, conclusão dos trabalhos e cumprimento de prazos;
- Relacionamento interpessoal reforçando as suas capacidades de colaboração e interajuda;
- Saber científico, técnico e tecnológico: adquirir e consolidar os conhecimentos e capacidades exigidas curricularmente neste ano;
- Linguagens e textos: abordagem transversal à compreensão da língua e construção de textos.

2.3.1 Projeto de Turma (PT)

Nesta etapa, no âmbito dos tempos letivos destinados a Projeto de Turma, no seguimento do descrito anteriormente em relação à Estratégia do AEA para Educação para a Cidadania, esta etapa constitui-se como uma área de trabalho transversal, de articulação disciplinar, com abordagem de natureza interdisciplinar de acordo com a planificação elaborada pela respetiva equipa pedagógica e orientado pelo DT. Nas horas destinadas a PT durante o 1º semestre intervieram as disciplinas de Português, Inglês e EF com tema/subtema: “Direitos Humanos/Igualdade de Género - Transformações Sociais no século XX”.

Também a Direção Geral de Educação (2012), define que a igualdade de género no âmbito da Educação para a Cidadania, tem como fim dotar os alunos de uma visão livre de preconceitos e estereótipos de género, de modo a garantir as mesmas oportunidades, direitos e deveres para ambos os géneros, homens e mulheres. Ainda neste âmbito, também os Direitos Humanos são mencionados como a responsabilidade de cada um sobre a liberdade e direito à vida de todas as pessoas.

Deste modo, o tema central na disciplina de EF foi “Ser Mulher no Desporto”. Neste caso, no dia 29 de outubro de 2021, foram elaborados grupos de trabalho e o objetivo era que os alunos pesquisassem sobre notícias sobre o que significa ser mulher no mundo do desporto e neste caso as suas especialidades e representação social.

Estes trabalhos foram posteriormente afixados num painel destinado a este tipo de projetos no átrio da escola e de livre acesso a todos os alunos da escola, não só como uma atividade de cariz pedagógico como cultural e com vista em despertar a curiosidade das crianças e jovens para as mudanças do mundo como o conhecemos.

Assim, como mote, demos o exemplo de uma notícia da SIC Notícias a 21/07/2021, que indicava que a seleção feminina de andebol de praia da Noruega foi multada em 1500 euros por ter jogado de calções, em vez de biquíni num jogo do Campeonato da Europa, na Bulgária. A equipa de andebol recusou-se a usar biquíni e optou por calções. A recusa surgiu depois de a Noruega ter pedido autorização à Federação Europeia de Andebol para a troca. No entanto, recebeu uma resposta negativa e o aviso de que qualquer quebra das regras seria punida. O que se pretendia era que os alunos pesquisassem e selecionassem uma notícia dentro desta temática e a consultassem à luz do valor social do desporto.

2.3.2 Programa de Prevenção CARE 2.0 – APAV

Em simultâneo com a atividade anterior, foi-nos também divulgado nesta etapa, que estava a decorrer a implementação de um Programa de Prevenção da Violência Sexual que consiste num projeto de apoio especializado a crianças e jovens vítimas de violência sexual, e que se propunha a implementar este programa, devidamente estruturado e adaptado, destinado aos diferentes ciclos de ensino, desde o Pré-Escolar até ao Ensino Secundário/Profissional nas turmas da escola.

Na nossa turma, o programa contou com 5 sessões, sobre os subtemas: Mitos e Factos; Violência Sexual; Violência Sexual nas relações de namoro e ocasionais; Violência Sexual online; Consequências e suporte social.

As sessões foram programadas da seguinte forma: 1.^a sessão – 19 de novembro; 2.^a sessão – 26 de novembro; 3.^a sessão – 03 de dezembro; 4.^a sessão – 10 de dezembro; 5.^a sessão – 17 de dezembro. Todas as sessões tiveram a duração de 1 hora e decorreram durante as aulas de DT-alunos.

O objetivo da Associação Portuguesa de Apoio à Vítima (APAV) com este programa, é garantir que as crianças e jovens estão melhor protegidas da violência sexual, através do crescimento e da extensão do modelo de intervenção integrada da Rede CARE da APA.

Assim, após a implementação do programa os resultados esperados eram:

- Prestar apoio especializado a crianças e jovens vítimas de violência sexual, suas famílias e amigos/as, incluindo através do aprofundamento e implementação de metodologias específicas para a intervenção em situações de violência sexual online.
- Empoderar crianças e jovens, através da criação e implementação de um programa de prevenção universal da violência sexual para crianças e jovens em idade escolar.
- Capacitar profissionais e entidades para a atuação em situações de risco e de violência sexual.
- Sensibilizar a população e as comunidades para a proteção de crianças e jovens face à violência sexual.

2.3.3 Balanço

O balanço desta etapa é positivo na medida em que os alunos demonstraram saber pensar criticamente e mostraram evolução ao nível da interpretação crítica de casos práticos apresentados através da utilização de materiais extraídos dos media, exploração de filmes em sala e festivais de cinema e na discussão de temas da atualidade no que respeita ao tema, “Direitos Humanos/Igualdade de Género - Transformações Sociais no século XX”, O projeto foi desenvolvido, priorizando os temas essenciais a trabalhar e ajustando-se sempre que possível às aprendizagens essenciais trabalhadas de acordo com o perfil do aluno.

Relativamente ao programa da APAV, a atividade foi muito proveitosa quanto aos objetivos que prosseguia fomentando animados debates entre os alunos em torno das questões mais polémicas ou paradoxais.

Em síntese, as atividades previstas que envolveram as disciplinas de Português, Inglês, EF, História B, Economia e Matemática e que foram desenvolvidas quer nos tempos letivos atribuídos a PROJETO (PT) quer em tempos de cada uma das disciplinas cumpriram com os objetivos previstos e o empenho dos alunos foi um importante contributo para a melhoria da sua formação cívica.

2.4 3ª Etapa – Progresso

Esta etapa diz respeito, sobretudo, à construção da saída de campo, clarificar as competências a desenvolver com a mesma e os contributos que cada um dos alunos pode dar nas atividades.

Assim, começo por dizer que, para Libório (2017), as Atividades de Exploração da Natureza (AEN), também conhecidas como atividades de desporto de natureza, englobam um conjunto muito diversificado de modalidades desportivas ou atividades, que são realizadas em contacto com a natureza, sendo que os espaços naturais são o palco destas atividades, nomeadamente, nas montanhas, campos, rios, mar, espaço aéreo, entre outros.

A autora menciona ainda a necessidade de procurar a natureza como um “escape” ao quotidiano acontece maioritariamente no tempo livre ou de lazer, ou como profissão, mas é também percebido na escola, que desempenha um papel fundamental na educação e formação do futuro de crianças e jovens. Assim, se estas atividades apresentam características desafiadoras e motivadoras para os praticantes, e cativam os alunos para as aulas de EF, será prudente afirmar que a inclusão das AEN nas aulas de EF traz novas experiências para todos os intervenientes e inúmeros benefícios para os alunos, promovendo assim o seu desenvolvimento em áreas de intervenção habituais.

Escrevem Baena-Extremera, Serrano Pérez, Fernández Baños e Fuentesal García (2013), que as AEN contribuem para a formação integral dos alunos, favorecem a socialização, criam hábitos saudáveis, promovem a melhoria da capacidade de adaptação a outros ambientes desconhecidos e desenvolve a autonomia.

Garrada, Pires, Batalha e Parraca (2015), referem que a degradação da saúde nos países desenvolvidos, derivada dos estilos de vida atuais, apresenta também alterações no modelo de vivência familiar. As famílias têm ainda que lidar com a escassez de tempo, a competitividade feroz no trabalho, o stress diário e os perigos em que os elementos mais jovens do agregado familiar incorrem decorrentes do uso das novas tecnologias.

Desta forma, as Atividades de Exploração da Natureza (AEN), devem ser uma estratégia inovadora a adotar, aproveitando a existência de espaços públicos que zelam pelos hábitos de atividade física e promoção de estilos de vida ativos e saudáveis, no sentido de fomentar valores, de forma ativa e lúdica. Estas podem ser realizadas junto da natureza, e contribuem para a redução de stress e promoção de bem-estar e podem vir a enriquecer o tempo efetivo entre pais e filhos e a sua qualidade.

2.4.1 Objetivos

Objetivo Geral: Promover a realização de atividades de exploração da natureza através de uma experiência vivenciada.

Objetivos Específicos: Promover hábitos e estilos de vida ativos e saudáveis através da prática de atividades físicas em contacto com a natureza; Consciencializar os alunos para uma responsabilidade social sobre a Educação Ambiental mediante da experientiação das atividades de exploração da natureza; Promover comportamentos de interdependência positiva entre os alunos através da realização das atividades de geocaching, orientação a pares e escalada em parede artificial; Desenvolver competências sociais dos alunos a partir da aprendizagem cooperativa e o trabalho de equipa na realização das atividades.

2.4.2 Plano

A saída de campo com o 11º CSE, teve por base problemas identificados no âmbito da Direção de Turma, nomeadamente ao nível dos relacionamentos interpessoais entre pares. A turma era caracterizada por falta de espírito de grupo, que se revela sobretudo em grupos de trabalho em que os alunos estão fora do contexto habitual, no que concerne às suas ligações sociais e amizades dentro da turma.

Assim, foram criados grupos de trabalho no dia 22 de abril que, não colocando os alunos fora da zona de conforto, que são as suas amizades, mas em grupos heterogéneos, terão de desenvolver trabalhos com temas adjacentes à saída de campo, nomeadamente:

- Tema 1: *Geocaching* – Grupo: AR, CM, DS, TB e TT;
- Tema 2: Implicações Económicas de uma Atividade de Orientação – Grupo: DG, FG, ÍA, MF, MS e K;
- Tema 3: História da Orientação – Grupo: JH, RC, RG, RF e SM;
- Tema 4: Propostas de Atividades para Reforçar a Coesão da Turma – Grupo: BF, IT, RM, TF e VM.

Os trabalhos de grupo, desenvolvidos pelos alunos têm como data de entrega e apresentação, o dia 20 de maio de 2022 e vão dar origem a determinadas dinâmicas

durante o dia da saída de campo, nomeadamente o *Geocaching*, porque os alunos vão realizar um percurso até ao Monsanto, onde serão divididos em dois grupos.

Um dos grupos primeiramente, vai fazer um percurso de Orientação, enquanto o outro, em simultâneo terá a oportunidade de experienciar com dois professores da escola, na parede artificial da Mata de São Domingos de Benfica, escalada. Para a Orientação, serão utilizados dois quizzes desenvolvidos pelos alunos, no âmbito das Implicações Económicas e na História da Orientação.

2.4.3 Balanço

Relativamente aos trabalhos desenvolvidos, notou-se alguma falta de preparação, não só para a apresentação como na sua conceção, uma vez que um dia antes da entrega dos mesmos, à semelhança de episódios anteriores em situações de avaliação de outras disciplinas, os alunos pediram para a adiar a entrega e apresentação dos trabalhos. O que lhes foi negado uma vez que tiveram praticamente um período de um mês para os elaborarem já que seriam cruciais para a saída de campo.

Ainda assim, a destacar o nível dos trabalhos do *Geocaching*, das Implicações Económicas e o da História da Orientação, que estiveram mais próximos do que foi pedido a cada grupo de trabalho. De qualquer das formas todos os grupos tiveram oportunidade de melhorar o que foi feito, com nova apresentação no dia 27 de maio em DT-alunos.

Destas melhorias, resultaram: os *quizzes* que pedimos aos grupos, com os temas mais teóricos, que elaborassem; os percursos de *geocaching* com pontos próximos dos locais das atividades de orientação e escalada e o almoço partilhado organizado pelos alunos do grupo das Atividades de Coesão de Turma, que resultou numa ideia muito engraçada onde cada grupo de trabalho e os professores ficaram responsáveis por levar bens alimentares de uma cor do arco-íris.

2.5 4ª Etapa – Produto

A saída de campo realizou-se no dia 31 de maio, e na parte da manhã, teve como principais atividades Orientação e Escalada. Estas atividades de exploração da natureza, realizaram-se no Parque Florestal do Monsanto.

Sendo conhecido por muitos o Pulmão Verde de Lisboa, o Monsanto, é um espaço que oferece atividades de lazer, desporto e muito ar puro. Situado no oeste da capital, é um espaço muito convidativo à prática de atividade física de pessoas de todas as idades, possuindo um campo polidesportivo, recintos/ minicampos descobertos, mesas de ténis

de mesa, infraestruturas para skates/ patins/ bicicletas, ginásio ao ar livre, estrutura artificial de escalada e trilhos/ percursos de corrida.

Já durante a tarde, o objetivo era dinamizar algumas atividades onde os alunos se pudessem conhecer uns aos outros de uma forma mais profunda e não apenas como colegas de turma, visando a sua integração e criação de elos de ligação uns com os outros, nomeadamente com a partilha de aspetos em comum que tenham encontrado no final destas atividades, e foi sobre isto que se debruçou o grupo com o tema 4.

Esta saída de campo, não requereu recursos financeiros, pelo que apenas os alunos que não tinham passe para os transportes públicos necessitaram de comprar bilhetes para ida e volta, uma vez que, estiveram quatro professores de educação física a dinamizar as atividades, dois na orientação e dois na escalada, e os materiais necessários estão disponíveis na escola.

Ainda relativamente à atividade de Orientação, esta foi considerada como prova para obtenção do nível E nesta matéria, uma vez que apenas os 12 alunos que tiveram I+ no mapa da escola, atingindo os 20 pontos corretos em 15 minutos, é que tiveram oportunidade de ir à prova de nível E organizada pela escola na Mata de Alvalade, realizando um percurso com 16 pontos em 25 minutos, no passado dia 27 de abril.

2.5.1 Objetivos

Para além dos objetivos mencionados na etapa anterior e que são transversais a esta, há ainda a destacar os objetivos para as AEN, nomeadamente Orientação e Escalada.

Objetivos da Orientação:

- Cooperar com o parceiro, de forma a contribuir para o êxito, na realização de um percurso de orientação, admitindo as suas falhas e sugerindo indicações, respeitando as regras de participação estabelecidas, de segurança e de preservação do equilíbrio ecológico;
- Realiza o percurso, em pares, o mais rápido possível, e com o cartão de controlo preenchido corretamente, segundo um mapa de escala adequada (até 1:5000), com ajuda de uma bússola, durante o qual doseia o esforço para resistir à fadiga;
- Identifica as características do percurso, interpretando, no terreno, os principais desníveis representados na simbologia gráfica da altimetria e as informações fornecidas pela simbologia da planimetria, hidrografia e vegetação;
- Calcula distâncias de acordo com a escala inscrita no mapa, de modo a avaliá-las no terreno, por aferição do seu passo ou ritmo de corrida;

-Em percurso de opção múltipla, seleciona o trajeto, considerando os custos em tempo e esforço, para atingir o ponto de controlo, passando pelos pontos intermédios, determinados na sua opção.

Objetivos da Escalada:

- Escala com apoio, em percursos de trepar de dificuldade variável, adotando a posição de escalada;
- Mantém os três pontos de apoio (mãos e pés), enquanto movimenta o quarto;
- Afasta lateralmente os pontos de apoio adquirindo uma posição de equilíbrio dinâmico;
- Procura uma posição vertical e/ou de afastamento da parede de escalada, por ação dos braços, ligeiramente fletidos, com as mãos colocadas conforme as dificuldades encontradas, apoiando de forma adequada os pés nas presas e/ou em aderência.

2.5.2 Plano

Quadro 30 - Saída de Campo – Programa

Data: 31/05/2022	Hora: 8:00 às 17:30	Turma: 11º CSE	Nº de alunos: 22
Local: Parque Florestal de Monsanto			
Objetivo Geral: - Promover a realização de atividades de exploração da natureza através de uma experiência vivenciada.			
Objetivos Específicos: - Promover hábitos e estilos de vida ativos e saudáveis através da prática de atividades físicas em contacto com a natureza; - Consciencializar os alunos para uma responsabilidade social sobre a Educação Ambiental mediante da experientiação das atividades de exploração da natureza; - Promover comportamentos de interdependência positiva entre os alunos através da realização das atividades de geocaching, orientação a pares e escalada em parede artificial; - Desenvolver competências sociais dos alunos a partir da aprendizagem cooperativa e o trabalho de equipa na realização das atividades.			
Recursos Materiais: Bicicleta, Cordas, Capacetes, Mosquetões, Arneses, Mapas, Cartões de Controlo e <i>Smartphones</i> .			
Recursos Humanos: Professores - João Silva, João Costa, Carlos Machado e Diogo Lamas; Capitães/subcapitães – G1: CM e TT / G2: ÍA e MS / G3: RC e RF / G4: IT e RM			
PARTE INICIAL			
Instrução Inicial		Apresentação da dinâmica da saída: briefing inicial na ESPAV	
15 minutos (8:00 – 8:15)			
Deslocação		Partida da escola até Benfica: autocarro 750	
1 hora (8:15 – 9:15)			
Geocaching: caça ao tesouro dos tempos modernos, jogado ao ar-livre no mundo inteiro com receptores de GPS; os alunos devem dirigir-se até umas coordenadas específicas e encontrar a geocache (recipiente) escondida nesse local.			
Descritores: conhecimento da utilização do GPS (coordenadas), bússola ou leitura de mapas, a compreensão da terminologia associada à modalidade, bem como os seus principais princípios e a sua capacidade de orientação-espacial.			
*Grupo 1: contributo a partir do trabalho de grupo sobre <i>Geocaching</i> *			
Grupo 1: AR, CM , DS, TB e TT ; Grupo 2: DG, FG, ÍA , MF, MS e K. Percurso até São Domingos de Benfica		Grupo 3: JH, RC , RG, RF e SM; Grupo 4: BF, IT , RM , TF e VM. Percurso até Parque Florestal de Monsanto	
Responsável Grupo 1: João Costa Responsável Grupo 2: Carlos Machado		Responsável Grupo 3: Diogo Lamas Responsável Grupo 4: João Silva	

1 hora (9:15 – 10:00)	
Refeição: Lanche da Manhã	
15 minutos (10:00 – 10:15)	
PARTE PRINCIPAL	
Orientação: Prova com tempo máximo de 60 minutos com 9 pontos (Nível E) – Parque Florestal de Monsanto. Descritores: - Cooperar com o parceiro, de forma a contribuir para o êxito, na realização de um percurso de orientação, admitindo as suas falhas e sugerindo indicações, respeitando as regras de participação estabelecidas, de segurança e de preservação do equilíbrio ecológico; - Realiza o percurso, em pares, o mais rápido possível, e com o cartão de controlo preenchido corretamente, segundo um mapa de escala adequada, durante o qual doseia o esforço para resistir à fadiga; - Identifica as características do percurso, interpretando, no terreno, os principais desníveis representados na simbologia gráfica da altimetria e as informações fornecidas pela simbologia da planimetria, hidrografia e vegetação; - Calcula distâncias de acordo com a escala inscrita no mapa, de modo a avaliá-las no terreno, por aferição do seu passo ou ritmo de corrida; - Em percurso de opção múltipla, seleciona o trajeto, considerando os custos em tempo e esforço, para atingir o ponto de controlo, passando pelos pontos intermédios, determinados na sua opção.	Escalada: Introdução à Escalada – Parede Artificial de Escalada de São Domingos de Benfica. Descritores: - Escala com apoio, em percursos de trepar de dificuldade variável, adotando a posição de escalada; - Mantém os três pontos de apoio (mãos e pés), enquanto movimenta o quarto; - Afasta lateralmente os pontos de apoio adquirindo uma posição de equilíbrio dinâmico; - Procura uma posição vertical e/ou de afastamento da parede de escalada, por ação dos braços, ligeiramente fletidos, com as mãos colocadas conforme as dificuldades encontradas, apoiando de forma adequada os pés nas presas e/ou em aderência.
Grupo 3: JH, RC , RG, RF e SM; Grupo 4: BF, IT , RM , TF e VM. *Quiz: Implicações Económicas (Grupo 2)*	Grupo 1: AR, CM , DS, TB e TT ; Grupo 2: DG, FG, ÍA , MF, MS e K. *Quiz: História da Orientação (Grupo 3)*
Professores responsáveis: Diogo Lamas e João Silva	Professores responsáveis: João Costa e Carlos Machado
1 hora e 30 minutos (10:15 – 11:45)	
Troca de Grupos entre as Atividades de Exploração da Natureza (AEN)	
Grupo 1: AR, CM , DS, TB e TT ; Grupo 2: DG, FG, ÍA , MF, MS e K.	Grupo 3: JH, RC , RG, RF e SM; Grupo 4: BF, IT , RM , TF e VM.
Professores responsáveis: Diogo Lamas e João Silva	Professores responsáveis: João Costa e Carlos Machado
1 hora e 30 minutos (11:45 – 13:15)	
Refeição: Almoço de Grupo no Parque de Merendas (Monsanto)	
1 hora (13:15 – 14:15)	
PARTE FINAL	
Atividades: Compor uma canção; Corrida a 3 pés; Bomba de Água (transportar balão de água); Telefone Estragado; Pirâmide Humana. (<i>Team Building</i>, Aprendizagem Cooperativa, Jogos Quebra-gelo, etc.) – Todos os alunos participam *Grupo 4: contributo a partir do trabalho de grupo – Reforçar a Coesão da Turma*	
2 horas (14:15 – 16:15)	
Refeição: Lanche da Tarde	
15 minutos (16:15 – 16:30)	
Deslocação	Regresso à ESPAV: autocarro 750
1 hora (16:30 – 17:30)	

Para além do programa da saída de campo, houveram outros documentos a desenvolver e que constituíram um “Dossiê” que contem toda a documentação necessária para uma atividade/ visita de estudo deste tipo, nomeadamente: a autorização dos Encarregados de Educação (EE), a autorização da Câmara Municipal de Lisboa (CML) e, neste caso, do Núcleo de Gestão do Parque Florestal de Monsanto (NGPFM), o documento *template* – Proposta de Visita de Estudo, para entregar ao professor responsável das visitas de estudo na ESPAV, a Credencial da escola para os professores responsáveis e acompanhantes que vão em visita de estudo, o Relatório de Avaliação da Visita de Estudo para entregar à escola, um documento com os contactos dos professores, alunos e EEs, as Regras destinadas aos alunos durante a visita de estudo e ainda o Mapa de Orientação com a localização exata de onde decorrerão as atividades.

2.5.3 Balanço

Para começar o balanço desta 4ª e última etapa, há a destacar que a Saída de Campo, não decorreu no dia 27 de maio como estava previsto mas sim, no dia 31 de maio (data alternativa), isto porque por constrangimentos institucionais, nomeadamente relativamente à autorização dos professores acompanhantes e dinamizadores da atividade escalada que só foi aceite após acordarmos nova data para a saída com a direção da escola, visto que no dia 27 de maio os professores em questão teriam de faltar às aulas das suas turmas e não sendo o 11º CSE uma dessas turmas não foi considerado que assim fosse por parte da direção.

Passando ao dia da saída propriamente dito, no que respeita às deslocações, mesmo sendo a uma hora do dia em que os transportes de Lisboa, por norma estão lotados, correu tudo bem, na medida em que ninguém ficou pelo caminho ou causou distúrbios na utilização deste meio, pelo que todos, alunos e professores, chegaram aos destinos acordados sem problemas a registar.

Chegando ao local, neste caso, o Parque Florestal de Monsanto, um dos professores que foi lá ter, antes verificou se o percurso de Orientação ainda estava nas condições em que deixámos no dia anterior quando procedemos à montagem das balizas, pelo que o ponto nº 7 teve de ser refeito, uma vez que não constava no local onde o colocámos.

Relativamente à atividade de Escalada, os professores acompanhantes fizeram a montagem e desmontagem das vias e asseguraram a dinamização da atividade, dando segurança aos alunos, pelo que ainda foi possível que eu fizesse também segurança à escalada, matéria que mesmo não sendo prática da ESPAV estava à vontade pela

formação adquirida no 1º ano do mestrado em Didática das Atividades de Exploração da Natureza.

No que refere ao programa da saída, e neste caso, o plano do próprio dia, não decorreu exatamente como planeado, uma vez que se optou por deixar a atividade de *Geocaching* para antes de almoço, o que não se sucedeu, uma vez que o aproveitamento e o desempenho dos alunos nas AEN foram ótimos, pelo que todos cumpriram o tempo máximo para a atividade de orientação e por isso todos puderam desfrutar da atividade de escalada, que foi um aspeto bastante positivo já que quase ninguém tinha experiências anteriores nesta atividade e viram com muito entusiasmo a realização da mesma, tendo aproveitado ao máximo para escalar.

Outro aspeto que revela o quão bem correu a atividade de escalada foi o facto dos professores abrirem uma terceira via, com dificuldade mais elevada e alguns alunos inclusive, com instrução e supervisão dos professores, deram segurança aos colegas. Um aspeto menos positivo foi a exceção de dois alunos que por terem vertigens não fizeram a atividade de escalada.

Estando planeado para decorrer ao longo de todo o dia, depois do almoço partilhado, regressámos à escola, pois uma vez que a situação na disciplina de Matemática A é uma questão crítica na turma e havendo teste no dia seguinte, foi nos requerido que a visita terminasse mais cedo, e como diretor de turma, vendo-o como prioridade, decidimos que seria conveniente que todos os alunos pudessem ter parte da tarde para consolidar o estudo.

Há ainda a destacar que decorrente da prova de orientação, sendo fora da escola, e realizada com sucesso foi utilizada para dar continuidade às aprendizagens em EF, sendo possível retirar dela elementos de avaliação, dos quais todos os alunos foram atribuídos com nível E na matéria em questão.

O dia em si, decorreu de forma muito positiva uma vez que a preparação da saída em aula e o trabalho dos professores acompanhantes na atividade de escalada facilitaram todo o processo a que os alunos deram um *feedback* muito positivo.

Este *feedback* decorreu de um pequeno questionário que se focou em perguntar os alunos relativamente aos objetivos delineados, bem como reflexão do que correu bem e podia ter corrido melhor. Como tal, houve opiniões divergentes e que revelam mais uma vez a falta de coesão da turma, nomeadamente os alunos que consideraram que o facto de terem trabalhado com pessoas com quem não estavam habituadas nos pares da orientação e na segurança à escalada bem como o almoço partilhado, contribuíram para construção

de novas amizades, com oportunidade de cada um mostrar um bocadinho aos outros como é, pela boa disposição que se sentia e por poderem aproveitar ao máximo a atividade de lazer em conjunto sem mais preocupações. O que contrapôs contra isto, foi o que alguns alunos mencionaram, e passo a citar, “no final o dia, apesar dos esforços dos professores e da proximidade entre nós durante as atividades ainda permaneço indiferente para alguns colegas”; “é notável a existência de grupos na turma que se dão melhor, mas neste dia tive oportunidade e o prazer de conhecer pessoas com quem não tenho o hábito de falar” e “a turma é muito dividida, não temos muita interação todos juntos, não temos união, são coisas que se constroem e este dia foi muito produtivo nesse aspeto”.

2.6 Projeto Específico de Direção de Turma

2.6.1 Introdução

As mentorias estão descritas como uma estratégia no Projeto Educativo (PE) 21-22 do Agrupamento de Escolas de Alvalade (AEA), fazendo parte do Eixo 1 “Sucesso escolar, qualidade das aprendizagens e formação dos alunos”, que tem como Objetivo Estratégico 4: Fortalecer a inclusão; um dos seus objetivos operacionais é melhorar o desempenho académico pessoal e social. Desta forma, as ações/atividades a desenvolver são: Diversificar o tipo de apoio prestado aos alunos com barreiras à aprendizagem: sala de estudo, tutorias, mentorias. O PE define assim como meta que pelo menos 80% dos alunos identificados devem beneficiar de algum tipo de apoio.

2.6.2 Tema/Problema

Após o conselho de turma de 10 de novembro de 2021, e recolhidas as informações registadas na plataforma INOVAR relativamente aos alunos e ao seu desempenho em todas as disciplinas, pudemos fazer um levantamento dos alunos que atualmente apresentam mais dificuldades em cada uma das disciplinas.

No quadro a baixo conseguimos identificar quem são os alunos apontados com maiores dificuldades e os seus potenciais mentores:

Quadro 31 - Projeto Específico de Direção de Turma – Mentores e Mentorandos

	Disciplinas						
	PORT	ING	FIL	EF	Mat A	Econ A	Hist B
Alunos							
AR					Mentor		
BF	Mentor		Mentor				
CM					Mentor		
DS				Mentor	Mentoria		
DG	Mentor		Mentor	Mentoria	Mentor	Mentor	Mentor
FG				Mentor			
IA		Mentoria	Mentoria	Mentor	Mentoria		
JH	Mentoria				Mentoria	Mentoria	Mentoria

MS	Mentor	Mentor	Mentor				
MF		Mentor	Mentor				
RC		Mentor	Mentor				Mentor
RG	Mentor	Mentor	Mentor				Mentor
RF	Mentor					Mentor	
RM	Mentor	Mentor	Mentor				Mentor
SM		Mentoria			Mentoria	Mentoria	Mentoria
TF			Mentor		Mentor		
TB		Mentoria		Mentoria	Mentoria		
TT		Mentoria		Mentor			Mentoria

	Alunos Mentorandos – revelam dificuldades	Conselho de Turma 10/11/21
	Alunos Mentores – revelam conhecimento	

Assim o objetivo deste projeto era criar grupos de trabalho, entre 4 a 5 elementos onde se estabeleça uma rotina de trabalho colaborativo e entreajuda, no sentido de melhorar o aproveitamento dos alunos a curto médio prazo, na disciplina de Matemática A, que se revela prioritário sendo que é a que tem mais alunos em situação de reprovação ou no seu limiar.

Indo ao encontro do que a Teoria da Autodeterminação (Ryan & Deci, 2000) diz, e começando pelas suas determinantes como a autonomia, a competência e o relacionamento positivo (necessidades psicológicas básicas), penso que é importante na construção de grupos de trabalho que se criem as condições ótimas para que isto se suceda. Outra estratégia a adotar seria o desenvolvimento de atividades paralelas onde os mentorandos possam demonstrar as suas competências à turma, com o objetivo de tanto quanto possível, estes também terem alguma função de mentoria. Assim, a título de exemplo, para a primeira disciplina, Língua Portuguesa, identificado o aluno JH como potencial utente deste projeto, olhamos para suas competências, e uma vez que a sua língua mãe é o Mandarim, talvez fosse interessante que este tivesse um papel ativo na sua aprendizagem, bem como o sentimento de pertença. Desta forma, antes de criar o grupo de mentoria para este aluno, a proposta era que em paralelo se desenvolvesse um Clube de Mandarim pelo JH e pelo aluno DG cuja língua mãe é também o Mandarim.

O quadro seguinte faz a distribuição dos grupos de trabalho para os alunos identificados como utentes deste projeto:

Quadro 32 - Projeto Específico de Direção de Turma – Grupos

GRUPOS			
JH; RM; RF; DG; FG	IA; RG; RC; TF; BF	SM; MS; MF; TT; IT	DS; TB; CM; AR.

Os grupos foram construídos em função dos Mentorandos, isto é, os alunos aos quais este projeto se destinava eram acompanhados idealmente pelos colegas mais

próximos na turma. Desta forma, também será interessante perceber como é que as relações interpessoais poderão crescer no decorrer deste projeto, uma vez que em alguns grupos temos mentores que não são tão próximos dos mentorandos, mas que teriam esta tarefa de os ajudar a entender determinados aspetos das matérias decorrentes de cada disciplina, bem como métodos de estudo. Ressalvo que todos os alunos da turma participariam no projeto uma vez que todos estão identificados como Mentorandos ou potenciais Mentores.

Desta forma, decidi que para estes alunos uma forma de complementarem o seu trabalho autónomo seria através dos colegas mais competentes, designando este projeto como “Mentorias na minha turma”.

Assim, a estratégia fulcral deste projeto é a aprendizagem cooperativa, pois segundo Leitão (2010), esta é uma forma de trabalho que através de contextos sociais de aprendizagem, proporciona aos alunos a oportunidade de refletirem e reconstruírem a sua compreensão sobre o mundo. Esta estratégia baseia-se no trabalho colaborativo através da organização de grupos que utilizam a diferença entre os elementos que os constituem como principal valor e fonte de aprendizagem. Também era o foco deste projeto incentivar as interações aluno-aluno, encorajando a relações de ajuda mútua no âmbito dos grupos de mentoria, no sentido de cada aluno obter respostas em relação às suas necessidades específicas.

2.6.3 Objetivos

Este projeto teve como objetivo geral: Melhorar o desempenho académico pessoal e social dos alunos; e como objetivos específicos: 1) Participação dos alunos nas tarefas que visam a melhoria do seu desempenho académico; 2) Promover o clima relacional positivo na turma; 3) Promover a capacidade de todos os alunos revelarem e tirarem o melhor proveito das suas competências.

Assim para cada objetivo defino um critério de êxito para o alcançar:

- 1) Os alunos obtêm sucesso na realização/ cumprimento da maioria das tarefas, sendo esse o seu principal foco.
- 2) Todos os alunos participam na resolução das tarefas.
- 3) Todos os alunos desenvolvem um trabalho sobre uma competência sua e apresentam à turma.

Como **metas** da minha intervenção neste projeto defino:

- Investigar qual o impacto de uma proposta de intervenção de prescrição de trabalho cooperativo entre pares com vista à obtenção dos objetivos curriculares na disciplina de Matemática A.
- Identificar deliberações e processos bem-sucedidos neste processo ao nível das decisões curriculares/ metodológicas e de avaliação.
- Identificar dimensões menos bem-sucedidas neste processo, refletir e propor ajustamentos/ alterações.
- Identificar dimensões relativas ao empenhamento e autoproposta dos alunos, por si desenvolvidos como contributo para a melhoria de resultados.

2.6.4 Processo

Como 1ª etapa, coloca-se a recolha de informação do 1º Conselho de Turma do ano letivo, que se realizou no dia 10 de novembro e sua pormenorizada descrição em ata, bem como as ilações que decorrem da mesma e sua reflexão até dia 12 de novembro.

Posto isto, começa a 2ª etapa com o desenvolvimento dos grupos de trabalho bem como o levantamento das “áreas onde os alunos se sentem mais competentes” a partir de dia 13 novembro e até dia 14 de janeiro.

Entre dia 10 e dia 21 de janeiro, coloca-se a 3ª etapa, que será a proposta à professora de Matemática A de participação ativa no projeto, pelo que ao longo do ano deverá colocar no Teams as tarefas a desenvolver, bem como a sua data de entrega.

A 4ª etapa, consiste no decorrer das reuniões entre 17 de janeiro e 27 de maio. As reuniões entre os grupos de trabalho deverão decorrer via Teams, e vão sendo agendadas ao longo do ano. Estas reuniões serão agendadas em função de tarefas dadas pelos professores das diversas disciplinas.

Numa 5ª etapa, será necessário aferir as melhorias efetivas dos alunos aos quais se destina este programa de mentorias, e deverá decorrer após o último Conselho de Turma do ano letivo.

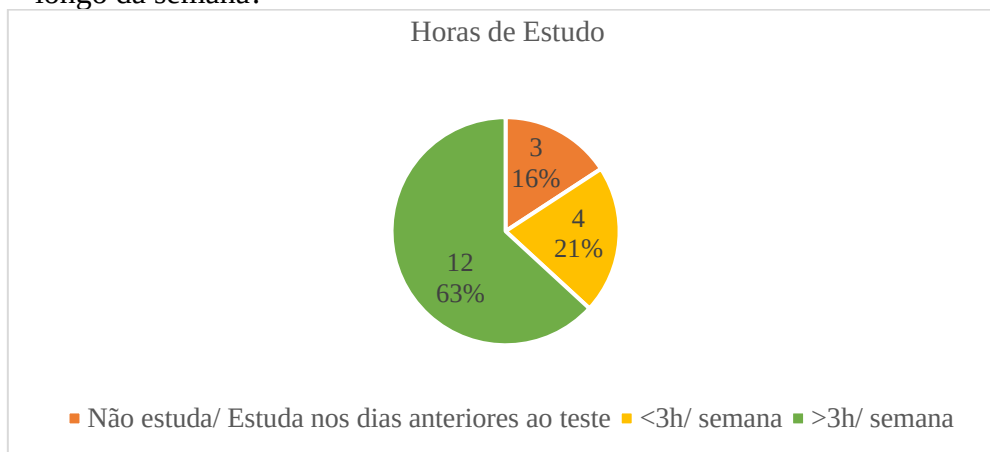
Esta intervenção deverá colocar-se até ao final do ano letivo, assim como os grupos de trabalho podem sofrer alterações, decorrentes das avaliações intercalares.

Para a recolha de dados do decorrer do projeto ao longo do ano letivo, utilizarei os seguintes instrumentos: “Questionário Desempenho Atual do Aluno” (Apêndice nº 14); “Balanço Quinzenal do Aluno – Matemática A” (Apêndice nº 15); “Balanço Quinzenal do Professor – Mentorias na minha turma” (Apêndice nº 16); “Questionário Desempenho Final do Aluno” (Apêndice nº 17). Interessa ainda, apresentar o quadro que

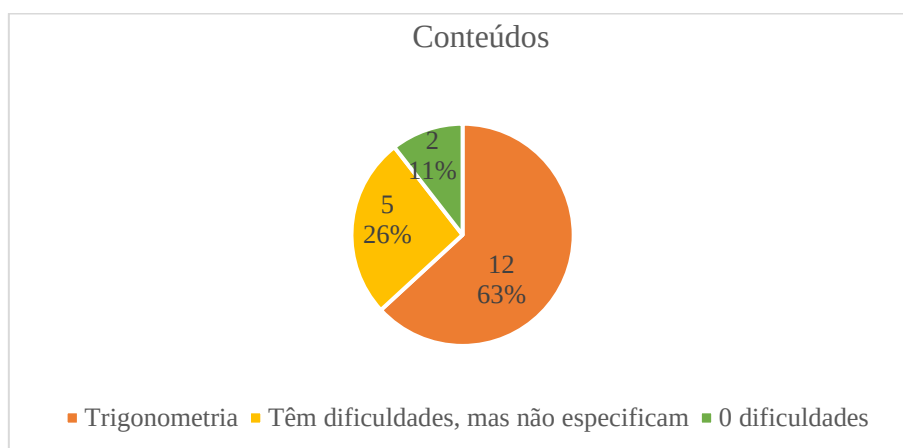
organiza estas etapas quanto às suas “tarefas intermédias” em formato de calendário (Apêndice nº 18).

2.6.4.1 Resultados do Questionário “Desempenho Atual do Aluno em MAT A”

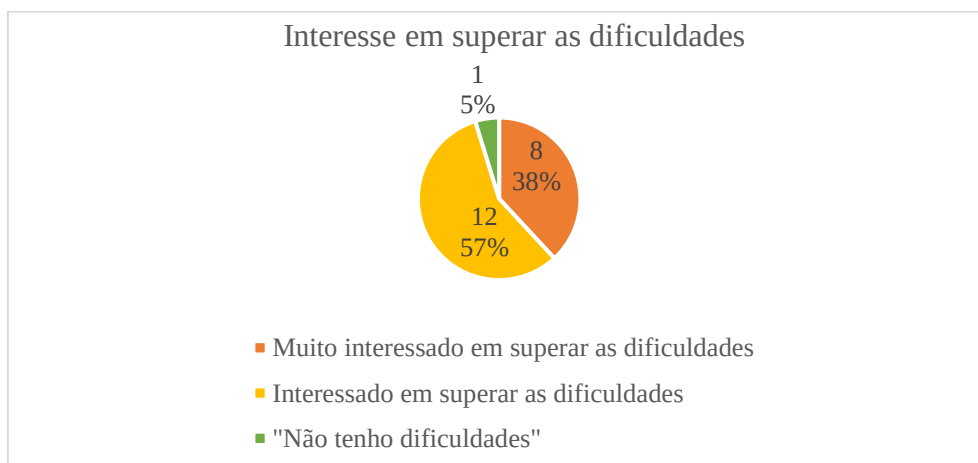
1. Quantas horas estudas Matemática A por semana? Como distribuis essas horas ao longo da semana?



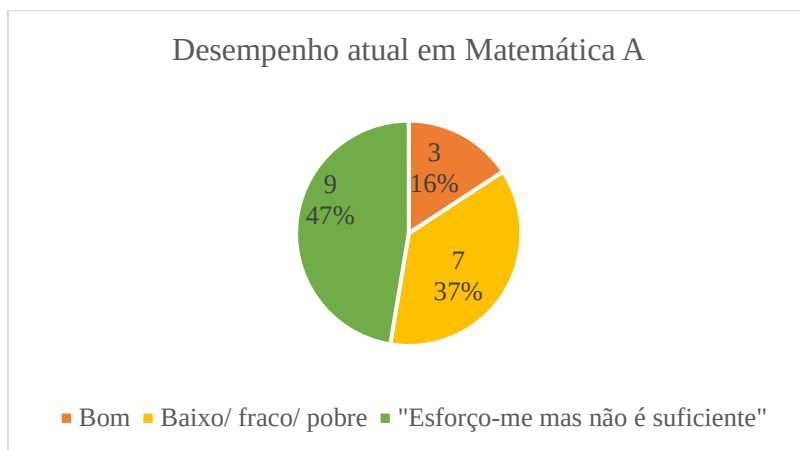
2. Neste momento consegues nomear quais as matérias/conteúdos em que sentes mais dificuldades na disciplina?



3. Estás interessado em superar as tuas dificuldades a Matemática A?



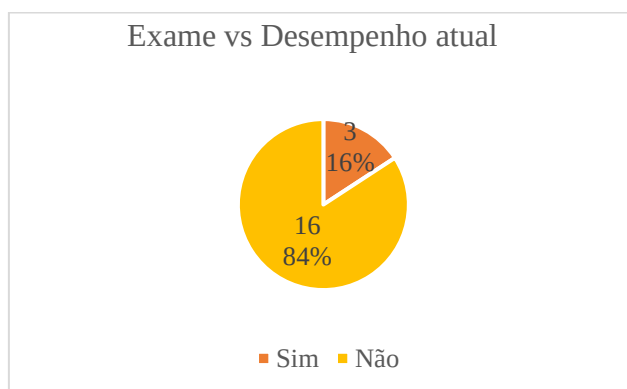
4. Como olhas para o teu desempenho atual na disciplina?



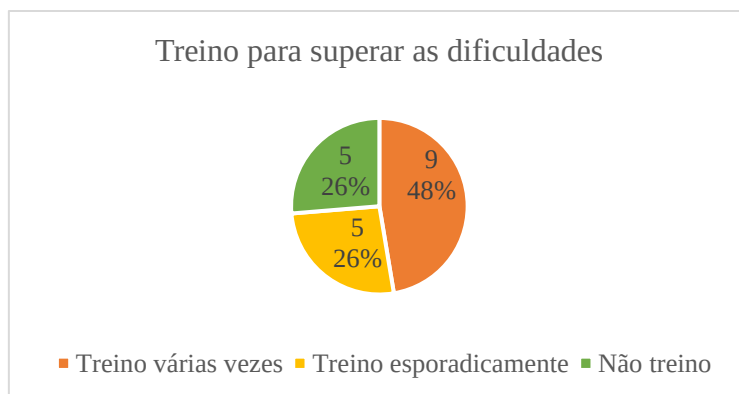
5. Sentes que serás capaz de terminar o ano letivo com sucesso à disciplina?



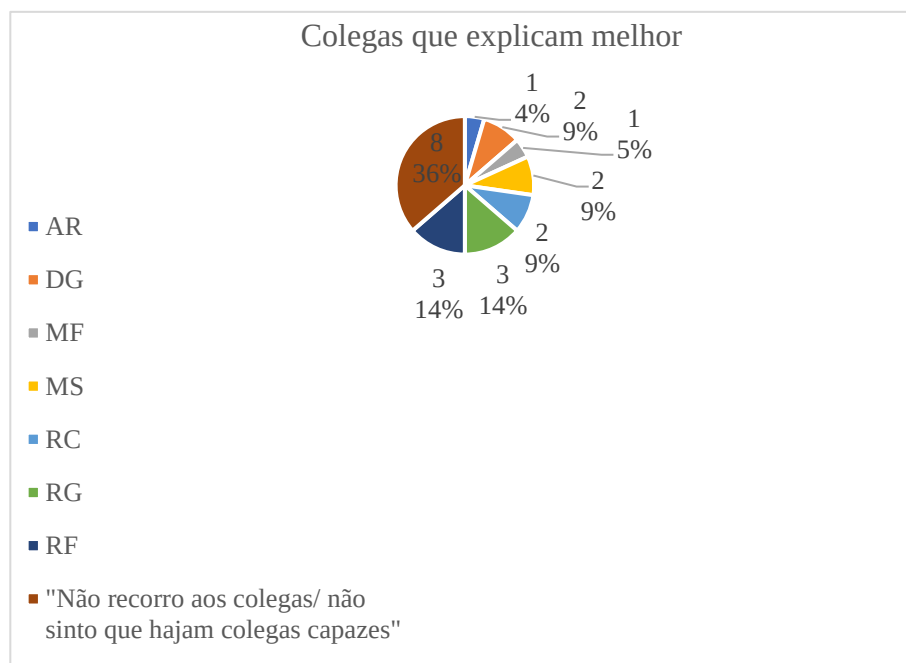
6. Sendo o Exame Nacional de Matemática A no 12º ano, ou seja, no próximo ano letivo, tens tendência para ser mais descontráído/descuidado em relação à disciplina?



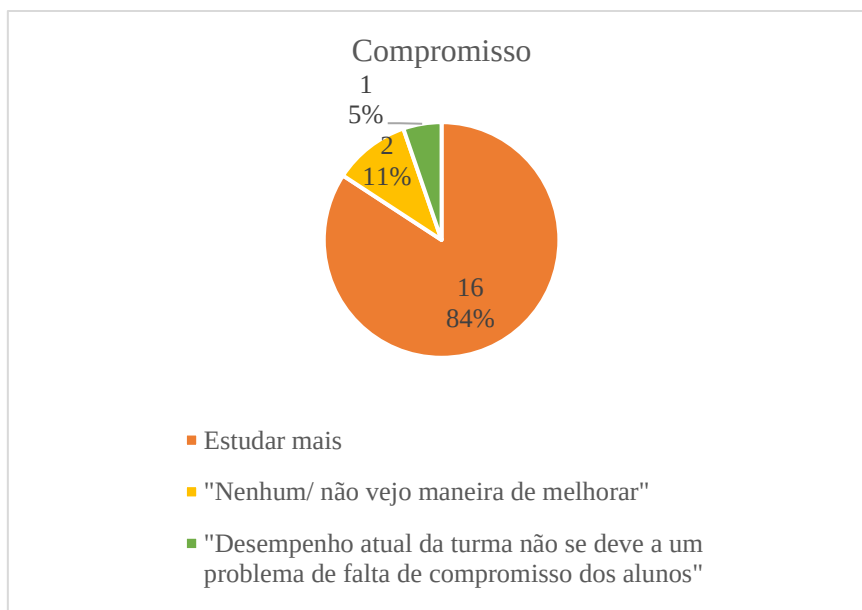
7. Quando consegues resolver um exercício, repetes várias vezes através de exercícios semelhantes, a fim de treinares e superares as tuas dificuldades?



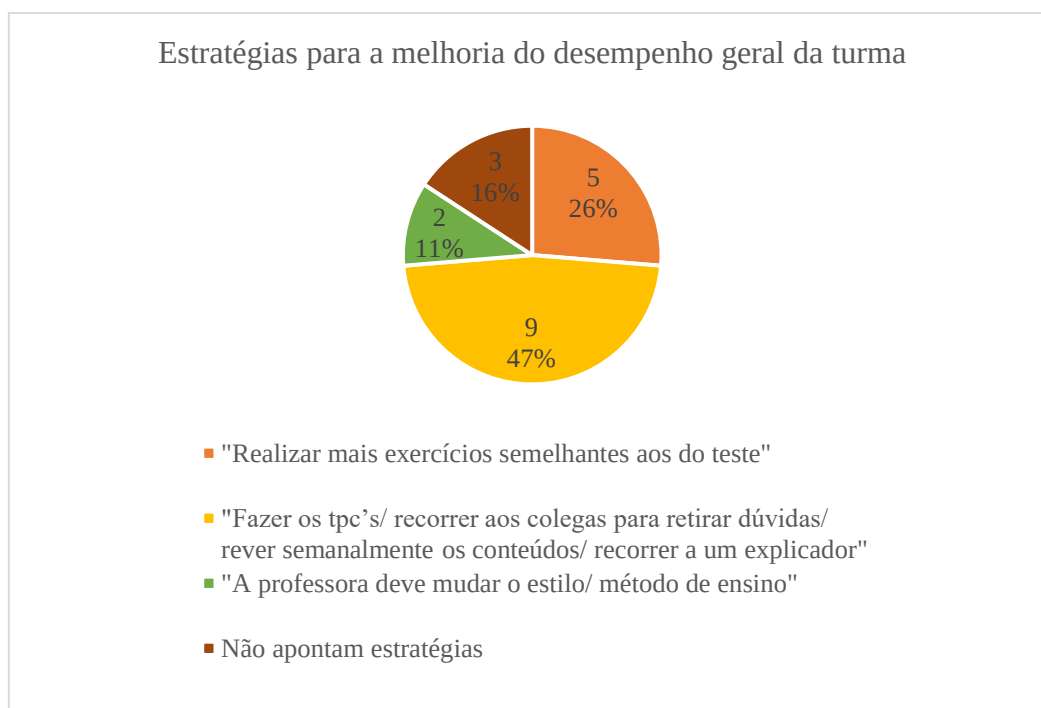
8. Quem são os colegas que consideras que explicam melhor quando tens dúvidas?



9. Que compromisso estás disposto a assumir para melhorar o teu desempenho escolar?



10. Que estratégias/sugestões recomendas a serem implementadas na turma para a melhoria do desempenho em geral da mesma na disciplina?



2.6.5 Balanço

Neste balanço, eu proponho-me a fazer a descrever os resultados do primeiro e único questionário realizado aos alunos acerca do seu desempenho na disciplina de Matemática A, uma vez que por não ser a minha área de estudos e não ter competências didáticas para investir neste projeto este não foi além da 2ª etapa do seu processo.

Assim sendo, importa ressaltar que:

- 12 dos 19 alunos inquiridos estuda Matemática mais de 3 horas por semana;
- As maiores dificuldades nesta fase do ano eram na trigonometria;
- 18 dos 19 alunos inquiridos estavam interessados em superar as suas dificuldades;
- 3 dos 19 alunos inquiridos consideraram o desempenho atual bom, todos os outros revelaram ser baixo ou insuficiente;
- 10 dos 19 alunos inquiridos não tinham certezas sobre se conseguiriam terminar o ano letivo com sucesso à disciplina;
- 3 dos 19 alunos inquiridos revelaram que o facto de só terem exame no 12º ano os deixava descontraídos/ descuidados em relação à disciplina;
- 5 dos 19 alunos inquiridos não “treinam” para superar as suas dificuldades;
- 8 dos 19 alunos inquiridos não recorrem a nenhum colega para estudar, e os alunos mais requisitados são o RG e o RF;
- 16 dos 19 alunos inquiridos estavam dispostos a assumir o compromisso de estudar mais para melhorar o desempenho escolar;
- As estratégias mais recomendadas a serem implementadas para melhorar o desempenho geral da turma foram a realização de mais exercícios semelhantes aos do teste (5 alunos) e fazer os tpc's/ recorrer aos colegas para tirar dúvidas/ rever semanalmente os conteúdos/ recorrer a um explicador (9 alunos).

Para além destes dados, este ano letivo foi uma batalha enorme para conseguir que esta turma funcionasse como um todo e não em frações, isto é, para fazer funcionar um relógio é necessário que todas as rodas dentadas estejam síncronas e conectadas, e por maiores que tenham sido as nossas tentativas para que isto se sucedesse os resultados não acompanharam as expectativas e houveram microprojectos que ficaram por concretizar devido às dificuldades encontradas.

Ainda assim, estando cinco alunos destacados como mentorandos na disciplina de matemática no início do ano, depois do CT de 2º semestre realizado no passado dia 15 de maio de 2022, pude aferir que apenas dois alunos, JH e SM, não conseguiram concluir a disciplina de Matemática A com o sucesso mínimo para que pudessem prosseguir para o 12º ano com a disciplina ainda em avaliação contínua. Neste caso, JH no próximo ano letivo ficará a repetir o 11º ano, e SM transita para o 12º ano a ter de fazer a disciplina de Matemática A como aluno externo.

2.7 Conclusões da Direção de Turma

Como diretor de turma, uma das minhas principais preocupações foi o desempenho escolar dos alunos, e por isso, desde muito cedo, procurei saber que alunos eram estes, que motivações tinham para estudar na área das ciências económicas e qual seria o próximo passo à saída da escolaridade obrigatória.

Como tal, tínhamos nesta turma alunos de vários níveis, deste altas notas a todas as disciplinas a notas medianas. Após o primeiro conselho de turma, os professores manifestaram alguma preocupação quanto a isto, uma vez que constataram que as notas do ano letivo passado não correspondiam à realidade, pelo que muitos dos alunos com notas medianas entre 10 e 12 valores, beneficiaram do ensino à distância e este ano, alguns deles, entre outras notas baixas, chegaram a ter 6 valores em determinadas disciplinas.

Em fevereiro, com os exames a aproximarem-se alguns alunos, mas principalmente por iniciativa do aluno CM, manifestaram-se muito preocupados com os exames, isto porque a maioria dos alunos não sabia o que queria fazer depois da escola, ou seja, se iriam trabalhar, se para a faculdade e principalmente para que área de estudos. Neste sentido, tentando dar resposta aos alunos, procurei uma forma de lhes fazer chegar esta informação. Pelo que encontrei no site da Direção-Geral de Ensino Superior um Guia das Provas de Ingresso, onde os alunos podiam a partir da área de estudos que seleccionassem, ver os vários cursos que existem, que instituições têm estes cursos, em que zonas do país, que média é necessária e em que exames de acesso teriam de se inscrever.

Outro episódio que surgiu mais tarde, a partir dos delegados da turma, foi um questionário, que não se sabe por quem foi elaborado, para estudar a pressão a que os alunos estavam sujeitos. Isto surgiu porque estes alunos chegaram até nós dizendo-nos que estavam sobrecarregados com o número de avaliações, testes, trabalhos, questões de aula, etc. Não estando validado por nenhum profissional, a aplicação deste questionário não foi autorizada pelo professor João Silva, pelo que nessa mesma semana, recorremos à psicóloga da escola, que na aula de DT-alunos teve uma conversa com toda à turma onde se mostrou disponível a receber cada um dos alunos anonimamente para que pudessem ter o apoio de um profissional em caso de sentirem essa necessidade.

No que refere ao prosseguir dos estudos por parte dos alunos, ou seja, continuarem para um curso superior depois da escolaridade obrigatória, todos manifestaram interesse em continuar e alargar o seu conjunto de habilitações. Todos à exceção de um, o JH já

trabalhava e talvez seja também essa uma razão para o baixo rendimento do aluno, mas este, já próximos do final do ano letivo, disse-nos que possivelmente abandonaria a escolaridade quando atingisse a maioridade, que será ainda este ano, mas que havia a possibilidade de estudar no âmbito de um curso de complemento de estudos e, se possível, formando-se na área específica em que gostava de trabalhar, neste caso a restauração.

A saída de campo, acabou por ser um momento, que sendo fora da escola, unificou a turma neste término de ano letivo, nem que fosse por um dia, e pelos dados recolhidos junto dos alunos contribuiu para desenvolverem competências do ponto de vista social, e neste caso, do relacionamento entre todos, que acabaram por combinar nesse mesmo dia um jantar para se despedirem deste ano letivo uma vez que no próximo ano, segundo as opções de cada um podem vir a separar-se.

Mais que a minha disponibilidade do ponto de vista humano para os alunos, fosse para que situação fosse, sinto que liderei sempre pelo exemplo, tentando sempre mobilizar o trabalho em equipa, valorizando as capacidades de cada um dos alunos, motivando através da minha colaboração com vista a garantir a eficiência das relações e dos resultados da turma, gerindo conflitos, solucionando problemas e aceitando e refletindo sobre as críticas.

3. Desporto Escolar

3.3. Introdução

No que refere ao Desporto Escolar (DE), segundo Bom e Brás (2003), esta área trata-se de atividades que as escolas oferecem para além do que é a garantia do currículo geral, a qual se formaliza nos horários das turmas. O carácter facultativo e opcional das atividades de complemento curricular constitui um extraordinário potencial para aprofundar a missão da escola, permitindo realizar objetivos educacionais mais ambiciosos e individualizados. Essas atividades opcionais podem facultar um maior nível de aperfeiçoamento, pela riqueza das experiências que proporcionam, em termos de relação com o contexto social, de participação dos alunos, de integração das matérias curriculares.

Importa ainda dizer que elaborar e realizar um plano de treino para uma equipa de jovens, ser capaz de orientar jovens em formação numa situação competitiva, organizar um acampamento para explorar outro tipo de matérias, como as Atividades de Exploração da Natureza, são competências valiosas para o sucesso dos alunos e a Educação de todos, ou seja, para o nosso sucesso profissional.

O Programa Estratégico do Desporto Escolar 2021-2025, define que DE funciona como um sistema aberto e universal de prática desportiva, organizada de forma a desenvolver as suas várias dimensões de forma harmoniosa, nomeadamente, o ensino, o treino, a recreação e a competição. Desta forma, o DE visa, garantir a vasta oferta desportiva aos alunos e à comunidade escolar e local, contribuindo para uma maior adesão à prática de atividade física e desportiva.

Neste sentido, cabe a cada estabelecimento de ensino, garantir o acesso à prática desportiva gratuita, visando igualdade de oportunidades e respeito pela diferença, a todos os alunos e ao longo de toda a sua escolaridade, contribuindo para que mais alunos possam atingir as recomendações de prática de atividade física da Organização Mundial de Saúde (OMS).

3.4. Caracterização

No AEA, o DE tinha um vasto leque de oportunidades para os alunos de todos os ciclos, nomeadamente, tiro com arco, voleibol, basquetebol, futsal, natação, patinagem e este ano o “DE Escola Ativa”, projeto implementado este ano pela Direção-Geral da Educação (DGE) no Programa Estratégico do Desporto Escolar 2021-2025 a par dos projetos “DE Competição”, “DE Sobre Rodas” e o “DE Comunidade”.

O “DE Escola Ativa” destina-se aos 2.º e 3.º ciclos de escolaridade, que coincidem com períodos em que os alunos apresentam grandes diferenças de maturidade motora, nomeadamente ao nível desportivo e competitivo. Desta forma, este projeto assenta na criação de uma oferta alargada de atividades que vá de encontro às necessidades de cada aluno, atividades essas sem momentos formalmente competitivos e que não promovam a especialização numa só modalidade.

Assim, o programa define que os objetivos em torno destas atividades devem focar-se em:

- Possibilitar um vasto leque de experiências motoras;
- Foco no progresso e não no resultado;
- Diversão, motivação e tempo de ócio e lazer pela atividade física e desportiva;
- Introdução à competição através de pequenos jogos;
- Transmitir mensagens positivas para que os alunos tenham gosto nas atividades;
- Moderar as cargas de treino e garantir o desenvolvimento harmonioso das capacidades físicas e habilidades motoras;
- Privilegiar grupos mistos e incluir atividades que promovam a inclusão de todos os alunos;
- Utilizar estratégias motivacionais como, por exemplo, o registo das atividades que os alunos realizam, dentro e fora dos momentos formais com o seu professor;
- No âmbito do DE Escola Ativa o professor poderá integrar algumas sessões de atividades relacionadas com o DE Sobre Rodas ou o DE Comunidade, garantindo, desta forma, a diversidade de oferta.

Para além disso, o AEA aderiu ao Dia Europeu do Desporto na Escola, incluído no programa estratégico do DE, este é um dia dedicado ao desporto nas escolas e que já acontece noutros Estados-Membros da União Europeia. Este dia faz parte da Semana Europeia do Desporto e tem como objetivo promover o desporto e a atividade física em toda a Europa, através da realização de um conjunto alargado de atividades. Sendo realizado no início do ano letivo, este dia é tido como uma excelente oportunidade de dar a conhecer a oferta desportiva dos vários grupos-equipa da escola.

Assim, apresentada a proposta de incluir este dia na primeira “Quinzena” pelo Coordenador do Desporto Escolar, as cinco principais razões para participar e aderir a esta atividade foram:

1. Elevar o estatuto da educação física e do desporto nas escolas;
2. Criar diversão e prazer através de atividades físicas para jovens;
3. Promover a saúde e o bem-estar para uma aprendizagem ao longo da vida;
4. Incentivar a inclusão social e desenvolver competências sociais nos alunos;
5. Ligar-se a outros países europeus.

No que respeita ao Projeto Educativo, este dia contribuiu para os seguintes objetivos estratégicos:

OE1 - Desenvolver as competências do perfil do aluno (PASEO);

OE4 - Fortalecer a inclusão;

OE8 - Construir uma identidade de Agrupamento e fomentar o sentido de pertença;

OE9 - Fortalecer as parcerias.

No que respeita às atividades internas de DE, na ESPAV, os alunos do ensino básico estiveram em atividades relacionadas com: andebol, atletismo, “escola ativa”, rãguebi e tiro com arco. Já os alunos do ensino secundário e profissional, estiveram envolvidos em torneios de basquetebol e voleibol.

As atividades foram dinamizadas pelos professores de EF da ESPAV, com o auxílio de alguns alunos, bem como de técnicos provenientes do Clube de Rugby São Miguel e do Sport Lisboa e Benfica. No final das atividades destinadas aos alunos, da parte da tarde, os professores e funcionários ainda puderam contar com uma aula aberta de dança.

A par disto, e neste caso, na ESPAV, no final de cada semestre foram realizados torneios interturmas para todos os níveis de ensino e anos de escolaridade, nomeadamente no 1º semestre, voleibol e basquetebol e no 2º semestre, andebol e futsal.

3.5. 1ª Etapa – Avaliação Inicial

Sendo o 1º ano letivo em que existe este projeto de DE na escola, e não havendo experiências ou diretrizes de anos anteriores, não estando designadas quaisquer tipos de atividades para desenvolver no seio de núcleo, procurámos perceber que tipo de atividades podíamos desenvolver.

Neste sentido, não havendo encontros de carácter competitivo com outras escolas, porque o objetivo era estimular os alunos à prática de atividade física, sem que se vissem obrigados a estar envolvidos num clube com o compromisso de ir a treinos semanais e momentos competitivos complementares, pensámos em desenvolver um “Clube de

Saúde”, onde os alunos pudessem trabalhar em torno das suas necessidades no que respeita à área da Aptidão Física.

Este clube de que falamos já existiu anteriormente no AEA com a intervenção do professor António Palmeira e outros professores e em colaboração com diversas entidades, nomeadamente o Departamento Pediátrico do Hospital Santa Maria, o Laboratório de Exercício e Saúde, a Faculdade de Medicina da Universidade de Lisboa, a Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias e Faculdade de Motricidade Humana. Falamos do programa de Tratamento da Obesidade Pediátrica (TOP), em que o objetivo principal deste estudo passou por avaliar um programa de tratamento da obesidade em adolescentes, baseado na promoção de atividade física. Os resultados deste estudo foram positivos, uma vez que o programa conseguiu inverter a evolução dos parâmetros negativos de composição corporal dos jovens, manteve os níveis de AF e qualidade de vida numa fase da vida onde é natural a sua redução e diminuiu os comportamentos sedentários.

Contactando outras escolas que tiveram este tipo de clubes, nomeadamente, o Liceu Camões e a Escola Secundária da Portela, pudemos aferir que este núcleo, DE Escola Ativa naquelas escolas não ia ter exatamente estes objetivos, e as atividades passariam por proporcionar atividades desportivas onde os alunos pudessem brincar e ter momentos de lazer que envolvessem a prática de atividade física, como por exemplo torneios de jogos pré-desportivos, jogos tradicionais, matérias alternativas, etc.

3.5.1. Objetivos

Dentro dos objetivos previstos para o DE Escola Ativa, selecionamos os seguintes objetivos com o compromisso de tentar garantir que todos os alunos participantes tenham acesso aos seguintes objetivos gerais:

- Diversão, motivação e tempo de ócio e lazer pela atividade física e desportiva;
- Introdução à competição através de torneios;
- Transmitir mensagens positivas para que os alunos tenham gosto nas atividades;
- Moderar as cargas de treino e garantir o desenvolvimento harmonioso das capacidades físicas e habilidades motoras;
- Privilegiar grupos mistos e incluir atividades que promovam a inclusão de todos os alunos.

3.5.2. Plano

Posto isto, surgiram várias possibilidades como atividades propostas no âmbito do DE Escola Ativa, como: “Percurso Ativos”; Orientação; Jogos Pré-Desportivos; Jogos Tradicionais; Jogos Desportivos Coletivos; Matérias Alternativas – Corfebol/ Tag ou Râguebi/ Softebol ou Beisebol/ Tiro com Arco/ Cicloturismo/ Tradicionais/ Danças Sociais/ Corrida em patins; “Ginásio Fit” – Desenvolvimento das Capacidades Motoras Condicionais e Coordenativas.

Analizadas as possibilidades decidimos, numa fase inicial, realizar torneios de várias matérias dirigidas ao 3º Ciclo nos horários destinados ao clube. Neste caso começamos por testar a adesão dos alunos com um torneio de futebol para os alunos do 7.º e 8.º ano.

Para divulgar o torneio designamos o seguinte conjunto de diretrizes aos alunos:

- Os Torneios vão decorrer às terças e quintas-feiras das 13.40 às 15.00 nos campos Sintéticos 1 e 2 e no campo coberto. A organização do torneio e a duração dos jogos será decidida após recebermos as inscrições pretendendo-se que se realize o maior número de jogos;
- Os torneios decorrerão previsivelmente durante 4 semanas entre 2 de novembro e 25 de novembro;
- Cada equipa terá de inscrever obrigatoriamente um a dois elementos que arbitrem os jogos e um capitão;
- Cada equipa deverá ter no mínimo 6 jogadores e pode ser de rapazes, de raparigas ou de rapazes e raparigas;
- Cada equipa deverá dar indicação da sua disponibilidade podendo só jogar às terças, às quintas ou às terças e quintas;
- Os jogadores deverão estar equipados e prontos à hora do jogo;
- Os calendários dos jogos serão informados junto ao gabinete de EF;
- Os jogadores terão de apresentar autorização do EE já que só assim poderemos mobilizar o seguro escolar se necessário.

Posto isto foi necessário organizar fichas de inscrição (Apêndice nº 19), regras (Apêndice nº 20) e o quadro competitivo (Apêndice nº 21) com todas as equipas inscritas.

Importa ainda mencionar que no início desta etapa foi necessário efetuar um processo de recolha de autorizações de participação dos alunos, bem como a sua inscrição na Plataforma e360, onde foram registados, numa fase inicial, 32 alunos.

3.5.3. Balanço

Realizados todos os jogos e tendo decorrido o torneio até aqui de uma forma muito tranquila, onde os próprios alunos garantiam a arbitragem dos jogos, não havendo a mínima tensão relativamente às decisões tomadas, decidimos que iríamos fazer uma segunda volta, já que até 7 de dezembro de 2021, conseguimos fazer um número considerável de jogos como se pode observar no quadro abaixo:

Quadro 33 - DE Escola Ativa – Classificação Torneio de Futebol 1º Semestre

Equipas	J	V	E	D	GM	GS	PTS
1. Tugas Galáticos	11	8	2	1	26	11	29
2. 8º Segunda	11	4	4	3	16	10	23
3. 7º mix turmas 2/4	12	5	1	6	20	24	23
4. Os Bloqueados	10	4	2	4	26	23	20
5. Os Mimosas	8	5	1	2	12	10	19
6. Eletros	7	3	1	3	11	16	14
7. FC Aleijados	10	1	1	8	13	20	13
8. 7º mix turmas 1/3/4	3	0	0	3	6	15	3

Assim, chegada à última semana de aulas antes da interrupção de Natal, também se realizaram jogos amigáveis de futebol 7 em campo inteiro no sintético, onde também os alunos do grupo-equipa de Futsal participaram, ficando estabelecido com as equipas que no regresso às aulas se iniciaria uma segunda volta do torneio.

3.6. 2ª Etapa – Prioridades

Nesta etapa, previu-se a continuação do torneio iniciado a 4 de novembro de 2021 e a sua continuidade até ao final do 1º semestre.

3.6.1. Objetivos

Desta forma, os objetivos gerais continuaram a ser os mesmos da 1ª Etapa, uma vez que embora em alturas diferentes do ano, a atividade se manteve, com os mesmos intervenientes e no mesmo contexto.

3.6.2. Plano

O Plano para esta etapa passou por realizar a segunda volta deste torneio/campeonato de futebol, onde as turmas de 7.º e 8.º anos se inscreveram e podiam incluir equipas mistas, tanto do ponto de vista dos géneros, como de alunos por turma, isto é a mesma equipa, podia ter elementos de várias turmas, como se sucedeu ao longo da 1ª etapa.

3.6.3. Balanço

Neste balanço, sendo o concluir de um período que neste caso é o 1º semestre, importa que seja mais global e que parta desde o início das atividades. Assim, o nível da

assiduidade dos alunos, de uma maneira geral a atividade decorreu e funcionou muito bem, uma vez que os convívios de futebol se prolongaram até ao fim do semestre, sendo que houve maior participação por parte dos alunos inscritos às 5ª feiras no horário destinado à atividade da Escola Ativa (13:40 – 15:00).

Quanto ao comportamento dos alunos, podemos dizer que foi exemplar na medida em que colaboraram e cooperaram sempre a fim de garantir o bom funcionamento da atividade e maior tempo de prática por parte dos mesmos. Isto é, estando a atividade em formato de torneio, demonstraram estar comprometidos com a atividade sem gerarem eventuais conflitos provenientes do fator competitivo ou do número de jogos por sessão/tempo de jogo por dia. A título de exemplo, os jogos decorreram sempre sem intervenção dos professores responsáveis, no que respeita à arbitragem dos mesmos, uma vez que os alunos conseguiram sempre decidir consensualmente face às regras do jogo. Sublinhe-se que na generalidade dos jogos estes decorreram sem sequer haver árbitro nomeado, sendo a arbitragem auto regulada pelos próprios jogadores das equipas.

Finalizado o torneio de futebol durante o mês de dezembro e atribuída uma classificação final, com o 8º 4 (Tugas Galácticos) como vencedores, uma vez que não se chegou a concretizar a 2ª volta, por desistência de algumas equipas, os alunos continuaram a participar assiduamente na Escola Ativa. A organização decorreu em formato de convívio com a participação do grupo-equipa de Futsal, em que a sua organização era decidida na hora de início. Esta decisão, possibilitou a concretização de atividade de forma regular por parte dos alunos inscritos, desta vez de carácter mais recreativo, com equipas heterogéneas e fora do formato de torneio anteriormente realizado.

3.7. 3ª Etapa – Progresso

No arranque do 2º semestre perspectivou-se o decorrer de quatro atividades “em simultâneo”, foram elas:

- Torneio de Ténis de Mesa, a decorrer às 3ª feiras, das 13:40 às 15:00;
- Torneio de Voleibol, a decorrer às 5ª feiras, das 13:40 às 15:00;
- Torneio de Futebol, a decorrer às 5ª feiras, das 13:40 às 15:00.

3.7.1. Objetivos

Não descurando os objetivos inicialmente previstos para este projeto, e que são transversais a todas as fases do ano, os objetivos continuam a ser os mesmos da 1ª Etapa,

uma vez que embora em alturas diferentes do ano, a atividade se manteve, com os mesmos intervenientes e no mesmo contexto.

Para além destes objetivos, e feito o balanço das atividades que decorreram no 1º semestre, importa ressaltar que este semestre queríamos alargar a oferta desportiva, sendo que cada um dos dias em que se realizam as sessões 3ª e 5ª feiras, teve as suas atividades.

3.7.2. Plano

Ténis de Mesa

Pretendeu-se com esta atividade introduzir mais uma alternativa de participação dos alunos no âmbito dos Desportos de Raquete (ao nível da lecionação já é abordado o badminton). Havendo três mesas disponíveis para a prática desta matéria, a minha proposta de organização da atividade foi que duas mesas fossem utilizadas para o torneio em si, e uma terceira para os alunos treinarem ou trabalharem de forma recreativa e com a nossa intervenção esta matéria.

Previu-se a realização do torneio a título individual, mas dependendo do nível dos alunos e do seu progresso em relação ao ténis de mesa, pode ser lançado um segundo torneio a pares. Esta atividade realizar-se-ia às 3ª feiras.

A Unidade Didática desta atividade encontra-se no Anexo nº 3.

Voleibol

Pretendeu-se com esta atividade, atingir uma população diferente à que aderiu ao torneio de futebol realizado no 1º semestre, uma vez que a grande maioria dos participantes são do género masculino, sendo que apenas uma rapariga participou no torneio. Desta forma, pensamos que esta atividade podia ter uma adesão de uma amostra mais mista e assim chegar um leque mais vasto de alunos a praticarem atividade física regular. Esta atividade realizar-se-ia às 3ª feiras.

Futebol

Feito o balanço do 1º semestre, e recolhido feedback muito positivo em relação ao torneio realizado, foi nosso objetivo manter os convívios proporcionados através desta matéria, pelo que se perspetiva novo torneio. Assim sendo, foram abertas inscrições, onde puderam participar as mesmas equipas ou outras novas que se quisessem inscrever. O torneio decorreu apenas à 5ª feira, uma vez que dentro dos dias em que houve sessão no âmbito da Escola Ativa, foi o dia da semana em que os alunos se revelaram mais assíduos.

Os alunos foram ainda convidados a integrar o DE Futsal à 3ª feira, ampliando assim as suas possibilidades de participação. De certo modo, conseguimos com esta

decisão assegurar a ligação com a atividade de Futebol de uma forma mais estruturada. Os mais motivados tiveram assim oportunidade de participarem inclusivamente na competição externa. O quadro competitivo desta atividade encontra-se no apêndice nº 22.

3.7.3. Balanço

Começo este balanço por explicar como foi realizado o processo de divulgação das atividades para o 2º semestre. Neste caso, ao contrário do que fizemos no 1º semestre, em vez de divulgarmos apenas pelos canais de que a escola dispõe para o fazer, e através dos professores de EF das turmas, fomos também às salas fazer a divulgação dos torneios, neste caso 15 turmas, uma vez que abrimos as atividades a todo o 3º ciclo, 7º, 8º e 9º anos.

Relativamente às inscrições recolhidas, no futebol à semelhança do 1º semestre tivemos bastantes inscrições, num total de 10 equipas, que na realidade acabaram por ser só 6, uma vez que 4 das equipas inscritas nunca chegaram realmente a aparecer, ou não tinham número suficiente de elementos necessários para jogarem como equipa.

Destas 6 equipas, duas delas estavam condicionadas, uma vez que o 9º 4 só podia comparecer às 3ª feiras, e o 9º 5 só podia comparecer às 5ª feiras. Isso não constitui um problema para a participação do 9º 4. Uma vez organizado o quadro competitivo, as equipas que podiam deslocaram-se até ao sintético às 3ª feiras para jogar contra o 9º 4, isto uma vez que o dia do futebol ficou fixo às 5ª feiras. Esta articulação só foi possível com a ajuda do professor responsável pelo grupo-equipa de futsal.

Relativamente ao voleibol, esta atividade não se sucedeu formalmente, uma vez que apenas haviam três equipas inscritas, que não chegaram a competir. Uma alternativa seriam torneios de minivoleibol, onde as equipas se dividiam e se faziam 6 equipas. Não concordando alguns elementos das equipas continuaram a aparecer e a solicitar-nos apenas uma bola para jogarem na rede do campo descoberto da escola.

Esta atividade não ter decorrido não foi visto como um problema nem constituído como prioridade, uma vez que a maioria dos elementos das equipas que se inscreveram já faziam parte dos grupos-equipas de voleibol feminino e masculino.

Relativamente ao ténis de mesa, tivemos a inscrição de quatro alunos do 9º 5, que nunca chegaram a comparecer. Por outro lado, tivemos três alunos do 8º 2 (VG, DM e KR), três alunos do 7º 4 (JR, FA e DP) e um aluno do 7º 2 (MS), que abordados num intervalo, antes da sessão quiseram experimentar e começaram a comparecer assiduamente.

Desta forma, apenas duas atividades decorreram até à páscoa, nomeadamente o torneio de futebol, que fechou a 1ª volta com as seguintes classificações:

Quadro 34 - DE Escola Ativa – Classificação Torneio de Futebol 2º Semestre (1ª Volta)

Equipas	J	V	E	D	GM	GS	PTS
1. 8º 4/Los Campeones	4	3	1	0	8	3	10
2. 9º 5/Champions	4	2	1	1	6	7	9
3. 9º 1/Ratatui	5	1	1	3	8	13	8
4. 9º 3	5	0	2	3	4	7	7
5. 8º 4/Tropas de Alvalade	3	1	1	2	3	6	7

E ainda, as sessões de ténis de mesa, que não decorreram em formato de torneio como inicialmente previsto. Sendo a primeira vez que a escola tem mesas de ténis de mesa, e acabadas de chegar à escola, nenhum dos alunos que compareceu tinha aprendizagens suficientes para se conceber um torneio, por mais informal que fosse, pelo que nesta fase as sessões tiveram por foco as noções básicas, aplicando as primeiras 6 sessões da Unidade Didática para 2º e 3º Ciclo descrita no Manual: O Ténis de Mesa Vai à Escola, publicado em 2013 pela Federação Portuguesa de Ténis de Mesa.

3.8. 4ª Etapa – Produto

Nesta etapa, de consolidação e encerramento do ano letivo, previu-se o término do torneio de futebol de 2º semestre, apurando os vencedores e atribuindo-lhes o prémio, bem como a aplicação da 2ª parte da unidade didática do manual de ténis de mesa, que é constituída por mais 6 sessões.

3.8.1. Objetivos

Assim, nesta etapa, como objetivos temos os já referidos nas etapas anteriores ainda, mais especificamente na atividade de ténis de mesa, a avaliação das habilidades técnicas e a competição entre os alunos inscritos em contexto de aula.

3.8.2. Plano

Futebol

Concretização da 2ª volta e dos jogos em atraso da 1ª volta. O quadro competitivo desta fase da competição encontra-se nos apêndices nº 20 e 21.

Ténis de Mesa

Nesta fase do ano, decidi integrar um aluno da turma que acompanhei ao longo do ano em EF e na Direção de Turma, o 11º CSE, uma vez que o aluno VM tinha vindo transferido de outra escola e tinha experiências anteriores na modalidade, nomeadamente como federado no Sport Lisboa e Benfica, assumindo o papel de tutor e de alguma forma adjunto do trabalho que vinha a desenvolver com este conjunto de alunos.

Estas últimas 6 sessões da UD do Manual da Federação Portuguesa de Ténis de Mesa, têm como conteúdos: Deslocamento lateral; Combinação batimento esquerda e

direita com diferentes colocações na mesa; Jogo de pares; Combinação de golpes – corte e top-spin; Realização de Smashes com a direita; Resposta a um smash, enviando a bola para a mesa; Deslocamentos – Batimento na bola em toda a mesa, só com a direita; Top-spin de direita em toda a mesa; Top-spin sobre uma bola cortada. Esta UD encontra-se no Anexo nº 3.

3.8.3. Balanço

No balanço final desta etapa, começo por destacar aquilo que foi um comportamento sucessivo e não pontual dos alunos que participaram no torneio de futebol, dizendo que foi exemplar, do início ao fim, o que nos deixa confiantes o suficiente para afirmar que esta é uma atividade que deve ser continuada no próximo ano letivo.

Este tipo de atividades deve ser mais vezes desenvolvidas, não só com esta modalidade que serviu de exemplo, porque de facto os alunos aderem, mas com outras como o próprio voleibol e basquetebol, que são atividades que são praticadas nos intervalos pelos alunos e devem assumir mais destaque, como atividades a proporcionar com calendário, objetivos e garantindo mais momentos de prática de atividade física dos alunos.

Relativamente aos resultados dos alunos no torneio, estes advêm de quem aderiu mais e neste caso quem foi mais assíduo, pois com as mesmas oportunidades de participação, o que é facto é que as equipas mais pontuadas acabaram por ser as que mais participaram e tinham entusiasmo em praticar fosse contra quem fosse e fosse com que equipa fosse, em convívios com jogos amigáveis ou a contar para a classificação geral. Retrato disso é a tabela classificativa final que se encontra abaixo:

Quadro 35 - DE Escola Ativa – Classificação Final Torneio de Futebol 2º Semestre

Equipas	J	V	E	D	GM	GS	DF	PTS
1. 9º 5/Champions	7	5	1	1	11	9	+2	18
2. 8º 4/Los Campeones	8	4	1	3	14	13	+1	16
3. 9º 3	7	2	2	4	10	14	-4	14
4. 9º 1/Ratatui	9	2	1	6	15	20	-5	14
5. 9º 4	4	4	0	0	14	2	+12	12
6. 8º 4/ Tropas de Alvalade	6	2	1	4	6	11	-5	12

Esta 2ª volta, pós-páscoa, retomou a dia 26 de abril de 2022 e terminou a dia 12 de maio de 2022. À semelhança do 1º semestre, os alunos continuaram a participar assiduamente na Escola Ativa, até ao final do mês de maio, com jogos de futebol 7, em campo inteiro, em formato de convívio, com a participação do grupo-equipa de Futsal.

Esta decisão, possibilitou a concretização de atividade de forma regular por parte dos alunos inscritos, desta vez de caráter mais recreativo.

Relativamente aos alunos inscritos no ténis de mesa, como forma de consolidação, foi possível aferir o nível com que terminaram o ano segundo os critérios para obtenção de nível I e nível E estabelecidos nos PNEF, terminando com os seguintes níveis:

Quadro 36 - DE Escola Ativa – Níveis de Desempenho Ténis de Mesa

Turma	Aluno	Nível Atribuído	Cumpre	Não Cumpre
8º 2	VG	I+	Posiciona-se corretamente; Regressa à posição inicial após cada batimento; Mantém a pega correta da raqueta; Inicia o jogo, deixando cair a bola na mesa para a bater de seguida; Devolve a bola, devolução simples à esquerda e à direita.	Realiza sequências de batimentos, só com a mão direita, realizando combinados com diferentes trajetórias da bola. Relança a bola, com batida da bola à frente, elevando o braço para cima e para a frente.
8º 2	LR	I	Posiciona-se corretamente; Regressa à posição inicial após cada batimento; Mantém a pega correta da raqueta.	Inicia o jogo, deixando cair a bola na mesa para a bater de seguida; Devolve a bola, devolução simples à esquerda e à direita.
8º 2	DM	I+	Posiciona-se corretamente; Regressa à posição inicial após cada batimento; Mantém a pega correta da raqueta; Inicia o jogo, deixando cair a bola na mesa para a bater de seguida; Devolve a bola, devolução simples à esquerda e à direita.	Realiza sequências de batimentos, só com a mão direita, realizando combinados com diferentes trajetórias da bola. Relança a bola, com batida da bola à frente, elevando o braço para cima e para a frente.
8º 2	KR	I	Posiciona-se corretamente; Regressa à posição inicial após cada batimento; Mantém a pega correta da raqueta.	Inicia o jogo, deixando cair a bola na mesa para a bater de seguida; Devolve a bola, devolução simples à esquerda e à direita.
7º 4	JR	E	Mantém a pega correta da raqueta; Inicia o jogo em serviço curto ou comprido; Devolve a bola, devolução simples à esquerda e à direita; Realizar o serviço com corte superior ou inferior; Relança a bola, com batida da bola à frente, elevando o braço para cima e para a frente.	
7º 4	FA	I+	Posiciona-se corretamente; Regressa à posição inicial após cada batimento; Mantém a pega correta da raqueta; Inicia o jogo, deixando cair a bola na mesa para a bater de seguida; Devolve a bola, devolução simples à esquerda e à direita.	Realiza sequências de batimentos, só com a mão direita, realizando combinados com diferentes trajetórias da bola. Relança a bola, com batida da bola à frente, elevando o braço para cima e para a frente.
7º 4	DP	E	Mantém a pega correta da raqueta; Inicia o jogo em serviço curto ou comprido; Devolve a bola, devolução simples à esquerda e à direita; Realizar o serviço com corte superior	

			ou inferior; Relança a bola, com batida da bola à frente, elevando o braço para cima e para a frente.	
7º 2	MS	I	Posiciona-se corretamente; Regressa à posição inicial após cada batimento; Mantém a pega correta da raqueta.	Inicia o jogo, deixando cair a bola na mesa para a bater de seguida; Devolve a bola, devolução simples à esquerda e à direita.

Já introduzida por alguns professores como matéria nas suas aulas com as suas turmas, em relação a esta atividade, penso que seria de ponderar a abertura de um grupo-equipa ténis de mesa no próximo ano letivo, uma vez que a escola tem condições para incluir a matéria no currículo da EF, podendo até entrar na avaliação dos alunos como uma das “Outras”, à semelhança do badminton, orientação e corfêbol.

3.9. Projeto Específico de Desporto Escolar

3.9.1. Introdução

Na área do Desporto Escolar, ao longo deste ano letivo estarei envolvido num novo projeto que será o “DE Escola Ativa”, este assenta num dos eixos do Programa Estratégico do Desporto Escolar 2021-2025, o eixo nº 1 “+ Desporto + Atividade Física”. (Artº 14 – Desporto Escolar Escola Ativa. Regulamento Geral de Funcionamento do Desporto Escolar 2021-2022. DGE, 2021).

A minha proposta de projeto, foi um clube designado como “Clube 4+”, composto por: + Bem-estar, + Atividade, + Saúde e + Educação (+BASE). Este destinava-se essencialmente aos alunos do 3º ciclo como oferta alargada de atividades, sem cariz competitivo entre escolas e com dois tempos letivos semanais de treino.

A necessidade desta intervenção surgiu com um culminar de conversas informais com os professores do 3º ciclo, que evidenciavam um cenário bastante negativo nas aprendizagens dos alunos, principalmente do 7º ano, cuja aptidão física bem como os jogos desportivos coletivos eram as matérias mais carenciadas ao nível do desempenho destes alunos.

3.9.2. Tema/Problema

O projeto decorreria a partir do dia 4 de novembro até ao final do ano letivo e a minha intervenção nesta área, no que respeita ao trabalho de projeto, estaria diretamente relacionada com o projeto “TPC em EF”, como forma de proporcionar mais AF fora das aulas de EF como estratégia para colmatar as únicas duas aulas de EF por semana a que todos os alunos da ESPAV têm direito. Mais uma vez, o princípio foi o de aproximar os

alunos o mais possível aquilo que são as recomendações da OMS, de 60 minutos de AFMV por dia.

De uma forma mais direcionada, todos os alunos do 3º Ciclo que estivessem interessados em participar seriam acolhidos da mesma forma, mas naturalmente a atenção dirigia-se para os alunos fora da zona saudável e com maiores necessidades educativas para obtenção dos níveis de aprendizagem na disciplina de Educação Física.

Num estudo de Porfírio, Marques, Leal e Carreiro da Costa (2017), verificou-se que quando comparados os alunos que participam no Desporto Escolar (DE) aos que não participam, existe uma clara tendência para prática de AF dos que participam, enquanto o grupo que não participa revelam estar afastados da AF em geral. Este grupo de alunos, revela maior interesse por atividades de arte e expressão, o que poderá explicar este afastamento face à AF em geral, sendo que estes alunos revelam também menos apetência para as relações sociais.

Pelo contrário, os alunos que praticam DE têm uma relação muito positiva com a prática regular de AF o que pode ser crucial na adesão à prática. Também o envolvimento social tem um papel fundamental na adesão à prática, desta forma, o mesmo grupo de alunos considera muito importante praticar para conhecer outras pessoas, colocando em evidência a importância do fator social através das amizades. Como tal, este grupo viu na prática desportiva um bom motivo para estar com os amigos, sendo estes por vezes o seu incentivo para praticar uma nova atividade.

3.9.3. Objetivos

O Clube 4+ tinha como objetivo geral: Proporcionar mais atividade física estruturada aos alunos do 3º ciclo; e como objetivos específicos: 1) Aumento do tempo de prática de atividade física dos alunos por semana; 2) Fomentar o gosto pela prática de AF através de jogos pré-desportivos e matérias alternativas; 3) Melhoria das competências físicas e sociais dos alunos, através da participação nas atividades propostas.

Assim para cada objetivo defino um critério de êxito para o alcançar:

- 1) Participar em pelo menos mais um momento de AF no DE para além das duas aulas semanais de EF.
- 2) Através do balanço quinzenal os alunos poderão sugerir as atividades que mais gostavam de praticar durante as sessões seguintes.
- 3) Os alunos superam os resultados obtidos na avaliação inicial.

Como **metas** da minha intervenção neste projeto defino:

- Investigar qual o impacto de uma proposta de intervenção de prescrição de trabalho suplementar (autónomo) com vista à obtenção dos objetivos curriculares dos alunos do 3º ciclo selecionados.
- Identificar deliberações e processos bem-sucedidos neste processo ao nível das decisões curriculares/ metodológicas e de avaliação.
- Identificar dimensões menos bem-sucedidas neste processo, refletir e propor ajustamentos/ alterações.
- Identificar dimensões relativas ao empenhamento e autoproposta dos alunos, por si desenvolvidos como contributo para a melhoria de resultados.

3.9.4. Processo

Para garantir a inscrição dos alunos, numa fase inicial, seriam realizados torneios de várias matérias restritos ao 3º Ciclo nos horários destinados ao clube, bem como a recolha e tratamento de dados da avaliação inicial, com o objetivo de desenvolvimento de trabalhos com os alunos.

Posto isto, as atividades propostas no âmbito deste projeto foram:

- Jogos Pré-Desportivos, como: jogo dos passes, bola ao capitão, bola ao fundo, bola ao poste e futebol humano.
- Matérias Alternativas, como: ténis de mesa, corfebol, tag ou rãguebi, badminton, danças sociais e orientação.

Desta forma, numa 1ª Etapa, realizar-se-iam dois torneios, um de Futebol e outro de Voleibol, no sentido de chegar ao maior número de alunos possível, tanto do género masculino como feminino, estes decorreriam a partir de 4 de novembro até 27 de janeiro e podiam estender-se ao longo de todo o ano letivo de forma autónoma por parte dos alunos, isto é, adquiridas as competências para organizar a calendarização e arbitragem dos jogos será proposto que os alunos mantenham uma atividade regular onde eles próprios são responsáveis pela organização.

O segundo passo seria recolher junto dos professores de EF do 3º Ciclo, dados sobre a avaliação inicial dos alunos, bem como selecionar os que se destacarem com maiores dificuldades na Área das Atividades Físicas e na Aptidão Física. Esta etapa decorreria entre 10 de janeiro e 28 de janeiro. Para a recolha destes dados utilizaria o seguinte quadro:

Quadro 37 - Projeto Específico DE – Recolha de Dados (3º Ciclo)

Professor:					Ano:		Turma:	
Alunos	Atividades Físicas				Aptidão Física			
	Voleibol	Basquetebol	Futebol	Andebol	Aptidão Aeróbia	Força de Resistência Abdominal	Força de Resistência dos MS	Força Explosiva dos MI
Ex.: Diogo Lamas	X	X			X		X	
Observações:								

A partir de 8 de fevereiro dava-se início às atividades dedicadas aos alunos interessados e selecionados para participar no Clube 4+, etapa esta que deveria decorrer até 12 de maio.

Entre 12 e 26 de maio decorreria a 4ª etapa, que consistiria no levantamento dos resultados obtidos pelos alunos no 2º semestre na disciplina de EF e comparação com a sua avaliação inicial.

Para a recolha de dados do decorrer do projeto ao longo do ano letivo, utilizaria os seguintes instrumentos: “Ficha de Registo de Registo de Atividade Física Mensal” (Apêndice nº 9); “Balanço Quinzenal do Aluno – Clube 4+” (Apêndice nº 23); “Balanço Quinzenal do Professor – Clube 4+” (Apêndice nº 24). Interessa ainda, apresentar o quadro que organiza estas etapas quanto às suas “tarefas intermédias” em formato de calendário (Apêndice nº 25).

3.9.5. Balanço

No que refere a este projeto, nunca chegou a avançar, uma vez que os professores de EF do 3º ciclo não me fizeram chegar qualquer informação relativamente a alunos que considerassem que podiam beneficiar do projeto e das atividades propostas.

Depois de várias tentativas, contactos formais, pelos canais de comunicação do agrupamento, nomeadamente o e-mail institucional e contactos informais em sede de gabinete de EF, apenas dois dos professores se manifestaram interessados, sendo que só um deles me fez chegar a informação de que orientou diversos alunos das suas turmas de 7º ano, ao DE Escola Ativa, no âmbito deste projeto, isto porque era o ano de escolaridade onde sentia que haviam mais alunos com a situação crítica na disciplina de EF.

Assim, não foi possível avançar para além da segunda etapa descrita no processo do projeto, pelo que não foi possível estudar qual seria o impacto de uma iniciativa desta

natureza, embora estudos anteriores indiquem que a par dos programas de promoção de atividade física devem ser cada vez mais proporcionadas nas escolas, como oportunidades para os alunos terem momentos de prática num espaço que conhecem e frequentam todos os dias, que é escola, uma vez que passam a maior parte do seu dia-a-dia nela.

Este projeto, ficava por aqui na prática, mas não em teoria, uma vez que iria extrapolar sobre o tema e levá-lo a Seminário, onde o debate entre todos os professores do departamento daria a viabilidade de implementar este tipo de estratégia no próximo ano letivo no núcleo de DE Escola Ativa.

3.10. Conclusões do Desporto Escolar

A minha intervenção nesta área, assentou sobretudo em questões de organização, nomeadamente, na construção de quadros competitivos onde os alunos em formato de torneio jogavam todas as semanas. Apesar de termos 32 alunos inscritos no núcleo, chegámos a ter sessões com 40 a 50 alunos, onde todos tinham tempo para fazer nem que fosse um jogo por sessão, ninguém saía sem poder participar, e em caso de faltar alguma equipa fizeram-se sempre ajustes no calendário, para que ninguém perdesse por falta de comparência e pudesse jogar os jogos em falta mais tarde, numa jornada posterior.

No que refere ainda aos torneios, já com mais experiência, no 2º semestre correram melhor do que no 1º, uma vez que programado apenas para um dia da semana, e tendo os alunos acesso ao calendário e aos ajustes que se foram fazendo, garantiu-se uma maior ordem, nomeadamente no início de atividades, porque todas as equipas já sabiam previamente com quem jogavam em determinada semana, o que no 1º semestre não correu da melhor forma, porque não havia tanta comunicação entre mim e os alunos. No 2º semestre, utilizei tanto o e-mail institucional como o *Whatsapp* para informar os alunos todas as semanas com quem jogariam na semana seguinte, os resultados dos jogos e a classificação ao longo do semestre.

No final do 2º semestre, procedeu-se à entrega dos prémios, tanto à equipa vencedora no 1º semestre como de 2º semestre, para isso foi necessário pedir a aquisição de duas taças à Coordenadora de Instalações e Equipamentos, que tendo adquirido para os torneios de final de ano, a pedido do Coordenador do Desporto Escolar, se disponibilizou logo para a aquisição destes prémios.

Do ponto de vista do treino, apenas tive contacto com essa componente no 2º semestre, nomeadamente com uma matéria que só tinha praticado enquanto aluno no ensino secundário e na Licenciatura em Educação Física e Desporto Escolar, o ténis de

mesa. Foi desta forma muito proveitoso, uma vez que tive de me instruir novamente e rever a matéria, as suas componentes e exercícios para desenvolver determinada ação.

No que refere aos parâmetros do MAGIC, nesta fase já estava completamente enquadrado com estas dimensões e a adaptação foi muito simples até porque as sessões só tiveram um máximo de 8 alunos, pelo que havendo 3 mesas, e com a ajuda do meu aluno do 11º CSE foi muito fácil garantir que todos tinham o mesmo tempo de prática, com exercícios adequados ao seu nível e com grupos de trabalho, ficando eu mais tempo com os alunos com mais dificuldades e o “meu adjunto” (aluno experiente e competente) com os alunos mais avançados na matéria.

Como conclusão final, embora as componentes do treino não tenham estado presentes ao longo de todo o ano letivo, por ser um núcleo com características diferentes, que requer também questões de planeamento, mas diferentes dos grupos-equipa competitivos, tenho a plena convicção que seria capaz de liderar qualquer uma das outras equipas presentes na oferta desportiva da ESPAV. Devo mencionar ainda, que os professores João Costa e Gustavo Lozano foram cruciais para o meu crescimento no que refere às questões de organização e que também pude retribuir esta cooperação em torneios dos seus grupos-equipa, bem como nos torneios de final de ano para toda a escola.

4. Seminário

4.1. Caracterização do Departamento de Educação Física

O departamento é constituído por 13 professores, do AEA, neste caso, da Escola Secundária Padre António Vieira (ESPAV) e da Escola Básica Almirante Gago Coutinho (EBAGC). Este ano, a professora Ana Leite sucedeu ao professor João Silva como coordenadora de departamento, por recomendação do mesmo e sem oposição dos outros professores na primeira reunião de departamento, na qual todos os professores estiveram presentes, incluindo os estagiários.

Nesta mesma reunião, elegeram-se os restantes coordenadores, nomeadamente o recém-chegado professor António Nolasco, como delegado do 2º ciclo, isto porque o professor Rui Caldas colocou o lugar à disposição, por estar já num processo de aposentação, o professor João Silva, como delegado do 3º Ciclo e Secundário, o professor Gustavo Lozano, como coordenador do Desporto Escolar e a professora Eduarda Veloso, como Diretora de Instalações.

Não conseguindo estar presente em todas as reuniões de departamento, o professor João Silva colocava-me sempre a par da ordem de trabalhos, das atas, e fazia o seu balanço de como tinham corrido as reuniões e as decisões que foram tomadas. No seguimento disto, importa refletir sobre a segunda reunião na qual estive presente, que se debruçou sobretudo no protocolo de avaliação, onde assisti às primeiras discussões/ debates no grupo. À primeira vista, parece um ambiente um pouco hostil, porque todos os professores se questionam uns aos outros, mas por outro lado só demonstra o profissionalismo com que cada um deles ainda encara a profissão apesar dos anos de carreira, concentrados fundamentalmente nos propósitos da discussão.

Outros três professores recém-chegados ao AEA, este ano letivo, foram os professores João Costa, Carlos Machado e João Pereira. O professor João Pereira esteve na Escola Almirante Gago Coutinho, pelo que não tive grande contacto com o mesmo, à exceção das provas de aferição de 8º ano que foram realizadas na ESPA. Mas os professores João Costa e Carlos Machado, desde início que me colocaram à vontade e se mostraram dispostos a ajudar-me fosse no que fosse dando sugestões, conselhos e ainda colocando alguns problemas em cima da mesa que precisavam de ser discutidos em sede de departamento. Inclusive, estes dois professores acompanharam-me na Saída de Campo com o 11º CSE e dinamizaram a atividade de escalada, colocando-se à disposição desde o primeiro momento.

Os professores Fernando Ferro e Eduarda Veloso foram meus professores de EF quando estudei no AEA, aliás do 1º ao 11º ano, pelo que o primeiro foi meu professor no ensino secundário e a professora no 3º ciclo.

A professora Ana Nogueira, responsável pelo grupo-equipa de patinagem e com turmas do 3º ciclo, bem como a professora Susana Nazareth, responsável pelo grupo-equipa de tiro com arco e com turmas de secundário, também me colocaram sempre à vontade, nomeadamente, no caso da professora Susana, estava sempre a interpelar-me relativamente ao estágio e queria estar envolvida no meu processo, inclusive, disse-me que se quisesse me podia dar a conhecer a modalidade contribuindo para a minha formação.

O professor Gustavo Lozano, na minha opinião é um pilar fundamental no departamento, professor de EF do 3º ciclo e ensino profissional, é uma pessoa que do ponto de vista relacional, tem uma capacidade excecional de estabelecer ligação com todas as pessoas na escola, alunos, professores, funcionários, todos.

A professora Ana Leite, coordenadora de departamento é uma profissional muitíssimo organizada e muito forte no que refere ao cumprimento do currículo e no planeamento, não só ao nível ao planeamento por etapas, como nas unidades didáticas e planos de aula. A própria já foi orientadora de estágio e por vezes, informalmente, com o professor João Silva presente, dava os seus próprios conselhos e pistas para o meu estágio.

Quanto aos restantes professores, não tive oportunidade de conviver desta forma com eles, uma vez que estão na outra escola do AEA, mas há ainda que mencionar a chegada de um 14.º professor já no mês de maio, que veio substituir a professora Ana Leite na sua ausência, o professor Fernando Vaqueiro, com quem estabeleci relação muito rápido, que fez toda a sua formação na Universidade Lusófona e que recorreu a mim muitas vezes quando tinha dúvidas sobre o funcionamento da escola, protocolo de avaliação e outras questões. Neste caso, para mim foi um privilégio que nesta fase do ano, assim como ele, alguns dos professores me vissem como colega e não como um simples estagiário, não só no DEF como professores de outras áreas de estudos.

4.2. Introdução

Segundo Bom e Brás (2003), no que refere ao Seminário, podemos constar que o trabalho de investigação científica fundamental e aplicada na nossa área, para além do contexto do trabalho pedagógico, nos laboratórios, por exemplo, é um trabalho essencial e até uma condição de profissionalidade. Assim, o Professor do Ensino Básico e do

Ensino Secundário deve ser preparado, desde o início, a tomar não só a sua intervenção, mas também a “realidade da sua escola” e o “sistema educativo” como objetos de reflexão e de investigação, adotando uma abordagem científica dos problemas profissionais, no que for possível e adequado.

Para o Professor de Educação Física, o saber especializado é, em si mesmo, um projeto e um desafio que continuamente se renova, nas escolas e nas universidades. O trabalho de seminário permite que o estagiário, em grupo, cultive essa atitude de estudo e uma prática de investigação da realidade e nossa intervenção, para apresentar e discutir, no Grupo, no Departamento Curricular e na Escola, os conhecimentos que elaborou a partir da sua pesquisa e reflexão.

4.3. 1ª Etapa – Avaliação Inicial

A avaliação inicial nesta área, consiste na identificação dos problemas que podem ser tidos em conta e investigados em sede de seminário. Neste caso, que problemas no contexto em que nos inserimos, o AEA, e neste caso, a ESPAV e a EBAGC, sejam eles curriculares, pedagógicos ou ao nível dos recursos necessários para o funcionamento geral da disciplina de EF.

4.3.1. Objetivos

- Identificação dos problemas a desenvolver em seminário.
- Todos os professores de EF contribuem para a identificação dos problemas.

4.3.2. Plano

- Pedir, em reunião de departamento, no dia 27 de outubro de 2021, que todos os professores presentes me façam chegar, via e-mail institucional, 2 a 3 problemas que gostariam de ver discutidos e a fim de se encontrar uma estratégia que solucione ou procure inverter o panorama evidenciado.

4.3.3. Balanço

Dos 13 professores do grupo de EF, apenas 12 contribuíram para identificação dos problemas que gostariam de ver abordados no seminário no âmbito do meu estágio, e os problemas apontados constam no quadro abaixo:

Quadro 38 - Seminário – Problemas Curriculares, Pedagógicos e Organizacionais

Tema	Problemas
JDC	Que estratégia de desenvolvimento dos JDC de invasão. Aferições de indicadores na observação/avaliação dos JDC. Momento de aferição de basquetebol e andebol nível I e nível E.
FITescola	Pertinência da utilização da plataforma FITescola como ferramenta de trabalho. Estratégias de integrar a escola na plataforma do FITescola e imprimir relatórios para os pais. Como potenciar o nº de horas de Atividade Física que cada aluno faz semanalmente que lhe proporcione a exercitação suficiente para a elevação ou manutenção de aptidão física (saudável).
Conhecimentos	Área dos conhecimentos (seleção dos conteúdos). Conteúdos teóricos e forma de abordá-los.
Tempos	Distribuir/ importância da carga horária de EF. Organização semanal dos tempos letivos por turma: esta situação verifica-se predominantemente nas turmas do profissional e do básico.
Recursos	A falta de material disponível leva à limitação de exercícios a aplicar e consequente redução na aplicação curricular. Instalações e equipamentos, a sua influência no processo ensino-aprendizagem.
Alunos com necessidades educativas	Uniformização de um plano educativo para alunos com atestado médico superior a 1 mês e para alunos com problemáticas identificadas que os impedem de atingir os objetivos previstos. Acompanhamento de alunos com necessidades educativas (Dec. Lei 54). Adaptações curriculares não significativas para alunos com Rtp e grandes limitações na EF. Adaptações curriculares significativas para alunos com limitações severas na EF. Utilização das tecnologias para dar feedback motor aos alunos. Como aplicar o PBL em EF.
Planeamento	Formação de grupos em aula. Ficha de registo por atividade realizada em Excel que seja possível usufruir com todas as atividades físicas, aptidão física e critérios de avaliação. A extensão do programa face à linha de tempo disponível, às rotações dos espaços e às situações climatéricas. O ensino do nível elementar de badminton tendo em conta as condições do nosso ginásio e o número de alunos por turma.
Desporto Escolar	Desporto Escolar – continuidade dos grupos de equipa ao longo dos ciclos de ensino (Ex.: Futsal 2º Ciclo, 3º Ciclo e Secundário).

Para a 2ª etapa, a proposta era extrapolar a partir dos problemas identificados e dos problemas identificados por mim já para as outras áreas de estágio, tentando encontrar uma consonância entre aquilo que já estou a investigar e os professores pretendem ver discutido e solucionado.

4.4. 2ª Etapa – Prioridades

Nesta etapa, como prioridades, estabeleci três problemas identificados pelos professores, nomeadamente:

- “Como potenciar o número de horas de Atividade Física que cada aluno faz semanalmente que lhe proporcione a exercitação suficiente para a elevação ou manutenção de aptidão física?”.
- “Estará a distribuição da carga horária de EF e organização semanal dos tempos letivos por turma de acordo com as recomendações?”.

- “Qual a pertinência da utilização da plataforma *FITescola*® como ferramenta de trabalho e a sua integração na escola?”.

Estes três temas ou questões apontadas por professores do DEF, embora possam ser distinguidos levaram-me ao Tema/Problema de Seminário que quero desenvolver, com a seguinte Pergunta de Partida: **“Como estimular os alunos para a prática de AF autónoma à saída da escolaridade obrigatória?”**.

Enquadramento Teórico

Neste projeto o problema que se coloca é o mesmo da Lecionação, com a diferença de que os protagonistas não são os alunos, mas sim os professores de EF. Isto é, a questão central passa por perceber como é que no âmbito do Departamento de Educação Física, os professores vão deliberar e decidir em função de criar uma estratégia com o objetivo de melhoria ou manutenção da aptidão física dos seus alunos, bem como dos seus resultados em EF.

Assim, o objetivo geral do projeto é levar os professores a adotar uma estratégia comum de tornar os alunos mais ativos. Desta forma, haverá necessariamente divergências a emergir nos debates, mas que deverão culminar numa proposta de atuação comum.

Para promover o trabalho de equipa e decisões curriculares coerentes, bem como boas práticas educativas numa escola, o departamento de educação física é um fator determinante para proporcionar um ambiente de aprendizagem positivo, motivador e orientado para o sucesso, com potencial para influenciar a participação atual e futura dos alunos em Educação Física. Desta forma, Marques, Ferro, Martins, e Carreio da Costa, F. (2017), definem que num grupo de educação física eficaz deve existir: partilha de um objetivo comum; desejo de melhorar a qualidade da educação; vontade de aprender uns com os outros; valorização da aprendizagem profissional colaborativa; relações positivas; comunicação eficaz; aboragem em equipa no planeamento e recolha dos dados; visão partilhada; ambiente de aprendizagem positivo; coerência de equipa e liderança forte. Os autores, referem ainda que embora os professores possam valorizar diferentes orientações educacionais, é possível que trabalhem em função dos mesmos objetivos, tais como proporcionar níveis elevados de intensidade, através do trabalho coletivo em função de minimizar as diferenças individuais.

Num estudo de Pinto da Costa (2015), verificou-se que o desenvolvimento curricular colaborativo através da partilha e produção de conhecimento em diferentes

momentos, é responsável pela integração do sistema social dos alunos, desvanecendo as diferenças impostas pelos mesmos e pelos professores para as suas concepções de educação física. Este processo, permite que a participação dos alunos seja regularmente positiva e bem-sucedida. Para o efeito, é necessária uma coerência face aos professores do grupo e ao seu compromisso com os programas.

Não sendo possível desenvolver este trabalho colaborativo, as diferenças seriam ainda mais evidentes, e este trabalho surge na necessidade de estabelecer um relacionamento positivo entre os alunos com os colegas, com os professores e com as matérias descritas no currículo, a fim de garantir as condições de sucesso ótimas para que o aluno se possa superar a si mesmo.

Ainda em relação ao grupo, vale a pena ressaltar a importância do trabalho coletivo como uma Comunidade de Aprendizagem Profissional (CAP). Assim, Costa, Onofre, Martins, Marques, e Martins (2013), definem como benefícios decorrentes do trabalho neste contexto: redução do isolamento; aumento do compromisso e da valorização da articulação vertical; aumento da eficácia do ensino por efeito da aprendizagem que induz a uma melhoria das práticas letivas; melhoria dos resultados escolares; menores diferenças no sucesso alcançado devido aos fatores sociais, económicos, culturais ou linguísticos e o desenvolvimento de uma relação mais significativa com o grupo de professores.

Para justificar ainda a pertinência do tema, podemos ter por referência um estudo realizado em 2018, e que é repetido a cada 4 anos, o *Health Behaviour in School-aged Children* (HBSC), que integra 45 países e visa os comportamentos e a saúde dos adolescentes nos seus contextos de vida, verificou-se que os jovens portugueses são os que menos praticam atividade física vigorosa (AFV) duas ou mais horas por semana, apresentando as raparigas uma percentagem menor em relação aos rapazes.

Ao nível da atividade física moderada a vigorosa durante pelo menos 60 minutos por dia, os alunos portugueses apresentam dos valores mais baixos entre os países que participam no estudo. Estes resultados quando comparados com o mesmo estudo realizado em 2014 geram preocupação, uma vez que houve uma descida dos valores de prática de atividade física.

A partir deste estudo, o projeto Aventura Social apresenta as mais valias de uma Escola Ativa (Loureiro, Loureiro, Marques & Gaspar de Matos, 2021):

Quadro 39 - Seminário – Conceito de Escola Ativa (OMS)

Mais valias de uma Escola Ativa	
Para os Alunos	Para o Ambiente Escolar
Os cérebros das crianças ativas funcionam melhor.	As salas de aula que incluam atividades fisicamente ativas são mais fáceis de gerir.
Crianças ativas são melhores academicamente.	As escolas ativas podem ter mais altas taxas de assiduidade e de conclusão escolar.
Crianças ativas são mais felizes.	A atividade física melhora o desempenho geral da escola.
Crianças ativas têm relações escolares mais fortes.	Salas de aula ativas podem ter efeitos quase imediatos.
	Salas de aula ativas aumentam a capacidade de aprendizagem dos alunos.

Este conceito de Escola Ativa é também definido pela Organização Mundial de Saúde (OMS) como um meio privilegiado para a promoção de atividade física entre crianças e jovens de modo a cumprirem as recomendações de prática diária. Neste sentido, as escolas devem aproveitar a oportunidade de influenciar as crianças e jovens a aumentar a prática de AF na sua adolescência, como um local que fornece grandes experiências em atividade física e desporto antes, durante e depois das aulas.

A Escola Ativa é caracterizada por motivar os alunos para a prática de pelo menos 60 minutos de AF diária, oferecer uma Educação Física de qualidade e criar uma cultura de AF para todos, que inclui os pais, a comunidade, docentes e agentes educativos.

4.4.1. Objetivos

- Elaborar os instrumentos para a concretização da metodologia.
- Selecionar a amostra em estudo.
- Designar a forma de tratamento dos dados a recolher.

4.4.2. Plano

- Os dados vão ser recolhidos através uma entrevista semiestruturada.
- A amostra em estudo serão 5 professores de EF do departamento, selecionados por conveniência.
- O tratamento dos dados será análise de conteúdos, entre as respostas obtidas e a bibliografia de referência estudada.

4.4.3. Balanço

Nesta etapa, o balanço que faço é sobretudo do ponto de vista do investigador, e neste caso do processo de construção dos instrumentos necessários à investigação do tema/ problema escolhido. Como tal, para a construção da entrevista, inicialmente foi construído um Texto de Apoio (Apêndice nº 26), com base na bibliografia, e que foca os

três problemas colocados pelos professores e selecionados por mim que deram origem à pergunta de partida.

Posto isto, foi construído um protocolo de entrevista (Apêndice nº 27) que divide a mesma em várias dimensões, começando pelo Problema, passando pela Secção de Questões, os Critérios de Resposta, a Pergunta propriamente dita e o Tipo de Pergunta (fechada, aberta, semiaberta, etc.).

Para a operacionalização da entrevista, foi criado ainda um guião (Apêndice nº 28), que conta com as 14 perguntas em causa e qual a informação que pretendemos recolher com a mesma. Para além disso, foi criado também um ficheiro *template* (Apêndice nº 29) de transcrição da entrevista para facilitar este processo uma vez que, constando as respostas numa gravação áudio ou vídeo, é conveniente que se preparem instrumentos para otimizar o trabalho posterior.

Todo este processo, tem por base a conceção das entrevistas realizadas no âmbito da Unidade Curricular de Metodologia do Treino em Educação Física e Desporto Escola com o professor Mário Guimarães no 1º ano do mestrado, dando continuidade às aprendizagens anteriores do curso, onde realizámos um trabalho de campo com o objetivo de relatar, comentar e interpretar as opiniões dos professores entrevistados em relação a um tema apresentado.

Nesta fase, depois de algumas reformulações, os professores orientadores aprovaram os instrumentos para avançar com a recolha dos dados da investigação junto dos professores do Departamento de Educação Física (DEF).

4.5. 3ª Etapa – Progresso

4.5.1. Objetivos

- Aplicar as entrevistas aos professores selecionados.
- Analisar as respostas obtidas em confronto com a bibliografia.

4.5.2. Plano

Como mencionado anteriormente, a amostra em estudo foi escolhida por conveniência, deste modo os 5 professores são:

- Professor 1 – Coordenador de Departamento – Entrevista a 31 de março às 16 horas
- Professor 2 – Professor que integrou o departamento este ano vindo de uma escola de referência em EF – Entrevista a 31 de março às 17 horas
- Professor 3 – Professor do DEF há vários anos – Entrevista a 4 de abril às 15 horas

- Professor 4 – Delegado – Entrevista a 4 de abril às 17 horas
- Professor 5 – Ex-Delegado – Entrevista a 7 de abril às 17 horas

4.5.3. Balanço

Confrontando as respostas dos entrevistados com a bibliografia e com as questões foco e os seus critérios de resposta, começo por destacar que todos os professores mostraram conhecer as recomendações da Organização Mundial de Saúde (OMS) relativamente à AF das crianças e jovens, isto é, 60 minutos diários de AFVM, ao longo da semana, sendo esta na sua maioria aeróbica.

Quanto ao género menos ativo, todos os professores reconhecem que as raparigas são as que menos praticam AF, apontando diferentes motivos, entre os quais estão, a diferença evidenciada nos incentivos à prática dos rapazes em relação às raparigas, isto é, na base da oferta desportiva, e por isso nota-se maior predisposição dos rapazes para a prática.

Fora isto, também os fatores fisiológicos foram associados pelos professores, isto é, no que ao desenvolvimento da espécie humana se refere, pelo que os rapazes tendem a ganhar mais massa muscular, mais força e mais coordenação até à idade adulta que as raparigas, pelo que no caso delas, estando o seu desenvolvimento, do ponto de vista da espécie, ligado à preparação do corpo para a reprodução, com o aumento do peito, alargar das ancas e etc... parece não ser um cenário tão convidativo à prática.

Assim sendo, a perceção dos entrevistados, no geral, é que os rapazes têm mais hábitos de atividade física, estando mais ligados do que as raparigas a atividades extracurriculares. Ora, as respostas dadas estão em convergência com um estudo de Martins, Marques, Loureiro, Carreiro da Costa, Diniz e Gaspar De Matos (2019), onde se concluiu que a percentagem de raparigas portuguesas que cumprem com as recomendações de AFVM é baixa e diminui com a idade. Este estudo destaca ainda a importância de implementar diferentes estratégias para prevenir o declínio da AFMV e sua promoção.

Relativamente à atividade física dos seus alunos, os professores revelaram perceções distintas, sendo que os Professores 1, 3 e 5, dizem que a maioria dos seus alunos são fisicamente ativos e que facto disso é a participação nos grupos-equipa do desporto escolar, em atividades fora da escola e a procura de material para utilizar durante os intervalos. O Professor 2, menciona que mais ou menos metade dos seus alunos são fisicamente ativos, e que se nota uma grande diferença na disponibilidade motora desses e dos que não têm quaisquer hábitos de atividade física para além das aulas de EF.

A perceção do Professor 4, é que a maior parte dos alunos não faz atividade física fora da escola e que, reflexo disto, é a falta de comportamentos que incentivem à prática a partir de casa, isto é, a inibição ou abstenção dos pais em promover estes valores e hábitos de atividade física necessários a incutir desde muito cedo. Prova disto, é um estudo de 2018 do *Health Behaviour in School-aged Children* (HBSC), onde se verificou que os jovens portugueses são os que menos praticam atividade física vigorosa (AFV) duas ou mais horas por semana.

Todos os entrevistados manifestaram preocupação em recolher informação sobre interesses e atividades praticadas pelos alunos em tempo de lazer. Os professores 1, 2, 3 e 5, fazem-no a partir de questionamento, tanto de forma formal, com um instrumento, como em conversa com os alunos. Já o Professor 4, recolhe estas informações a partir de conversas com os alunos, mas num contexto diferente dos outros, isto é, no início do ano o procedimento habitual do professor é levar os alunos a passear fora da escola, deixando-os num ambiente confortável tranquilo, de modo a conhecê-los relativamente aos seus hábitos de atividade física, gostos, interesses, hobbies, etc.

Ainda sobre este processo, os professores 1, 3 e 4, mencionam que é fundamental para a formação de grupos de trabalho durante a avaliação inicial, pelo que logo à partida é muito fácil perceber quem poderão ser os alunos facilitadores em cada uma das matérias se tiverem esta prática regular fora da escola.

Todos os professores entrevistados, revelaram que os tempos letivos para a disciplina de EF são manifestamente curtos, e poderão não ser suficientes para estabelecer as condições ótimas para a continuidade de uma vida fisicamente ativa dos jovens à saída da escolaridade obrigatória. Os Professores 1, 3, 4 e 5, mencionam que é necessário haver um complemento por parte dos professores que os estimule à prática, bem como, na forma como lhes é incutida a importância da atividade física para a construção de um estilo de vida saudável. Os Professores 1 e 2, sugerem ainda que os alunos têm de criar estas rotinas ao longo da escolaridade obrigatória, e que aos 18 anos já devem ser capazes de estruturar “um aquecimento, um treino e uns alongamentos”, de modo a terem condições para praticar autonomamente prevenindo todos os riscos associados à falta destes hábitos.

No que concerne ao FITescola, os professores do agrupamento não têm o hábito de inserir os dados registados na execução dos testes na plataforma, inclusive, o Professor 5, menciona que já com o Fitnessgram faltava o tratamento dos dados após inseridos e que deixou de o fazer por isso. Ainda assim, cada um dos professores faz os seus registos de forma individual e revelaram que este processo, permite que os alunos tenham a

perceção daquelas que são as suas maiores facilidades, mas também as suas maiores dificuldades, bem como onde devem investir mais, a partir de objetivos e metas estabelecidas para cada um. Reconhecem que a plataforma é muito útil, dado aos materiais de apoio disponíveis e a facilidade com que os alunos podem replicar os testes de forma autónoma em qualquer sítio fora da escola.

Os Professores 2, 3 e 4, mencionam que é a partir do FITescola que fazem a montagem das aulas, isto é, como é que podem trabalhar as capacidades da aptidão física em simultâneo com as atividades físicas. Aliás, é a partir dos resultados obtidos nos testes também que reconduzem o processo de planeamento, visando proporcionar-lhes exercícios que lhes façam mais falta para terem uma aptidão física mais próxima da zona saudável.

No que às estratégias se referem, o Professor 1, diz que o patamar atlético se revela muitas vezes uma motivação acrescida pelo desafio de se superarem. O Professor 2, menciona que a área dos Conhecimentos deve ser também um aliado e neste caso um complemento, justificando todo este processo desde as atividades físicas à aptidão física. O Professor 4, refere que a tabata é muitas vezes uma forma dos alunos progredirem de uma forma transversal, a partir da execução de exercícios durante um curto espaço de tempo e com música, que também é um fator convidativo. O Professor 5, estabelece estratégias com outras disciplinas, como por exemplo aprender a calcular o Índice de Massa Corporal (IMC) em matemática, e em Educação Visual e Tecnológica (EVT) fazer um “Cartão de Cidadão da Aptidão Física”.

Ora, no que remete ao FITescola, esta é uma plataforma, que foi concebida para avaliar e educar crianças e adolescentes acerca da aptidão física relacionada com a saúde. A plataforma foi pensada para que o aluno conjuntamente com o professor, os amigos e a família possa adotar hábitos de vida saudáveis. A plataforma foi criada para proporcionar ao professor de educação física ferramentas que o vão auxiliar na transmissão de conhecimentos, atitudes e capacidades necessárias para que crianças e adolescentes tenham uma vida ativa e saudável.

Com vista à manutenção dos hábitos de atividade física à saída da escolaridade obrigatória, os Professores 1, 3 e 5, reconhecem que o Desporto Escolar pode ser um meio facilitador desta difícil tarefa, para que possam não só trabalhar as suas dificuldades como para promover o gosto pela prática, estimulando a necessidade de praticar uma atividade extracurricular.

Os Professores, 1, 2 e 5, estabelecem estratégias na mesma ordem de ideias: através da área dos conhecimentos e de desafios criados, pode-se monitorizar o que os alunos fazem fora das aulas, principalmente os alunos fora da zona saudável; os alunos devem ter a oportunidade de contruir um plano de treino para que percebam a sua utilidade, para que à saída da escolaridade obrigatória mantenham estilos de vida ativos e saudáveis; e ainda que lhes seja fornecido um conjunto de exercícios para trabalhar os diferentes grupos musculares, preencher grelhas de monitorização e que sejam criados novos exercícios face ao sucesso dos alunos e outros mais simples como forma de progressão para os que ainda não conseguem.

O Professor 3, diz que é necessário disponibilizar os espaços físicos e materiais para a prática quando os alunos estão nos intervalos ou não têm aulas, organizar torneios de diferentes modalidades com frequência, por exemplo mensalmente, para promover o gosto pela prática.

O Professor 4, menciona que quando a paixão transmitida pelo professor ao lecionar é demonstrada, os alunos são facilmente contagiados e é meio caminho andado para que se sintam confortáveis em trabalhar essa matéria. Mas, que devem ser adotadas como estratégias o Programa de Educação para a Saúde, sessões que incluam tabatas e materiais simples que os alunos possam transportar.

Considerando que os 150 minutos semanais, a que os alunos têm acesso a atividade física estruturada, isto é, nas aulas de EF, não é suficiente, todos os professores entrevistados apontam o Desporto Escolar como um dos maiores recursos da escola para aumentar o tempo de prática dos alunos. Os Professores 4 e 5, mencionaram que o Clube de Saúde deve assumir protagonismo como aliado aos alunos com mais dificuldades. Os Professores 1 e 4, assumem a necessidade de arranjar uma estratégia para os alunos que não gostam de praticar e que têm resultados baixos, negociando com eles para que tenham uma prática mais assídua e que é preciso estimulá-los e propor atividades para fazerem fora da escola. Os Professores 3 e 5, revelaram ainda que, no contexto em que se inserem, os recursos ao nível das infraestruturas são muito reduzidos.

No que refere ao conceito Escola Ativa, definido pela OMS, quando questionados, todos os professores entrevistados, revelaram que é um conceito inexistente e deixaram desde logo estratégias e aspetos a melhorar que possam contribuir para essa causa. O Professor 1, destaca a necessidade de se criar um grupo de atividade física, como contributo para o bem-estar docente.

O Professor 2, diz que deve haver um projeto comum e transversal na escola, mas que não interfira com o trabalho dos outros professores nas suas disciplinas. À semelhança do professor anterior, o Professor 4, menciona que tem de haver interdisciplinaridade e uma alocação dos recursos humanos que são fundamentais para este tipo de atividades, e esta intervenção tem de começar logo desde muito cedo, no pré-escolar, no 1º ciclo, para que se comece a moldar a partir daí a forma como as crianças veem a própria atividade física. O professor destaca ainda como estratégia, que se traga os pais à escola, criando atividades com pais e filhos, bem como atividades com professores e alunos, algo que já operacionalizou anteriormente e recorda com muito bons olhos.

O Professor 5, mencionou que em tempo de pandemia, quando os alunos não podiam sair para os intervalos foram afixados alguns exercícios nas salas de aula, coisas simples que podem ser executadas mesmo em “tempo normal”, principalmente porque os alunos passam a maior parte do tempo na escola sentados, onde chegam a ter aulas de duas horas seguidas.

Quando questionados sobre a possibilidade de se adotar a prescrição de atividades extracurriculares aos alunos, parece fazer sentido para todos, neste caso, para a área das atividades físicas e para a aptidão física. Mencionam ainda que o desporto escolar pode ser um grande aliado a este tipo de abordagem, e que a prescrição é fundamental para que os alunos pratiquem ao nível extracurricular como complemento às aulas de EF. O Professor 4, diz inclusive, que se devem estabelecer “contratos” com os alunos, para resolverem a atividade física fora das aulas, e que os conduzamos até que atinjam um patamar autónomo onde eles próprios consigam contruir os seus planos de treino. O Professor 5, menciona ainda que é importante que os alunos tenham acesso a outro tipo de atividades, mesmo que não tenham grande aptidão, e principalmente para esse tipo de alunos, para que consigam fazer o transfer para a vida adulta e continuem a praticar.

Ainda no que concerne à prescrição, procurei saber de que forma é que os professores concretizam este processo com os alunos, se de uma forma individual ou coletiva, ao que os professores revelaram que o foco deve ser individual, perante as necessidades de cada um.

O Professor 1, com os alunos mais longe da zona saudável, procura estabelecer uma tarefa diária no contexto do seu dia-a-dia (passear o cão mais tempo, ir a pé para a escola, etc.). O Professor 2, prescreve treino aeróbio, treino de aptidão muscular e até tabatas. O Professor 4, parte de uma tarefa global para a turma para tarefas mais

específicas e individualizadas em função das necessidades de cada aluno. O Professor 5, direciona os alunos ao Clube de Saúde, transmite as dificuldades ao professor responsável pelo clube, e agrupa os alunos se evidenciarem as mesmas necessidades.

Ainda quanto à forma como prescrevem, questionei os professores sobre o foco da tarefa, se as dificuldades dos alunos, se o que mais gostam de fazer, ao que todos manifestaram que deve haver um misto de ambos, pelo que a prescrição deve ir ao encontro das necessidades dos alunos, mas deve ser algo entusiasmante e que não só não os leve a desistir, como os estimule para a prática autónoma.

A prescrição de atividade física, no seu exercício, deve ser sempre individualizada, tendo em consideração a idade e o histórico médico-desportivo da criança, o histórico familiar, o ambiente físico-social em que se insere e os objetivos pessoais, de forma a definir objetivos realistas e adaptados à criança e a programar a frequência, o tempo, a intensidade e o tipo de atividade de acordo com os gostos e possibilidades da própria. De forma a incentivar e a facilitar a participação contínua da criança na atividade, é desejável que esta seja agradável, divertida, motivadora e que respeite o desenvolvimento natural da criança. O envolvimento do agregado familiar e dos amigos é um outro elemento relevante nesse sentido e que deve ser considerado.

Quanto à preocupação em envolver os pais atribuindo-lhes um papel ativo no processo dos alunos que evidenciam necessidades os professores destacam os seguintes aspetos: os pais devem ter acesso aos dados dos filhos (resultados), conhecer o programa e os objetivos da disciplina; quando os pais não participam ou não querem saber é um bloqueio a qualquer intervenção que se venha a fazer; é fundamental que haja esta ligação com os pais para que também eles ajudem a que os alunos percebam a importância de participarem em determinada atividade. Como estratégias para envolver a família neste processo, os professores apontam: realizar os testes do FITescola com os filhos; promover desafios semanais para fazer com a família.

O Professor 2, refere que a avaliação inicial é o ponto partida saber onde os alunos estão a falhar, e é preciso fazer esta ligação com os pais para que haja também o incentivo vindo de casa. Na avaliação intercalar deve registar-se uma avaliação qualitativa e descritiva da avaliação inicial, transmitindo aos pais que é o ponto de partida para os alunos alcançarem o sucesso, e neste caso, o nível máximo à disciplina.

No que refere a um novo compromisso por parte do DEF no seguimento das necessidades evidenciadas, todos os professores concordam que deve ser criada uma estratégia e implementada, no sentido de estimular os alunos para a prática de atividade

física extraescola, não só como complemento das aulas de EF, como para o desenvolvimento de hábitos de atividade física como contributo para um estilo de vida ativo e saudável. Inclusive, os Professores 4 e 5, mencionam que deve haver um procedimento semelhante em termos de agrupamento e focam a importância de, no seio do grupo, se trabalhar para o mesmo objetivo, em trabalho colaborativo.

Os Professores 1 e 2, têm uma linha de pensamento muito semelhante, no que refere às possíveis estratégias a implementar: Ensinar os alunos do 12º ano, que estão prestes a sair da escolaridade obrigatória, a construir um plano de treino, partindo dos conhecimentos para a atividade física autónoma.

Os Professores 1 e 5, sugerem que o DE Escola Ativa deve manter-se no agrupamento, com foco nos alunos com dificuldades ao nível das atividades físicas e da aptidão física, estabelecendo um conjunto de regras para garantir que estes alunos aproveitam este recurso.

O Professor 2, sugere que os critérios de avaliação devem ser revistos, partindo do contexto atual da escola, isto é, do nível dos alunos, sem descartar as aprendizagens essenciais. Neste sentido, menciona ainda que, estando o protocolo de avaliação bem definido, as estratégias devem ser redefinidas logo a partir do 5º ano, baixando os critérios, mas sermos exigentes na sua concretização. O professor refere também o esforço e a dedicação são fundamentais e devem ser valorizados, mas que quem merece negativa deve ter negativa para que se possa exigir aos alunos que trabalhem para atingir determinado nível.

O Professor 4, sugere que o desporto escolar pode ter influência na ligação da escola com as famílias, proporcionando atividades em que os alunos tragam os pais até à escola, bem como atividades para os funcionários e professores (ex.: team building).

4.6. 4ª Etapa – Produto

4.6.1. Objetivos

- Preparação do seminário.
- Apresentação e debate sobre as propostas enunciadas.

4.6.2. Plano

Para a apresentação do Seminário pretendo construir um PowerPoint com seguinte organização:

1. Começo o seminário, por explicar aos professores como cheguei à pergunta de partida – “Como estimular os alunos para a prática de AF autónoma à saída da escolaridade obrigatória?”.
2. No ponto seguinte faço uma pequena explicação teórica sobre o tema em estudo e a revisão bibliográfica em torno do mesmo:

Os jovens portugueses são os que **menos praticam atividade física** vigorosa (AFV) duas ou mais horas por semana, apresentando as raparigas uma percentagem menor em relação aos rapazes (Marques, Peralta, Loureiro, Loureiro, Naia, & Gaspar de Matos, 2019).

Em 2008, estimou-se que 80% das crianças em idade escolar **só praticava AF na escola**, e estabeleceu-se a evidência da necessidade de pelos menos **mais uma hora por dia** de atividade física de intensidade ligeira (Comissão Europeia, 2013).

A Escola Ativa é caracterizada por motivar os alunos para a prática de pelo menos 60 minutos de AF diária, oferecer uma Educação Física de qualidade e criar uma **cultura de AF para todos**, que inclui os pais, a comunidade, docentes e agentes educativos (Loureiro, Loureiro, Marques, & Gaspar de Matos, 2021).

A escola tem o dever de oferecer atividades que elevem os níveis de participação dos alunos, procurando novas formas de **promoção da atividade física**, através de um clima que estabeleça as condições ótimas à sua participação. A participação nestas atividades contribui para a **prática de atividade física ao longo da vida**, que tende a diminuir com o avanço da idade, caso não sejam inculcadas estas rotinas e instrumentos necessários para a sua prática autónoma (Marques, 2010).

Proporcionar oportunidades adicionais para que todas as crianças participem em AF pode aumentar a proporção de crianças que **cumprem as diretrizes recomendadas**. As escolas são um local conveniente para alcançar a maioria das crianças e devem desempenhar um papel importante para proporcionar às crianças os conhecimentos, competências e oportunidades para serem **fisicamente ativas** (Centeio, McCaughtry, Gutuskey, Gam, Somers, Shen, Martin & Kulik, 2014).

As finalidades da Educação Física estabelecidas nos Programas Nacionais de Educação Física (PNEF), exprimem a ideia de que aluno formar, ou seja, estas visam aquilo que se considera ser **um aluno fisicamente bem-educado** (Ministério da Educação, 2001).

O *FITescola*® foi concebido para avaliar e educar crianças e adolescentes acerca da aptidão física relacionada com a saúde, com o objetivo de ensiná-los a **enquadrar a atividade física como parte importante do seu quotidiano**. É um aliado fundamental do professor de Educação Física que lhe permite ajudar os seus alunos a serem **fisicamente educados**, e que foi pensado para que o aluno conjuntamente com o professor, os amigos e a família possa adotar hábitos de vida saudáveis. Uma das suas principais funções é divulgar informação que contribua para alargar os conhecimentos dos alunos nesta área, sendo um dos seus grandes objetivos a **promoção de estilos de vida ativos e saudáveis** (in site <https://fitescola.dge.mec.pt/pagina.aspx?id=1>).

3. Depois, passo a explicar a forma como foi recolhida a informação e se procedeu a investigação que deu origem às propostas de intervenção, nomeadamente a metodologia, que conta com População, Amostra, Instrumentos e forma de Tratamento dos Dados.
4. De seguida, coloco os resultados obtidos das entrevistas, apenas das questões que se revelaram mais “polémicas”, ou onde houveram algumas divergências entre os professores e até com a própria teoria. Desta forma selecionei as perguntas 3, 5, 6, 9 e 14.
5. Posto isto, seguem-se as propostas de intervenção, nomeadamente:
 - Clarificação do conceito Escola Ativa e Identificação do seu Potencial: Desporto Escolar como veículo do Compromisso para a AF para além da Educação Física; Projeto de Educação para a Saúde.
 - Elevação dos níveis de desempenho e promoção da AF dos alunos dos 2º e 3º Ciclos: No âmbito do DE Escola Ativa criar uma oferta alargada de atividades, que vá ao encontro das necessidades de cada aluno.
 - Prática de AF autónoma dos alunos à saída da escolaridade obrigatória: Inserção dos resultados obtidos nos testes de Aptidão Física na plataforma *FITescola*®; Avaliação dos Conhecimentos; Construção de um plano de AF autónoma em função das suas necessidades/ objetivos.
6. No último ponto, abertura do debate passando a palavra aos professores presentes.

4.6.3. Balanço

A apresentação do Seminário decorreu no passado dia 2 de junho pelas 17 horas, já fora do período previsto nas orientações da faculdade para a concretização desta etapa,

mas com a justificação de que a Coordenadora de Departamento esteve ausente durante o mês todo de maio, pelo que ficou agendada a reunião com todos os professores no seu regresso.

A reunião, foi à distância, via zoom e foi conduzida/ coordenada por mim desde o início ao fim, e contou com a presença de todos os professores do DEF, à exceção dos professores José Gamito e João Pereira, e ainda com a presença do professor Mário Guimarães, como orientador universitário do meu estágio.

No que refere ao debate, e à proposta relativa ao DE Escola Ativa, o professor João Costa interveio, dizendo que “é preciso definir uma estratégia para levar estes alunos até ao DE Escola Ativa e aproveitem este recurso, porque sem serem ‘obrigados’ não vão”.

A professora Ana Nogueira, após a reflexão do professor anterior, mencionou que é necessário trazer de volta o “Projeto Fénix – Turma +”, onde existe um professor pivot, liberto para recuperar as dificuldades com uma turma de alunos de um determinado nível e que podem ser dos 7º, 8º e 9º anos em simultâneo.

Por fim, o professor Rui Caldas, mencionou que os alunos com necessidades educativas especiais não podem ser esquecidos, quando se fala de proporcionar estes momentos de atividades para os alunos com mais dificuldades, e que “não basta um professor do ensino especial, e um professor de EF não consegue dar aula aquele aluno e mais 20”, e que devia haver uma proposta interna para a colocação de um professor apenas para este tipo de alunos.

A minha proposta, no fundo passa por criar sessões temáticas e não apenas em torno das dificuldades dos alunos, num espaço tranquilo e acolhedor que proporcione mais um momento de Atividade Física vital para cada um destes alunos, definindo como elemento facilitador a possibilidade de “trazer um amigo”.

No que refere ao conceito de Escola Ativa definido pela OMS, e as suas fundações no AEA, não houveram quaisquer objeções à integração de um professor do DEF no Projeto de Educação para a Saúde. Quanto à criação de momentos para a comunidade no âmbito do Desporto Escolar, o professor Rui Caldas, mencionou que já existe um projeto no âmbito do DE designado para isso, nomeadamente, o DE Comunidade. A questão é que este projeto não tem qualquer responsável por ele do GEF no AEA, pelo que não foi concebido nenhum núcleo do mesmo.

Na minha opinião a proposta deve ser pensada num sentido transversal a todos os grupos-equipa, proporcionando momentos para professores, funcionários e encarregados

de educação ou então um dos professores do GEF deve assumir responsabilidade pelo DE Comunidade no próximo ano letivo.

O último tópico das propostas colocadas, que se baseia em partir da Área dos Conhecimentos para a Atividade Física Autónoma dos alunos do 12º ano, que neste caso, saem da escolaridade obrigatória no ano seguinte, tanto a professora Ana Leite como o professor João Costa, mencionaram que é exequível, mas que é difícil de monitorizar. Contudo, o professor João Costa por exemplo, já anteriormente o fez na Escola Secundária de Benfica com o seu 12º ano e concorda que devia ser adotado.

O professor Gustavo Lozano, concordando com a proposta, disse que “não se trata exatamente de monitorizar a atividade Física dos alunos, mas dotá-los de ferramentas para no futuro autonomamente saberem utilizar os conhecimentos adquiridos adaptando-os às suas necessidades”.

Também o professor João Silva interveio, dizendo que, “aconteceu aquilo que acontece sempre, isto é, a matriz utilizada no ensino à distância perdeu-se, não havendo uma estratégia do grupo para monitorizar a atividade física dos alunos, que deve ser estimulada”.

A proposta vai ao encontro do estabelecido nas aprendizagens essenciais, que diz que no final do 12º ano, o aluno deve “conhecer e utilizar os métodos e meios de treino mais adequados ao desenvolvimento ou manutenção das diversas capacidades motoras, de acordo com a sua aptidão atual e o estilo de vida, cuidando o doseamento da intensidade e duração do esforço, respeitando em todas as situações os princípios básicos do treino”. Assim, esta devia ser tida em conta não só como elemento de avaliação como da construção dos saberes necessários à prática de atividade física à saída da escolaridade obrigatória.

No final do Seminário, ainda dei a palavra ao professor Mário Guimarães que elogiou o grupo por ter debatido o tema escolhido e que é crucial que esteja na “ordem do dia” e que todas as propostas devem ir ao encontro do conceito de Escola Promotora de Atividade Física. Esta ideia está em consonância com as propostas apresentadas, e o professor colmata dizendo que o DEF sozinho não consegue, e que é preciso que se crie um projeto de escola. Segundo o mesmo, este tipo de propostas devem ser o começar de um *puzzle* que preenche um quadro complexo.

No final, sem exceção, todos os professores me deram os parabéns pelo Seminário trazido ao grupo, destacando a pertinência do tema e o facto de os ter mantido envolvidos neste projeto, uma vez que nem sempre os estagiários anteriores tiveram a

preocupação de saber que problemas é que os professores do DEF consideram que deviam ser tratados em sede Seminário.

4.7. Conclusões do Seminário

Os objetivos estabelecidos para a concretização do seminário foram totalmente cumpridos, uma vez que através do trabalho coletivo do GEF, neste caso do debate que envolveu as minhas propostas de intervenção, se previu a implementação de várias estratégias para a promoção de prática de Atividade Física regular e o meu seminário contribuiu para incentivar os professores à utilização da plataforma *FITescola*® como ferramenta de trabalho, neste caso como uma ferramenta viável na aplicação da Área dos Conhecimentos e o seu *transfer* para a Atividade Física Autónoma dos alunos.

Estas iniciativas podem vir a ter um contributo muito significativo, nomeadamente para a construção de um conceito de Escola Promotora de Atividade Física, onde todos os agentes, neste caso toda a comunidade envolvente, encarregados de educação, alunos, professores e funcionários estão envolvidos.

Estas propostas assentaram sobre bibliografia de referência e podem ser vistas como estratégias inovadoras, uma vez que não são práticas comuns em toda escola, e nem sequer em todo o departamento, pelo que a partir dos resultados das entrevistas, pude perceber que alguns professores de EF já têm algumas destas práticas no processo ensino-aprendizagem dos seus alunos e das suas turmas, mas as boas práticas não podem ficar pelo individual e devem ser levadas a debate como procurei fazer com este seminário, no sentido de se trabalhar para um objetivo comum, que independentemente do estilo de cada um deve ser uma máxima no trabalho direto com os alunos.

Para mim, como professor, foi também uma experiência muito enriquecedora, pelo que pude desenvolver competências do ponto de vista da investigação onde coloquei em prática aprendizagens anteriores e ainda ter uma experiência como “coordenador de departamento”, uma vez que coloquei uma problemática ao GEF e pude conduzir a reunião e os debates que nela se levantaram a fim de encontrar e estabelecer estratégias a implementar na nossa área de estudos que é a Educação Física.

Por fim, mencionando uma atividade que contribuiu para a minha preparação de seminário no que refere à minha capacidade de comunicação, foi o convite do professor Mário Guimarães para participar numa conferência, no dia 18 de maio de 2022, no âmbito da unidade curricular de Metodologia do Treino em Educação Física e Desporto Escolar, para os alunos do 1º ano do mestrado da Universidade Lusófona de Humanidades e

Tecnologias (ULHT), onde eu, em conjunto com mais quatro colegas estagiários, dois do Externato São Vicente de Paulo e dois da Escola Secundária da Portela, pudemos fazer um resumo do nosso estágio, apresentar e explicar os nossos temas de aprofundamento, no meu caso a Promoção da Atividade Física dos alunos fora das de EF, e ainda deixar alguns conselhos para os alunos que vão iniciar o estágio no próximo ano letivo.

Conclusão

Nesta conclusão, pretendo fazer um último balanço do ano letivo de estágio nas quatro áreas que incluía as minhas conquistas pessoais e profissionais, que representam um reflexo dos resultados da minha intervenção pedagógica, nos alunos e na escola, durante o processo de estágio.

Relativamente à minha progressão no que refere aos parâmetros do MAGIC, considero que até os alunos selecionarem as opções de forma definitiva foi um processo complicado, principalmente ao nível do planeamento, o que me trouxe alguns contratempos ao nível da Gestão, nomeadamente em garantir tempo potencial de aprendizagem, uma vez que os alunos até ao final da etapa das prioridades faziam quase todas as matérias que tinham à disposição, com mais foco naquelas em que se evidenciavam mas ainda sem certezas de quais seriam as que iriam ser foco de maior investimento nas etapas seguintes. Ainda ao nível desta dimensão, os grupos foram tanto quanto possível heterogéneos e homogéneos quando necessário pois, uma vez que a turma não era minimamente unida, e que o foco individual não era, de modo geral, superarem-se a si mesmos e ajudarem os seus pares a ultrapassar as suas dificuldades, dificultou animicamente a gestão da própria aula.

Na dimensão da Instrução, sinto que fui melhorando gradualmente, já com experiências anteriores no âmbito da lecionação, a relação com os alunos e o clima de aula nunca consistiu num problema. Onde sinto que evidenciei melhorias foi na explicação das tarefas e dos objetivos para cada uma delas, para cada um dos alunos.

Como disse anteriormente ao nível do clima, as aulas decorreram sempre num ambiente tranquilo, e fiz sempre por motivar os alunos a praticar nas aulas e fora delas, não deixando de dar feedback positivo e transmitir mensagens encorajadoras quando a tarefa ou a própria aula não corria tão bem para determinado aluno, nunca comparando uns com os outros, mas sim orientando para a mestria e aproveitando para fazer avaliação formativa do desempenho de cada um.

Desta forma o balanço é muito positivo, e certamente que tanto o que correu melhor como o que não correu tão bem, serviu de aprendizagem e reflexão que me ajudarão a ser um profissional competente, e que continuando a pensar e a trabalhar desta forma dia após dia só haverá margem de progressão para melhorar.

Como diretor de turma, uma das minhas principais preocupações é o desempenho escolar dos alunos, e por isso, desde muito cedo, procurei saber que alunos eram estes,

que motivações tinham para estudar na área das ciências sociais e económicas e qual seria o próximo passo à saída da escolaridade obrigatória. Mais que a minha disponibilidade do ponto de vista humano para os alunos, fosse para que situação fosse, sinto que liderei sempre pelo exemplo, tentando sempre mobilizar o trabalho em equipa, valorizando as capacidades de cada um dos alunos, motivando através da minha colaboração com vista a garantir a eficiência das relações e dos resultados da turma, gerindo conflitos, solucionando problemas e aceitando e refletindo sobre as críticas.

A minha intervenção no Desporto Escolar, assentou sobretudo em questões de organização, nomeadamente, na construção de quadros competitivos onde os alunos em formato de torneio jogavam todas as semanas. Apesar de termos 32 alunos inscritos no núcleo, chegámos a ter sessões com 40 a 50 alunos, onde todos tinham tempo para fazer pelo menos um jogo por sessão, ninguém saía sem poder participar, e em caso de faltar alguma equipa fizeram-se sempre ajustes no calendário, para que ninguém perdesse por falta de comparência e pudesse jogar os jogos em falta mais tarde, numa contra jornada.

Do ponto de vista do treino, apenas tive contacto com essa componente no 2º semestre, nomeadamente com uma matéria que só tinha praticado enquanto aluno no ensino secundário e na Licenciatura em Educação Física e Desporto Escolar, o ténis de mesa. Foi desta forma muito proveitoso, uma vez que tive de me instruir novamente e rever a matéria, as suas componentes e exercícios para desenvolver determinada ação.

Assim, embora as componentes do treino não tenham estado presentes ao longo de todo o ano letivo, por ser um núcleo com características diferentes, que requer também questões de planeamento, mas diferentes dos grupos-equipa competitivos, tenho a plena convicção que seria capaz de liderar qualquer uma das outras equipas presentes na oferta desportiva da ESPAV.

Os objetivos estabelecidos para a concretização do seminário foram totalmente cumpridos, uma vez que através do trabalho coletivo do DEF, neste caso do debate que envolveu as minhas propostas de intervenção, se previu a implementação de várias estratégias para a promoção de prática de Atividade Física regular. Estas iniciativas podem vir a ter um contributo muito significativo, nomeadamente para a construção de um conceito de Escola Promotora de Atividade Física, onde todos os agentes, neste caso toda a comunidade educativa, encarregados de educação, alunos, professores e funcionários estão envolvidos.

Para mim, como professor, foi também uma experiência muito enriquecedora, pelo que pude desenvolver competências do ponto de vista da investigação onde coloquei

em prática aprendizagens anteriores e ainda ter uma experiência como “coordenador de departamento”, uma vez que coloquei uma problemática ao DEF e pude conduzir a reunião e os debates que nela se levantaram a fim de encontrar e estabelecer estratégias a implementar na nossa área de estudos que é a Educação Física, relativamente a um problema.

No que refere aos critérios de avaliação do estágio, começando neste caso pela Cooperação, que é transversal a todas as áreas, foi desde sempre muito positiva, desde a minha relação ao trabalho desenvolvido com o professor João Silva, com os professores das outras disciplinas do 11º CSE e com todos os professores do DEF. Desde o primeiro momento assumi o compromisso de estabelecer a melhor relação possível para que o funcionamento decorresse também da melhor possível. Todos ficámos a ganhar, eu com a experiência dos professores, e eles como tutores de alguém interessado em progredir e retribuir com dedicação as orientações e ajudas que me foram dando.

Ao nível do Projeto, e de toda a investigação que decorreu nas quatro áreas, penso que estive melhor na Lecionação e no Seminário, uma vez que foram as áreas onde consegui obter mais resultados suscetíveis de reflexão e de estratégias a adotar em torno de problemas identificados no contexto escolar, e também onde explorei mais referências bibliográficas, sendo também nestas áreas que cientificidade foi mais significativa. Na Direção de Turma e no Desporto Escolar, faltou um pouco de colaboração, uma vez que os projetos envolviam o vasto leque de professores, nomeadamente todos os professores de EF do 3º ciclo e os restantes professores do 11º CSE, o que dificultou a implementação e funcionamento desses mesmos projetos.

No âmbito da avaliação formativa e plano, penso que o meu desempenho teve mais destaque na Lecionação que nas outras áreas, considerando que é a área de maior importância no estágio, na minha opinião é normal que assim tenha sido, uma vez que também foi a área onde houveram mais progressos na minha atuação e intervenção junto dos alunos. Onde se revelei mais dificuldades em relação a este critério, foi no Desporto Escolar e na Direção de Turma, uma vez que talvez fosse necessário reconsiderar as propostas efetuadas, tentando orientar para tarefas que pudesse executar sozinho ou neste caso com o acompanhamento do professor João Silva.

Relativamente à minha atuação pedagógica, penso que em todas as áreas cumpro a planificação, e procurei sempre deixar claro quais eram os objetivos para cada uma delas, com tarefas completamente enquadradas ao contexto sem me desviar do foco e não apenas propostas avulsas, sempre base com base em evidências científicas.

Mais que isso, na Lecionação importa ressaltar cada um dos parâmetros MAGIC. Assim, nas Metas, tiveram sempre por referência os pressupostos curriculares definidos nos PNEF, foram estabelecidas de acordo com as necessidades educativas de cada aluno evidenciando a diferenciação no processo ensino-aprendizagem. Relativamente à Avaliação, procurei que os alunos estivessem várias vezes na situação que me permitia identificar o nível do aluno, fornecendo feedbacks, no sentido de investirem nas suas dificuldades e se superarem a si mesmos. A Gestão, foi provavelmente o parâmetro que tardou mais a estar em condições ótimas, não por falta de planeamento, mas devido ao regime de opções. Na Instrução, numa fase inicial procurei várias vezes recorrer à demonstração, para que os alunos assimilassem os objetivos de cada tarefa e colocando questionamento ao longo e no final da aula, executando descoberta guiada para dar ênfase aos objetivos. Por fim, o Clima foi sempre ótimo desde o início, não havendo qualquer tipo de conflito, muito pelo contrário o relacionamento professor-aluno sempre foi muito positivo.

Referências

- AEA (2021). *Projeto Educativo 2021-2024*. “Crescer a Inovar”.
- Baena-Extremera, A., Serrano Pérez, J. M., Fernández Baños, R., & Fuentesal García, J. (2013). Adaptación de nuevos deportes de aventura a la educación física escolar: las vías ferratas. *Apunts Educación Física y Deportes*, (114), 36-44.
- Barreto, H. (1980). *Da actividade lúdica à formação desportiva*. Lisboa: ISEF.
- Bom, L., & Brás, J. (2003). Estágio para «dar aulas» ou para «ser professor»? *Revista Horizonte*, 18(108) 15-24.
- Bom, L., Pedreira, M., Mira, J., Carvalho, L., Cruz, S., Jacinto, J., Rocha, L., & Carreiro da Costa, F. (1990). A elaboração do Projecto de programas de Educação Física. *Revista Horizonte* 6(35), 1 – 9.
- Carvalho, L. (2017). Avaliação das aprendizagens em Educação Física. *Boletim Sociedade portuguesa de educação física*, (10-11), 135-151.
- Centeio, E. E., McCaughtry, N., Gutuskey, L., Garn, A. C., Somers, C., Shen, B., Martin, J. J., & Kulik, N. L. (2014). Physical activity change through comprehensive school physical activity programs in urban elementary schools. *Journal of Teaching in Physical Education*, 33(4), 573–591.
- Comédias Henriques, J. (2012). A Avaliação Autêntica em Educação Física - O Problema dos Jogos Desportivos Colectivos. Tese apresentada ao Instituto da Educação na Universidade Lusófona para obtenção do grau de doutor, orientada por Maria do Carmo Clímaco, Lisboa.
- Comédias, J. (2019). Os Processos de Aferição em Educação Física. In SPEF, *Avaliação em Educação Física – Prespetivas e Desenvolvimento* (pp. 69-97). Lisboa: Omniserviços.
- Condessa, M. I. (2011). Como vai o ensino da Ginástica na Educação Física? Um estudo nos Açores. In C. Peixoto, P. Barata, & L. Moreira (Eds.), *Da Prática à Ciência: Rrtigos do 2º e 3º Congressos da Federação de Ginástica de Portugal 2007 e 2009* (pp.193 – 202). Lisboa: Câmara Municipal de Lisboa.
- Costa, D., Malheiro, F., Simões, M. & Couto, M. (2013). *O Ténis de Mesa vai à Escola*. Porto: Porto Editora.
- Costa, J., Onofre, M., Martins, M., Marques, M. & Martins, J., (2013). A relação do trabalho coletivo do grupo de Educação Física com a gestão da Ecologia da Aula. *Boletim Sociedade Portuguesa de Educação Física*, 37, 61-80.

Europeia, C. (2013). *A Educação Física e o Desporto nas Escolas na Europa. EURYDICE, Lisboa: Direção-Geral de Estatísticas da Educação e Ciência.*

Diniz, J. (1997). *Estudo Integrado das condições de aprendizagem e da intensidade das actividades em Educação Física.* Tese de Doutoramento. Cruz Quebrada: Faculdade de Motricidade Humana, Universidade Técnica de Lisboa.

DGE. (2012). *Educação para a Cidadania – linhas orientadoras.* Lisboa: Ministério da Educação.

DGE. (2021) *Regulamento Geral de Funcionamento do Desporto Escolar 2021-2022.* Artigo 24º, p. 24.

FMH/DGE. (S/D) *FitEscola: O que é a Aptidão Física? (Benefícios de uma boa aptidão física).*

Fraga, F. (1996). *O ensino do Voleibol.* Lisboa: Câmara Municipal de Lisboa.

Garradas, S., Pires, I., Batalha, N., & Parraça, J. (2015). Benefícios da atividade física de exploração da natureza para a coesão familiar: protocolo de ação. *e-balonmano.com: Revista de Ciencias del Deporte*, 11 (Supl.), 17-18.

Heacox, D. (2006). *Diferenciação Curricular na Sala de Aula.* Como efectuar alterações curriculares para todos os alunos. Porto, Porto Editora

Jacinto, J., Carvalho, L., Comédias, J., & Mira, J. (2001). *Programa Nacional de Educação Física Ensino Básico – 3º Ciclo.* Ministério da Educação.

Januário, C. (2017). O planeamento de jovens professores de educação física. Em R. Catunda & A. Marques (Eds.), *Educação Física escolar: Referenciais para o ensino de qualidade.* (pp. 109–118). Belo Horizonte: Casa da Educação Física.

Leitão, F. R. (2010). *Valores Educativos, Cooperação e Inclusão.* Salamanca: Luso-Española de Ediciones.

Libório, J. (2017). *A formação contínua dos professores de Educação Física: uma visão sobre as atividades de exploração da natureza – Relatório de Estágio.* Universidade do Minho, Instituto de Educação.

Loureiro, N., Loureiro, V., Marques, A., & Gaspar de Matos, M. (2021). *Ative a sua escola: Atividade Física.* Laboratório de Atividade Física e Saúde – Instituto Politécnico de Beja.

Marques, A. (2010). *A escola, a Educação Física e a promoção de estilos de vida activa e saudável: Estudo de um caso.* Tese de Doutoramento, Faculdade de Motricidade Humana, Lisboa.

Marques, A., Ferro, N. & Carreiro da Costa, F. (2011). Análise comparativa da intensidade das aulas de Educação Física e 45 vs 90 minutos. *Gymnasium – Revista de Educação Física, Desporto e Saúde*, 3(4), pp.55-72.

Marques, A., Ferro, N., Martins, M. & Carreiro da Costa, F. (2017). The performing of a secondary physical education department committed to the Portuguese physical education national curriculum. *Motricidade*, 13, 100-111.

Marques, A., Peralta, M., Loureiro, N., Loureiro, V., Naia, A., & Gaspar de Matos, M (2019). A atividade física dos adolescentes portugueses, resultados do estudo HBSC de 2018. *Child and Adolescent Psychology/Revista de Psicologia da Criança e do Adolescente*, 10(1), 129-137

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

Martins, J., Marques, A., Loureiro, N., Carreiro Da Costa, F., Diniz, J., & Gaspar De Matos, M., (2019). Trends and age-related changes of physical activity among Portuguese adolescent girls from 2002-2014: Highlights from the health behavior in school-aged children study. *Journal of Physical Activity and Health*, 16(4), 281–287.

McNiff, J. & Whitehead, J. (2006). *Action research living theory*. London: Sage.

Ng, S. K., Sum, K. W. R., Ng, C. K., Ho, S. C., Lam, W., Tang, W. M., & (2016). Parents' and Pupils' Perceptions towards the Implementation of Physical Education Homework in a Hong Kong Primary School. *Asian Journal of Physical Education and Recreation*, 22(1), 40-52.

Neiva, H., Sousa, A., de Sousa Teixeira, A., Marques, M., & Marinho, D. (2018). *Sebenta de Estudos Práticos: Atletismo*. Ciências do Desporto. Universidade da Beira Interior, p. 106-107.

Oliveira-Martins, G. (Coord.) (2017). *O perfil dos alunos à saída da escolaridade obrigatória*. Lisboa: Ministério da Educação.

Organização Mundial de Saúde (2019). *Diretrizes da OMS para atividade física e comportamento sedentário: num piscar de olhos*.

Pedroso, J., da Educação, D., Carvalho, R., Ribeiro, J., Sousa, J., Canário, P., & Fonseca, R. (2021). *Programa Estratégico do Desporto Escolar 2021-2025*.

Pinto da Costa, J. (2015). *O trabalho coletivo do Departamento de E.F. e a gestão da Ecologia das Aulas – A integração da Agenda Social dos Alunos das Decisões de Planeamento e Ação dos Professores*. Tese de Doutoramento, Faculdade de Motricidade Humana, Lisboa.

Porfírio, M., Marques, A., Leal, C., & Carreiro da Costa, F. (2017). Desporto Escolar–Comparação do estilo de vida entre jovens praticantes e não praticantes de atividades de Desporto Escolar. *Boletim Sociedade Portuguesa de Educação Física*, (36), 73-84.

Rodrigues, M., Carvalho, M. L., & Correia, A. L. (2017). Treino de força: uma proposta em contexto escolar. *Seminário internacional desporto e ciência 2017*, 136-145.

Rosado, M. (2007). A dança na escola: programa de danças sociais. *Dança em contextos educativos. Cruz Quebrada: FMH*.

Ryan, R., & Deci, E. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68-78.

Silva, J. (2021). *Plano de Atividade Física Autónoma*. Guião de Aprendizagem – 12º Ano, Agrupamento de Escolas de Alvalade. (Documento não publicado).

Soares, D., Proença, J., & Bom, L. (2002). Educação Física Escolar – O tempo e a sua gestão. *Revista de Educação Física, Desporto e saúde – Gymnasium*, 1(1), 35-44.

Smith, J., Cluphf, D., & O'Connor, J., (2001). Homework in elementary physical education: A pilot study. *Perceptual and Motor Skills*, 92(1), 133–136.

Apêndices

Apêndice nº 1 – Plano Anual de Lecionação

PLANO ANUAL 11º CSE

Diogo Lamas

Plano Anual de Educação Física 11º CSE	1º Semestre																																				
	Mês	Setembro				Outubro								Novembro								Dezembro								Janeiro							
	Semana	3ª		4ª		1ª		2ª		3ª		4ª		1ª		2ª		3ª		4ª		1ª		2ª		3ª		4ª									
	Dia	21	24	28	1	5	8	12	15	19	22	26	29	2	5	9	12	16	19	23	26	30	3	7	10	14	17	21	4	7	11						
	Espaço	1	3	4	5	F	1	5	4	1	3	4	5	3	1	5	4	1	3	4	5	3	1	5	4	1	3	4	1	3	3						
	Nº Aula	1	2	3	4		5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29						
	UD	UD Nº 1													UD Nº 2															UD Nº 3							
	Etapa	1ª Etapa - Prognóstico													2ª Etapa - Prioridades															3ª Etapa - Progresso							

Plano Anual de Educação Física 11º CSE	2º Semestre																																				
	Mês	Fevereiro						Março								Abril								Maio								Junho					
	Semana	2ª		3ª		4ª		1ª		2ª		3ª		4ª		1ª		2ª				3ª		4ª		1ª		2ª		3ª		4ª		1ª		2ª	
	Dia	8	11	15	18	22	25	1	4	8	11	15	18	22	25	29	1	5	8	12	15	19	22	26	29	3	6	10	13	17	20	24	27	31	3	7	
	Espaço	1	3	4	5	3	1	C	4	1	3	4	5	3	1	5	4	1	3	P	P	4	5	3	1	5	4	1	3	4	5	3	1	5	4	1	
	Nº Aula	35	36	37	38	39	40		41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51			52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	
	UD	UD Nº 3		UD Nº 4								UD Nº 5								UD Nº 6								UD Nº 7									
	Etapa	3ª Etapa - Progresso																		4ª Etapa - Produto																	

Interrupções Letivas:

F – Feriado

C – Carnaval

P – Páscoa

UD – Unidade Didática

1ª Etapa - Prognóstico			
Jogos Desportivos Coletivos	Futebol	3 x 1 + GR (1/2 campo)	1. Coopera com os companheiros e adequa as ações às regras básicas do jogo; Recebe a bola, controla-a e enquadra-se ofensivamente; 2. Remata se tem a baliza ao seu alcance; 3. Conduz a bola na direção da baliza, e/ou passa-a a um companheiro desmarcado; 4. Desmarca-se para criar linhas de passe; 5. Na defesa marca o adversário escolhido.
	Basquetebol	2 x 1 (1/2 campo)	1. Coopera com os companheiros e adequa as ações às regras básicas do jogo; 2. Recebe a bola com as duas mãos e enquadra-se com o cesto; 3. Dribla ou passa a um companheiro desmarcado, e/ou para ultrapassar o seu direto; 4. Lança na passada ou parado de curta distância; 5. Desmarca-se oportunamente, criando linhas de passe, ocupando o espaço de forma equilibrada; 6. Enquanto defesa coloca-se entre o adversário direto e o cesto.
	Andebol	3 x 2 + GR (1/2 campo)	1. Coopera com os companheiros e adequa as ações às regras básicas do jogo; 2. Desmarca-se oferecendo linhas de passe; Pega a bola, arma o braço e passa-a um jogador mais ofensivo; 3. Utiliza o drible de progressão para finalizar; 4. Finaliza com remate em salto se tiver condições favoráveis; 5. Quando perde a posse de bola assume a Atitude Defensiva.
	Voleibol	2+2	1. Respeita as regras do jogo e trata os companheiros e adversários com cordialidade; 2. Recebe a bola colocando-a no passador; 3. Como passador faz passe alto para finalização; 4. Finaliza em passe colocado ou remate em apoio; 5. Serve por baixo ou por cima; 6. Movimenta-se ajustando-se às ações dos companheiros e adversários.
	Corfebol	3 x 3 (1/2 campo)	1. Coopera com os companheiros e adequa as ações às regras básicas do jogo; 2. Em posse da bola enquadra-se ofensivamente; 3. Lança parado ou na passada, na zona de ataque; 4. Passa a bola a um companheiro em posição mais ofensiva; 5. Desmarca-se para criar linhas de passe ofensivas; 6. Participa no ressalto após lançamento.
Ginástica	Solo	Sequência de habilidades gímnicas	1. Posição de Equilíbrio (Avião); 2. Elemento de ligação (meia pirueta, meia volta...); 3. Rolamento à retaguarda; 4. Posições de flexibilidade.
	Acrobática	Habilidades Gímnicas de Pares e de Trios	1. Definem a posição da figura de forma equilibrada durante 3 segundos; 2. Realizam a coreografia com fluidez.
	Aparelhos	Circuito por Estações Boque, Plinto, Minitrampolim e Trave	1. Transpõe o aparelho; 2. Chamada forte, voo alto com marcação da figura e receção equilibrada; 3. Realiza sem desequilíbrios nítidos e a olhar para a frente.
Atletismo		Lançamento do Peso (2/3 Kg de lado e sem balanço)	1. Apoia o peso nos dedos, junto ao pescoço, com flexão da perna do lado do peso; 2. Empurra o peso para a frente e para cima, com extensão da perna e braço; 3. Avança a bacia e mantém o cotovelo afastado em relação ao tronco.
		Triplo Salto	1. Corrida de balanço seis a dez passadas e impulsão na tábua de chamada; 2. Realiza apoios 1º salto a pé coxinho, 2º salto com outro pé e último com técnica de passada; 3. Queda a dois pés na caixa de saltos.
		Velocidade (40m, c/ partida de pé)	1. Acelera até à velocidade máxima, mantendo uma elevada frequência de movimentos; 2. Realiza apoios ativos sobre a parte anterior do pé.
	Badminton	1 + 1	1. Coopera com os companheiros e adequa as ações às regras básicas do jogo; 2. Inicia o jogo, executando o serviço; 3. Mantém a posição base, deslocando-se com oportunidade para bater o volante; 4. Executa "Clear" – na devolução do volante com trajetória alta; 5. Executa "Lob" – na devolução do volante com trajetória abaixo da cintura; 6. Diferencia os tipos de pega da raquete (dir. e esq.) de acordo com a trajetória do volante.

Dança	Merengue Rumba Quadrada Valsa Lenta Salsa Chá-chá-chá <i>Line Dance</i>	Dança de acordo com a coreografia, respeitando os passos, posturas e posições característicos da dança, em sincronia com a música; Entra no tempo certo.
FitEscola	Composição Corporal: IMC, perímetro da cintura, % massa gorda. Aptidão Aeróbia: vaivém, milha. Aptidão Neuromuscular: abdominais, extensões de braços, impulsão horizontal, impulsão vertical, agilidade, velocidade, flexibilidade dos membros inferiores, flexibilidade de ombros.	1 Aptidão Aeróbia + 1 Força + 1 Flexibilidade (ZSAF)
Conhecimentos	Prova Escrita	1. Relacionar a Aptidão Física e Saúde; 2. Interpretar a dimensão sociocultural dos desportos e da atividade física na atualidade e ao longo dos tempos; 3. Realizar a prestação de socorro a uma vítima de paragem cardiorrespiratória; 4. Conhecer os métodos e meios de treino mais adequados ao desenvolvimento ou manutenção das diversas capacidades motoras; 5. Conhecer e interpretar os fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas

2ª Etapa - Prioridades			
Jogos Desportivos Coletivos	Futebol	Objetivos Intermédios 1 3 x 1 + GR (1/2 campo)	1. Controlo da bola; 2. Enquadramento com o alvo; 3. Procura do espaço vazio; 4. Marcação individual entre o alvo e a baliza.
	Basquetebol	Objetivos Intermédios 1 3 x 3	1. Drible de progressão (mão esquerda e direita); 2. Mudança de direção e paragem a 1 e 2 tempos; 3. Decide passar quando o seu colega está livre.
	Andebol	Objetivos Intermédios 1 3 X 2 + GR (1/2 campo)	1. Passa com o braço armado; 2. Desmarca-se; 3. Finaliza em remate em salto.
	Voleibol	Objetivos Intermédios 1 2 + 2	1. Serviço por baixo; 2. Deslocamento tendo em atenção a trajetória da bola; 3. Passe; 4. Manchete.
	Corfebol	Objetivos Intermédios 1 3 x 3 (1/2 campo)	1. Lança parado ou na passada, na zona de ataque; 2. Passa a bola a um companheiro em posição mais ofensiva; 3. Desmarca-se para criar linhas de passe ofensivas;
Ginástica	Solo	Objetivos Intermédios 1 Sequência de habilidades gímnicas	1. Posição de Equilíbrio (Avião); 2. Elemento de ligação (meia pirueta, meia volta...); 3. Rolamento à retaguarda; 4. Posições de flexibilidade.
	Acrobática	Objetivos Intermédios 1 Habilidades Gímnicas de Pares e de Trios	1. Realiza 3 figuras de pares e 3 figuras de trios de nível I; 2. Definem a posição da figura de forma equilibrada durante 3 segundos.
	Aparelhos	Objetivos Intermédios 1 Circuito por Estações Boque, Plinto, Minitrampolim e Trave	1. Transpõe o aparelho; 2. Chamada forte, voo alto com marcação da figura e receção equilibrada;

Atletismo	Objetivos Intermédios 1 1. Lançamento do Peso (2/3 Kg de lado e sem balanço); 2. Triplo Salto; 3. Velocidade (40m, c/ partida de pé).	1. Apoia o peso nos dedos, junto ao pescoço, com flexão da perna do lado do peso; 2. Empurra o peso para a frente e para cima, com extensão da perna e braço; 1. Corrida de balanço seis a dez passadas e impulsão na tábua de chamada; 1. Acelera até à velocidade máxima, mantendo uma elevada frequência de movimentos; 2. Realiza apoios ativos sobre a parte anterior do pé.
Badminton	Objetivos Intermédios 1 1 + 1	1. Serviço; 2. Clear; 3. Drive; 4. Lob.
Dança	Objetivos Intermédios 1 Merengue Rumba Quadrada Valsa Lenta <i>Line Dance</i>	Dança de acordo com a coreografia, respeitando os passos, posturas e posições característicos da dança, em sincronia com a música; Entra no tempo certo.
FitEscola	Objetivos Intermédios 1	1 Aptidão Aeróbia + 1 Força + 1 Flexibilidade (ZSAF)
Conhecimentos	Trabalho de Grupo	Apresentação + Relatório/Balanço (Dopagem e riscos de vida e/ou saúde; Doenças e lesões; Condições materiais, de equipamentos e de orientação do treino)

3ª Etapa - Progresso			
Jogos Desportivos Coletivos	Futebol	Objetivos Intermédios 2 GR + 3 x 3 + GR	1. Cumpre objetivos intermédios 1; 2. Remata quando em situação privilegiada e passa quando tem um colega livre; 3. Quando perde a posse de bola muda imediatamente de atitude, procurando defender a sua baliza
	Basquetebol	Objetivos Intermédios 2 3 x 3 Campo Reduzido	1. Cumpre objetivos intermédios 1; 2. Lança na passada e em apoio; 3. Desmarca-se criando linhas de passe ofensivas 4. Assume uma atitude defensiva 5. Participa no ressaltos ofensivo e defensivo
	Andebol	Objetivos Intermédios 2 GR + 3 x 3 + GR	1. Cumpre objetivos intermédios 1; 2. Assume uma atitude defensiva; 3. Após recuperar a bola inicia de imediato o contra-ataque; 4. Dribla em progressão para finalizar; 5. Executa ações de penetração.
	Voleibol	Objetivos Intermédios 2 2 x 2 e 3 x 3	1. Cumpre objetivos intermédios 1; 2. Dinâmica dos três toques (passe por cima ou manchete).
	Corfebol	Objetivos Intermédios 2 3 x 3 (1/2 campo)	1. Cumpre objetivos intermédios 1; 2. Participa no ressaltos, após lançamento; 3. Assume uma atitude defensiva.
Ginástica	Solo	Objetivos Intermédios 2 Sequência de habilidades gímnicas	1. Cumpre objetivos intermédios 1; 2. Pino de Braços (subida para pino com ajuda, no espaldar); 3. Realiza a habilidade gímica de acordo com o padrão global de execução.
	Acrobática	Objetivos Intermédios 2 Habilidades Gímnicas de Pares e de Trios	1. Cumpre objetivos intermédios 1; 2. Introduzem 1 figura de pares e 1 figura de trios de nível E na coreografia; 3. Realizam a coreografia com fluidez.
	Aparelhos	Objetivos Intermédios 1 Circuito por Estações Boque, Plinto, Minitrampolim e Trave	1. Cumpre objetivos intermédios 1; 2. Realiza sem desequilíbrios nítidos e a olhar em frente.

Atletismo	Objetivos Intermédios 2 1. Lançamento do Peso (2/3 Kg de lado e sem balanço); 2. Triplo Salto; 3. Velocidade (40m, c/ partida de pé).	1. Cumpre objetivos intermédios 1; 2. Avança a bacia e mantém o cotovelo afastado em relação ao tronco. 1. Cumpre objetivos intermédios 1; 2. Realiza os apoios 1.º salto a pé coxinho, 2.º salto com outro pé e último com técnica de passada. 1. Cumpre objetivos intermédios 1; 2. Realizando apoios ativos sobre a parte anterior do pé (extensão completa da perna de impulsão).
Badminton	Objetivos Intermédios 2 1 + 1	1. Cumpre objetivos intermédios 1; 2. Diferencia os tipos de pegas; 3. Mantém uma posição com os joelhos ligeiramente fletidos e com a perna direita avançada, regressando à posição inicial após cada batimento.
Dança	Objetivos Intermédios 2 Merengue Rumba Quadrada Valsa Lenta Pares	Dança de acordo com a coreografia, respeitando os passos, posturas e posições característicos da dança, em sincronia com a música; Entra no tempo certo.
FitEscola	Objetivos Intermédios 2	1 Aptidão Aeróbia + 1 Força + 1 Flexibilidade + 1 Outra Neuromuscular (ZSAF)
Conhecimentos	Trabalho de Grupo	Apresentação + Relatório/Balanço (Dopagem e riscos de vida e/ou saúde; Doenças e lesões; Condições materiais, de equipamentos e de orientação do treino)

4ª Etapa - Produto			
Jogos Desportivos Coletivos	Futebol	Objetivos Terminais GR + 4 x 4 + GR	1. Cumpre objetivos intermédios 2; 2. Decide corretamente entre o remate, passe ou drible; 3. Marcação, assumindo atitude base defensiva; 4. Desmarcação de rutura e apoio.
	Basquetebol	Objetivos Terminais 3 x 3 e 5 x 5	1. Cumpre objetivos intermédios 2; 2. Aclara em corte para o cesto; 3. Dificulta o drible, o passe e o lançamento do adversário; 4. Dificulta a abertura de linhas de passe do adversário.
	Andebol	Objetivos Terminais GR + 4 x 4 + GR	1. Cumpre objetivos intermédios 2; 2. Ocupa equilibradamente o espaço de jogo ("Trapézio Ofensivo"); 3. Marca individualmente na proximidade e à distância (Marcação de Controlo); 4. Tenta intercetar a bola colocando-se numa posição diagonal de defesa.
	Voleibol	Objetivos Terminais 4 x 4 e 6 x 6	1. Cumpre objetivos intermédios 2; 2. Serve por baixo ou por cima, colocando a bola em profundidade ou numa zona difícil de receção; 3. Finaliza o ataque em passe colocado ou em remate.
	Corfebol	Objetivos Terminais 4 x 4 (1/2 campo)	1. Cumpre objetivos intermédios 2; 2. Na zona de ataque, com posse de bola, realiza com oportunidade as seguintes ações: lança; passa; passa e corta para o cesto; 3. Corta na direção do cesto; 4. Assume uma atitude defensiva, ajustando a sua distância ao opositor direto, mantendo o contacto visual.
Ginástica	Solo	Objetivos Terminais Sequência de habilidades gímnicas	1. Cumpre objetivos intermédios 2; 2. Pino Braços seguido de cambalhota à frente; 3. Cambalhota à frente com pernas afastadas ou Cambalhota saltada com fase aérea; 4. Roda (com braços em elevação lateral oblíqua superior, na direção do ponto de partida); 5. Realiza todas as habilidades gímnicas em sequência de acordo com o padrão global de execução e combinando-as com fluidez.
	Acrobática	Objetivos Terminais Habilidades Gímnicas de Pares e de Trios	1. Cumpre objetivos intermédios 2; 2. Numa coreografia musicada de grupo realiza todas as habilidades gímnicas de pares e de trios de nível E, com coordenação, fluidez de movimentos e segurança.

	Aparelhos	Objetivos Terminais Circuito por Estações Boque, Plinto, Minitrampolim e Trave	1. Cumpre objetivos intermédios 2; 2. Boque/Plinto/Minitrampolim: Realiza os todos saltos com correção, de acordo com o padrão global de execução da habilidade gímnica, na chamada, na transposição e na receção. 3. Trave: Realiza todas as habilidades gímnicas em sequência de acordo com o padrão global de execução e combinando-as com fluidez e equilíbrio.
	Atletismo	Objetivos Terminais 1. Lançamento do Peso (3/4kg num círculo de lançamentos); 2. Triplo Salto; 3. Velocidade (60m, c/ partida de tacos ou de pé).	1. Cumpre objetivos intermédios 2; 2. Roda e avança a bacia do lado do peso com extensão total; 3. Empurra o engenho para a frente e para cima; 4. Mantém o cotovelo afastado em relação ao tronco. 1. Cumpre objetivos intermédios 2; 2. Queda a dois pés na caixa de saltos. 1. Cumpre objetivos intermédios 2; 2. Termina com inclinação do tronco à frente nas duas últimas passadas.
	Badminton	Objetivos Terminais 1 x 1	1. Cumpre objetivos intermédios 2; 2. Remate e Amorti; 3. Desloca-se e posiciona-se corretamente para devolver o volante utilizando os diferentes tipos de batimento; 4. Serviço, curto ou comprido.
	Dança	Objetivos Terminais Cha-cha-cha Salsa Pares	Dança de acordo com a coreografia, respeitando os passos, posturas e posições característicos da dança, em sincronia com a música; Entra no tempo certo.
	FitEscola	Objetivos Terminais	1 Aptidão Aeróbia + 1 Força + 1 Flexibilidade + 2 Outras Neuromuscular (ZSAF)
	Conhecimentos	Teste Escrito	Dopagem e riscos de vida e/ou saúde; Doenças e lesões; Condições materiais, de equipamentos e de orientação do treino

Apêndice nº 2 – Unidade Didática nº 1

UD 1 – 20/09 a 05/11	
Data:	Matéria:
21/09 E1	Aquecimento – Mobilização articular/exercício lúdico (contextualizado) Voleibol – Torneio (formato “escada” – grupos heterogêneos)
28/09 E4	Aquecimento – Mobilização articular/exercício lúdico Andebol – 3x2 + GR (vagas) Futebol – 3x1 + GR (vagas) Atletismo – Lançamento do Peso (2/3 Kg de lado e sem balanço)
01/10 E5	Aquecimento – Mobilização articular/exercício lúdico Dança massivo – Merengue Corfebol – 3x3 Aptidão Física – Bateria de Testes FitEscola
8/10 E1	Aquecimento – Mobilização articular/exercício lúdico Dança massivo – Rumba Quadrada Ginástica Solo – Sequência de habilidades gímnicas Badminton – 1+1 Aptidão Física – Bateria de Testes FitEscola
12/10 E5	Aquecimento – Mobilização articular/exercício lúdico Futebol – 3x1 + GR (vagas) Voleibol – 2+2 Dança massivo – Valsa Lenta
15/10 E4	Aquecimento – Mobilização articular/exercício lúdico Basquetebol – 2x1 (vagas) Atletismo – Triplo Salto ** Aptidão Física – Bateria de Testes FitEscola
19/10 E1	Aquecimento – Mobilização articular/exercício lúdico Badminton – 1+1 Ginástica Aparelhos – Salto ao eixo (boque); Salto entre mãos (boque ou plinto); Salto em extensão (minitrampolim); Rolamento à frente (plinto longitudinal); Marcha para a frente e para trás, marcha para a frente e para trás na ponta dos pés, meia volta na ponta dos pés e salto a pés juntos (trave). – Circuito por Estações Corfebol – 3x3
22/10 E2/3	Aquecimento – Mobilização articular/exercício lúdico Dança massivo – Salsa Andebol – 3x2 + GR (vagas) Aptidão Física – Bateria de Testes FitEscola
26/10 E4	Aquecimento – Mobilização articular/exercício lúdico Basquetebol – 2x1 (vagas) Voleibol – 2+2 Atletismo – Velocidade (40m, c/ partida de pé)
29/10 E5	Aquecimento – Mobilização articular/exercício lúdico Dança massivo – Chá-chá-chá Futebol – 3x1 + GR (vagas) Aptidão Física – Bateria de Testes FitEscola
02/11 E2/3	Aquecimento – Mobilização articular/exercício lúdico Ginástica Acrobática – 6 habilidades gímnicas, 3 pares + 3 de trios Andebol – 3x2 +GR (vagas) Corfebol – 3x3
05/11 E1	Aquecimento – Mobilização articular/exercício lúdico Dança massivo – Chá-chá-chá/Salsa Badminton – 1+1 Aptidão Física – Bateria de Testes FitEscola

Apêndice nº 3 – Níveis de Desempenho na Avaliação Inicial

Nome	Voleibol	Basquetebol	Andebol	Futebol	Ginástica	Dança	Badminton	Corfebol	Atletismo
1. AR	I+	I	I	I+	I+	E	E	I+	E
2. BF	I+	I	I+	I	I+	E	E	I	I+
3. CM	E	I	I+	I	I	E	E	I+	I
4. DS	E	E	I+	E	I+	E	E	E	E
5. DG	I	I	I	I	E	E	E	I	I
6. FG	E	E	E	E	I+	E	E	E	E
7. IA	E	E	E	E	E	E	E	E	E
8. JH	I+	I+	I+	I+	I+	I+	E	I+	I+
9. MS	I+	I	I	I	E	E	E	I+	I
10. MF	I+	I	I+	I	I+	E	E	I+	I+
11. RC	I+	I	I	I	I+	E	E	I+	I
12. RG	I+	I	I	I	I+	E	E	I	I+
13. RF	I+	I+	I+	I+	E	E	E	I+	E
14. RM	E	I+	I+	I	E	E	E	I+	E
15. SM	I+	E	I+	E	I	I	E	E	I
16. TF	I+	I	I+	I	I+	E	E	I	I+
17. TB	E	I+	E	I+	I	I	E	I+	I+
18. TT	E	E	I+	E	I+	E	E	E	E

Apêndice nº 4 – Unidades Didáticas nº 2 e 3

UD 2 – 09/11 a 10/12	
Data:	Matéria:
9/11 E5	Aquecimento – Mobilização articular/exercício lúdico Futebol – 3 x 1 + GR (vagas em ½ campo) / GR + 3 x 3 + GR Voleibol – 2 + 2 / 2 x 2 ou 3 x 3 Corfebol – 3 x 3 (em ½ campo) Dança massivo – Chá-chá-chá Aptidão Física – Testes FitEscola ou Circuito de manutenção das Cap. Mot.
12/11 E4	Aquecimento – Mobilização articular/exercício lúdico Basquetebol – 2 x 1 / 3 x 3 (½ campo/ campo reduzido) Andebol – 3 x 2 + GR (vagas em ½ campo) / GR + 3 x 3 + GR
16/11 E1	Aquecimento – Mobilização articular/exercício lúdico Dança massivo – Chá-chá-chá Badminton – 1 x 1 Voleibol – 2 + 2 / 2 x 2 ou 3 x 3 Aptidão Física – Testes FitEscola ou Circuito de manutenção das Cap. Mot.
19/11 E3	Aquecimento – Mobilização articular/exercício lúdico Ginástica – Circuito Solo / Aparelhos Ginástica Acrobática – 6 habilidades gímnicas: 3 pares + 3 de trios
23/11 E4	Aquecimento – Mobilização articular/exercício lúdico Corfebol – 3 x 3 (em ½ campo) Andebol – 3 x 2 + GR (vagas em ½ campo) / GR + 3 x 3 + GR Atletismo – Triplo Salto ** Aptidão Física – Testes FitEscola ou Circuito de manutenção das Cap. Mot.
26/11 E5	Aquecimento – Mobilização articular/exercício lúdico Dança massivo – Chá-chá-chá Futebol – 3 x 1 + GR (vagas em ½ campo) / GR + 3 x 3 + GR Voleibol – 2 + 2 / 2 x 2 ou 3 x 3
30/11 E3	Aquecimento – Mobilização articular/exercício lúdico Basquetebol – 2 x 1 / 3 x 3 (½ campo/ campo reduzido) Ginástica – Circuito Solo / Aparelhos Ginástica Acrobática – 6 habilidades gímnicas: 3 pares + 3 de trios Aptidão Física – Testes FitEscola ou Circuito de manutenção das Cap. Mot.
3/12 E1	Aquecimento – Mobilização articular/exercício lúdico Dança massivo – Chá-chá-chá Voleibol – 2 + 2 / 2 x 2 ou 3 x 3
7/12 E5	Aquecimento – Mobilização articular/exercício lúdico Futebol – 3 x 1 + GR (vagas em ½ campo) / GR + 3 x 3 + GR Voleibol – 2 + 2 / 2 x 2 ou 3 x 3 Corfebol – 3 x 3 (em ½ campo) Dança massivo – Chá-chá-chá Aptidão Física – Testes FitEscola ou Circuito de manutenção das Cap. Mot.
10/12 E4	Aquecimento – Mobilização articular/exercício lúdico Basquetebol – 2 x 1 / 3 x 3 (½ campo/ campo reduzido) Andebol – 3 x 2 + GR (vagas em ½ campo) / GR + 3 x 3 + GR Atletismo – Lançamento do Peso (2/3 Kg de lado e sem balanço)

UD 3 – 14/12 a 28/01	
Data:	Matéria:
14/12 E1	Aquecimento – Mobilização articular/exercício lúdico Dança massivo – Chá-chá-chá Badminton – 1 x 1 Voleibol – 2 + 2 / 2 x 2 ou 3 x 3 Aptidão Física – Testes FitEscola ou Circuito de manutenção das Cap. Mot.
17/12 E3	Aquecimento – Mobilização articular/exercício lúdico Ginástica – Circuito Solo / Aparelhos Ginástica Acrobática – 6 habilidades gímnicas: 3 pares + 3 de trios
21/12 E4	Aquecimento – Mobilização articular/exercício lúdico Basquetebol – Torneio (formato “escada” – grupos heterogéneos) Voleibol – Torneio (formato “escada” – grupos heterogéneos)
11/01 E3	Aquecimento – Mobilização articular/exercício lúdico Basquetebol – 2 x 1 / 3 x 3 (½ campo/ campo reduzido) Ginástica – Circuito Solo / Aparelhos Ginástica Acrobática – 6 habilidades gímnicas: 3 pares + 3 de trios Aptidão Física – Testes FitEscola ou Circuito de manutenção das Cap. Mot.
3/12 E1	Aquecimento – Mobilização articular/exercício lúdico Dança massivo – Chá-chá-chá Voleibol – 2 + 2 / 2 x 2 ou 3 x 3
14/01 E5	Aquecimento – Mobilização articular/exercício lúdico Futebol – 3 x 1 + GR (vagas em ½ campo) / GR + 3 x 3 + GR Voleibol – 2 + 2 / 2 x 2 ou 3 x 3 Corfebol – 3 x 3 (em ½ campo) Dança massivo – Chá-chá-chá Aptidão Física – Testes FitEscola ou Circuito de manutenção das Cap. Mot.
21/01 E4	Aquecimento – Mobilização articular/exercício lúdico Basquetebol – 2 x 1 / 3 x 3 (½ campo/ campo reduzido) Andebol – 3 x 2 + GR (vagas em ½ campo) / GR + 3 x 3 + GR Atletismo – Velocidade (40m, c/ partida de pé)
25/01 E1	Aquecimento – Mobilização articular/exercício lúdico Dança massivo – Chá-chá-chá Badminton – 1 x 1 Voleibol – 2 + 2 / 2 x 2 ou 3 x 3 Aptidão Física – Testes FitEscola ou Circuito de manutenção das Cap. Mot.
28/01 E3	Aquecimento – Mobilização articular/exercício lúdico Ginástica – Circuito Solo / Aparelhos Ginástica Acrobática – 6 habilidades gímnicas: 3 pares + 3 de trios.

Apêndice nº 5 – Teste de Conhecimentos

ESCOLA SECUNDÁRIA PADRE ANTÓNIO VIEIRA

2021/2022

Teste de Conhecimentos

1ª Parte

1. "A INTERVENÇÃO AO NÍVEL DO SUPORTE BÁSICO DE VDA (SBV) DEVE SER DEIXADA A CARGO dos enfermeiros, bombeiros e outros responsáveis do INEM COM BOA PREPARAÇÃO PARA O FAZER. Concordo que eu deva saber o que é, mas não me parece que deva ser eu a fazê-lo. É UMA GRANDE RESPONSABILIDADE E NÃO QUERO SER RESPONSÁVEL POR ISSO. O PROBLEMA É: E SE NÃO CORRE BEM? Ainda há algum tempo vi na televisão uma reportagem em que o senhor Presidente da República deu os parabéns a um cidadão pelo seu ato cívico de salvamento de uma pessoa que caíra ao rio tejo e que, numa primeira impressão, parecia inanimada... FOI DE FACTO UM ATO HEROICO."

Este texto reproduz uma fala de um jovem adulto que já concluiu a sua escolaridade obrigatória. Pedimos-te um comentário bem redigido entre 12 a 16 linhas em que destaques os aspetos mais relevantes quer do ponto de vista social quer educativo da aplicação do SBV.

DEVES CONSIDERAR OBRIGATORIAMENTE CADA UM DOS PONTOS ASSINALADOS EM LETRA MAIUSCULA. NO TEXTO TORNA CLARO A TUA POSIÇÃO E ARGUMENTA À LUZ DO QUE APRENDEMOS NAS AULAS



2. Imagina que estavas a passear e na estrada ao teu lado se dava um acidente de automóvel em que o condutor, após o embate numa árvore, saía do carro e caía de imediato para o chão? Descreve e justifica com pormenor o que farias considerando o protocolo de suporte básico de vida (SBV) e, em especial, as condições de segurança exigidas.

3. Avalia se cada uma das afirmações abaixo é correta ou incorreta. Se for incorreta ou falsa diz porque é que não está correta e como se deve proceder corretamente.

A) As condições de segurança do local na assistência só se referem ao tipo de piso em que a vítima está deitada.

B) Devemos ir fazendo as insuflações e compressões conforme a reação da vítima.

C) Deve-se desligar a chamada do 112 logo que termine o relato da situação da vítima.

D) Os três “números mágicos” do SBV são 112, 30 e 2 sendo este último o número de compressões.

--

E) A verificação se a vítima está ou não consciente é dispensável numa primeira fase.

--

F) Só é imprescindível o uso da máscara se se fizerem as insuflações.

--

2ª Parte

1. Faz corresponder corretamente cada conceito à sua definição (colocar correspondência na tabela a baixo).

1.1.		1.2.		1.3.		1.4.	
------	--	------	--	------	--	------	--

1.1. Força

1.2. Resistência

1.3. Velocidade

1.4. Flexibilidade

- a) Relaciona-se com a fadiga e a capacidade de recuperação dos indivíduos, influenciando o desempenho segundo diversas vertentes: energética, coordenativa, biomecânica e psicológica.
- b) Capacidade de realizar movimentos corporais de grande amplitude (articulação e função) e de trabalhar o sistema nervoso: por vezes, o músculo está preparado para esticar, mas o sistema nervoso (nervos do fuso neuromuscular) não.
- c) Capacidade de se opor às resistências do movimento e de superar com base nos processos de inervação e metabolismo muscular.
- d) Capacidade de reagir rapidamente a um sinal ou estímulo e/ou efetuar movimentos com oposição reduzida no mais breve espaço de tempo possível. Exprime-se essencialmente pelos mecanismos neuromusculares.

2. Acrescenta no seguinte quadro que alíneas correspondem a cada grupo de Princípios de Treino: Pedagógicos, Biológicos e Metodológicos.

Princípios Pedagógicos do Treino	Princípios Biológicos do Treino	Princípios Metodológicos do Treino

a) Multilateralidade b) Individualização c) Reversibilidade d) Relação ótima exercício-reposo	e) Especificidade f) Continuidade g) Progressividade h) Sobrecarga	i) Individualidade j) Progressão k) Intensidade l) Heterocronia m) Ciclicidade
--	---	--

3. Nas seguintes questões de escolha múltipla assinala a opção correta.

3.1. Qual das seguintes lesões não é classificada como macrotraumática?

- a. Fratura óssea
- b. Luxação articular
- c. Tendinite
- d. Entorse

3.2. Uma boa forma física, adquirida na juventude ao longo da vida, parece ser uma condição essencial para que o corpo possa funcionar de modo saudável. Verdadeiro ou Falso?

- a. Verdadeiro
- b. Falso

3.3. As doenças infecciosas são causadas por microrganismos como bactérias, vírus, parasitas ou fungos e não se propagam entre pessoas. Verdadeiro ou Falso?

- a. Verdadeiro
- b. Falso

4. Redige um texto, entre 12 a 16 linhas, sobre a utilização do doping para a obtenção de melhores resultados desportivos com base, obrigatoriamente, nos seguintes conceitos: ética desportiva; competição; saúde e regulamentos.

Nome:

Nº de aluno:

Ano/Turma:

Data:

Bom estudo!

Apêndice nº 6 – Unidades Didáticas nº 4 e 5

UD 4 – 08/02 a 11/03	
Data:	Matéria:
8/02 E4	Aquecimento – Mobilização articular/exercício lúdico Basquetebol – 2 x 1 / 3 x 3 (½ campo/ campo reduzido) Andebol – 3 x 2 + GR (vagas em ½ campo) / GR + 3 x 3 + GR Voleibol – 2 + 2 / 2 x 2 ou 3 x 3 Atletismo – Lançamento do Peso (2/3 Kg de lado e sem balanço)
11/02 E5	Aquecimento – Mobilização articular/exercício lúdico Futebol – 3 x 1 + GR (vagas em ½ campo) / GR + 3 x 3 + GR Corfebol – 3 x 3 (em ½ campo) Aptidão Física – Testes FitEscola ou Circuito de manutenção (tabata)
15/02 E3	Aquecimento – Mobilização articular/exercício lúdico Dança massivo – Salsa Ginástica – Circuito Solo / Aparelhos/ Acrobática Basquetebol – 2 x 1 / 3 x 3 (½ campo/ campo reduzido) Orientação – Percurso a pares, com mapa da escola
18/02 E1	Aquecimento – Mobilização articular/exercício lúdico Badminton – 1 x 1 Voleibol – 2 + 2 / 2 x 2 ou 3 x 3 Atletismo – Triplo Salto Aptidão Física – Testes FitEscola ou Circuito de manutenção (tabata)
22/02 E5	Aquecimento – Mobilização articular/exercício lúdico Dança massivo – Salsa Futebol – 3 x 1 + GR (vagas em ½ campo) / GR + 3 x 3 + GR Voleibol – 2 + 2 / 2 x 2 ou 3 x 3 Corfebol – 3 x 3 (em ½ campo)
25/02 E4	Aquecimento – Mobilização articular/exercício lúdico Basquetebol – 2 x 1 / 3 x 3 (½ campo/ campo reduzido) Andebol – 3 x 2 + GR (vagas em ½ campo) / GR + 3 x 3 + GR Atletismo – Velocidade (40m, c/ partida de pé) Aptidão Física – Testes FitEscola ou Circuito de manutenção (tabata)
04/03 E3	Aquecimento – Mobilização articular/exercício lúdico Dança massivo – Salsa Ginástica – Circuito Solo / Aparelhos/ Acrobática Atletismo – Triplo Salto Basquetebol – 2 x 1 / 3 x 3 (½ campo/ campo reduzido)
8/03 E4	Aquecimento – Mobilização articular/exercício lúdico Basquetebol – 2 x 1 / 3 x 3 (½ campo/ campo reduzido) Andebol – 3 x 2 + GR (vagas em ½ campo) / GR + 3 x 3 + GR Atletismo – Lançamento do Peso (2/3 Kg de lado e sem balanço) Orientação – Percurso a pares, com mapa da escola
11/03 E5	Aquecimento – Mobilização articular/exercício lúdico Dança massivo – Salsa Futebol – 3 x 1 + GR (vagas em ½ campo) / GR + 3 x 3 + GR Voleibol – 2 + 2 / 2 x 2 ou 3 x 3

UD 5 – 15/03 a 19/04	
Data:	Matéria:
15/03 E3	Aquecimento – Mobilização articular/exercício lúdico Dança massivo – Salsa Ginástica – Circuito Solo / Aparelhos/ Acrobática Basquetebol – 2 x 1 / 3 x 3 (½ campo/ campo reduzido) Orientação – Percurso a pares, com mapa da escola
18/03 E1	Aquecimento – Mobilização articular/exercício lúdico Badminton – 1 x 1 Voleibol – 2 + 2 / 2 x 2 ou 3 x 3 Atletismo – Velocidade (40m, c/ partida de pé) Aptidão Física – Testes FitEscola ou Circuito de manutenção (tabata)
22/03 E5	Aquecimento – Mobilização articular/exercício lúdico Dança massivo – Salsa Futebol – 3 x 1 + GR (vagas em ½ campo) / GR + 3 x 3 + GR Voleibol – 2 + 2 / 2 x 2 ou 3 x 3 Corfebol – 3 x 3 (em ½ campo)
25/03 E4	Aquecimento – Mobilização articular/exercício lúdico Basquetebol – 2 x 1 / 3 x 3 (½ campo/ campo reduzido) Andebol – 3 x 2 + GR (vagas em ½ campo) / GR + 3 x 3 + GR Atletismo – Triplo Salto Aptidão Física – Testes FitEscola ou Circuito de manutenção (tabata)
29/03 E1	Aquecimento – Mobilização articular/exercício lúdico Dança massivo – Salsa Badminton – 1 x 1 Voleibol – 2 + 2 / 2 x 2 ou 3 x 3 Corfebol – 3 x 3 (em ½ campo) Atletismo – Velocidade (40m, c/ partida de pé)
01/04 E3	Aquecimento – Mobilização articular/exercício lúdico Ginástica – Circuito Solo / Aparelhos/ Acrobática Basquetebol – 2 x 1 / 3 x 3 (½ campo/ campo reduzido) Aptidão Física – Testes FitEscola ou Circuito de manutenção (tabata)
05/04 E4	Aquecimento – Mobilização articular/exercício lúdico Basquetebol – 2 x 1 / 3 x 3 (½ campo/ campo reduzido) Andebol – 3 x 2 + GR (vagas em ½ campo) / GR + 3 x 3 + GR Atletismo – Lançamento do Peso (2/3 Kg de lado e sem balanço) Orientação – Percurso a pares, com mapa da escola
08/04 E5	Aquecimento – Mobilização articular/exercício lúdico Futebol – 3 x 1 + GR (vagas em ½ campo) / GR + 3 x 3 + GR Voleibol – 2 + 2 / 2 x 2 ou 3 x 3 Aptidão Física – Testes FitEscola ou Circuito de manutenção (tabata)
19/04 E3	Aquecimento – Mobilização articular/exercício lúdico Dança massivo – Salsa Ginástica – Circuito Solo / Aparelhos/ Acrobática Basquetebol – 2 x 1 / 3 x 3 (½ campo/ campo reduzido) Orientação – Percurso a pares, com mapa da escola

Apêndice nº 7 – Unidades Didáticas nº 6 e 7

UD 6 – 22/04 a 20/05	
Data:	Matéria:
22/04 E1	Aquecimento – Mobilização articular/exercício lúdico Badminton – 1 x 1 Voleibol – 2 + 2 / 2 x 2 ou 3 x 3/ 4 x 4 Aptidão Física – Testes FitEscola ou Circuito de manutenção (tabata)
26/04 E5	Aquecimento – Mobilização articular/exercício lúdico Dança (coreografia de grupo) – Salsa e Chá-chá-chá Futebol –/ GR + 3 x 3 + GR ou GR + 4 x 4 + GR Voleibol – 2 + 2 / 2 x 2 ou 3 x 3/ 4 x 4 Corfebol – 3 x 3 ou 4 x 4 (em ½ campo) Atletismo – Lançamento do Peso (3/4kg num círculo de lançamentos)
29/04 E4	Aquecimento – Mobilização articular/exercício lúdico Basquetebol – 3 x 3 ou 4 x 4 (campo reduzido/ campo inteiro) Andebol – 3 x 2 + GR (vagas em ½ campo) / GR + 3 x 3 + GR Aptidão Física – Testes FitEscola ou Circuito de manutenção (tabata)
03/05 E1	Aquecimento – Mobilização articular/exercício lúdico Aptidão Física – Testes FitEscola ou Circuito de manutenção (tabata) Dança (coreografia de grupo) – Salsa e Chá-chá-chá Badminton – 1 x 1 Voleibol – 2 + 2 / 2 x 2 ou 3 x 3/ 4 x 4
06/05 E3	Orientação – Percurso a pares, com mapa da escola Aquecimento – Mobilização articular/exercício lúdico Ginástica Acrobática – 6 habilidades gímnicas, 3 pares + 3 de trios Basquetebol – 3 x 3 ou 4 x 4 (campo reduzido/ campo inteiro) Atletismo – Velocidade (40m, c/ partida de pé)
10/05 E4	Aquecimento – Mobilização articular/exercício lúdico Aptidão Física – Testes FitEscola ou Circuito de manutenção (tabata) Basquetebol – 3 x 3 ou 4 x 4 (campo reduzido/ campo inteiro) Andebol – 3 x 2 + GR (vagas em ½ campo) / GR + 3 x 3 + GR Atletismo – Triplo Salto
13/05 E5	Aquecimento – Mobilização articular/exercício lúdico Corfebol – 3 x 3 ou 4 x 4 (em ½ campo) Futebol –/ GR + 3 x 3 + GR ou GR + 4 x 4 + GR Voleibol – 2 + 2 / 2 x 2 ou 3 x 3/ 4 x 4
17/05 E3	Aquecimento – Mobilização articular/exercício lúdico Dança (coreografia de grupo) – Salsa e Chá-chá-chá Ginástica Acrobática – 6 habilidades gímnicas, 3 pares + 3 de trios Basquetebol – 3 x 3 ou 4 x 4 (campo reduzido/ campo inteiro) Orientação – Percurso a pares, com mapa da escola
20/05 E1	Aquecimento – Mobilização articular/exercício lúdico Badminton – 1 x 1 Voleibol – 2 + 2 / 2 x 2 ou 3 x 3/ 4 x 4 Aptidão Física – Testes FitEscola ou Circuito de manutenção (tabata)

UD 7 – 24/05 a 07/06	
Data:	Matéria:
24/05 E5	Aquecimento – Mobilização articular/exercício lúdico Dança (coreografia de grupo) – Salsa e Chá-chá-chá Futebol –/ GR + 3 x 3 + GR ou GR + 4 x 4 + GR Voleibol – 2 + 2 / 2 x 2 ou 3 x 3/ 4 x 4 Corfebol – 3 x 3 ou 4 x 4 (em ½ campo) Atletismo – Lançamento do Peso (3/4kg num círculo de lançamentos)
27/05 E4	Aquecimento – Mobilização articular/exercício lúdico Basquetebol – 3 x 3 ou 4 x 4 (campo reduzido/ campo inteiro) Andebol – 3 x 2 + GR (vagas em ½ campo) / GR + 3 x 3 + GR Aptidão Física – Testes FitEscola ou Circuito de manutenção (tabata)
31/05 E1	Aquecimento – Mobilização articular/exercício lúdico Aptidão Física – Testes FitEscola ou Circuito de manutenção (tabata) Dança (coreografia de grupo) – Salsa e Chá-chá-chá Badminton – 1 x 1 Voleibol – 2 + 2 / 2 x 2 ou 3 x 3/ 4 x 4 Orientação – Percurso a pares, com mapa da escola
03/06 E3	Aquecimento – Mobilização articular/exercício lúdico Ginástica Acrobática – 6 habilidades gíminicas, 3 pares + 3 de trios Basquetebol – 3 x 3 ou 4 x 4 (campo reduzido/ campo inteiro) Atletismo – Velocidade (40m, c/ partida de pé)
07/06 E4	Aquecimento – Mobilização articular/exercício lúdico Aptidão Física – Testes FitEscola ou Circuito de manutenção (tabata) Basquetebol – 3 x 3 ou 4 x 4 (campo reduzido/ campo inteiro) Andebol – 3 x 2 + GR (vagas em ½ campo) / GR + 3 x 3 + GR Atletismo – Triplo Salto Orientação – Percurso a pares, com mapa da escola

Apêndice nº 8 – Fichas de Observação TPC

Ficha de Observação TPC Atividades Físicas

Alunos	Atividades Físicas							
	Voleibol				Basquetebol			
	M1	M2	M3	M4	M1	M2	M3	M4
BF								
CM								
DG								
MS								
MF								
RC								
RG								
TF								
TB								

Ficha de Observação TPC Aptidão Física

Alunos	Aptidão Física											
	Aptidão Aeróbia				Força de Resistência Abdominal				Força de Resistência dos Membros Superiores			
	M1	M2	M3	M4	M1	M2	M3	M4	M1	M2	M3	M4
BF												
CM												
DG												
MS												
MF												
RC												
RG												
TF												
TB												

Objetivos Intermédios

Alunos	Atividades Físicas							
	Voleibol				Basquetebol			
	M1	M2	M3	M4	M1	M2	M3	M4
BF	I	I+	E-	E	I+	I+	E-	E
CM					I+	I+	E-	E
DG	I+	I+	E-	E	I+	I+	E-	E
MS	I+	I+	E-	E	I+	I+	E-	E
MF	I+	I+	E-	E	I+	I+	E-	E
RC	I+	I+	E-	E	I+	I+	E-	E
RG	I+	I+	E-	E	I+	I+	E-	E
TF	I+	I+	E-	E	I+	I+	E-	E
TB					I+	I+	E-	E

Alunos	Aptidão Física											
	Aptidão Aeróbia				Força de Resistência Abdominal				Força de Resistência dos Membros Superiores			
	M1	M2	M3	M4	M1	M2	M3	M4	M1	M2	M3	M4
BF									4	5	6	10
CM					16	18	20	22				
DG	11'30''	11'	10'30	10'	16	18	20	22	4	6	8	10
MS					16	18	20	22	4	6	8	10
MF					16	18	20	22	4	6	8	10
RC					16	18	20	22				
RG									4	5	6	7
TF					16	18	20	22	4	5	6	7
TB	10'	9'30'	9'	8'30''					13	15	17	20

Observações: M1 – 18 de janeiro | M2 – 11 de março | M3 – 5 de abril | M4 – 3 de maio

Apêndice nº 9 – Ficha de Registo de Atividade Física Mensal

2021/2022

Nome: _____ Ano: _____ Turma: _____

Janeiro

2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira	Sábado	Domingo
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

Preencher com a legenda: DE – Desporto Escolar | TPC – Trabalho para Casa | EF – Educação Física

Ficha de Registo de Atividade Física Mensal

2021/2022

Nome: _____ Ano: _____ Turma: _____

Fevereiro

2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira	Sábado	Domingo
	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						

Preencher com a legenda: DE – Desporto Escolar | TPC – Trabalho para Casa | EF – Educação Física

Ficha de Registo de Atividade Física Mensal

2021/2022

Nome: _____ Ano: _____ Turma: _____

Março

2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira	Sábado	Domingo
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

Preencher com a legenda: DE – Desporto Escolar | TPC – Trabalho para Casa | EF – Educação Física

Ficha de Registo de Atividade Física Mensal

2021/2022

Nome: _____ Ano: _____ Turma: _____

Abril

2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira	Sábado	Domingo
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

Preencher com a legenda: DE – Desporto Escolar | TPC – Trabalho para Casa | EF – Educação Física

Ficha de Registo de Atividade Física Mensal

2021/2022

Nome: _____ Ano: _____ Turma: _____

Maio

2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira	Sábado	Domingo
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

Preencher com a legenda: DE – Desporto Escolar | TPC – Trabalho para Casa | EF – Educação Física

Apêndice nº 10. Balanço Quinzenal do Aluno – Programa TPC em EF

2021/2022

Nome:_____ **Ano:**_____ **Turma:**_____

Data:___/___/___

Reflexão Pessoal do Aluno sobre a Atividade Realizada

...sinto que posso fazer grandes progressos nas minhas aprendizagens

...sinto-me bem/ tenho uma boa relação/ tenho uma relação de amizade/ que não tenho problemas em relacionar-me com os colegas

...sinto que faço as atividades da forma que eu quero

...sinto que tenho oportunidade de escolher a forma como faço as atividades

...a forma como faço as atividades está de acordo com as minhas escolhas

...as atividades que realizo representam bem aquilo que eu quero fazer

...sinto que realizo com sucesso/ sinto que faço muito bem as atividades

...sou capaz de cumprir com as exigências das atividades

Apêndice nº 11. Balanço Quinzenal do Professor – Programa TPC em EF

2021/2022

Professor: _____ **Ano:** _____ **Turma:** _____

Data: ____/____/____

Reflexão Pessoal do Professor sobre o Programa em Geral

Apêndice nº 12 – Calendário Projeto de Lecionação

Janeiro							Fevereiro							Março							Abril							Maio						
S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D
					1	2		1	2	3	4	5	6		1	2	3	4	5	6					1	2	3							1
3	4	5	6	7	8	9	7	8	9	10	11	12	13	7	8	9	10	11	12	13	4	5	6	7	8	9	10	2	3	4	5	6	7	8
10	11	12	13	14	15	16	14	15	16	17	18	19	20	14	15	16	17	18	19	20	11	12	13	14	15	16	17	9	10	11	12	13	14	15
17	18	19	20	21	22	23	21	22	23	24	25	26	27	21	22	23	24	25	26	27	18	19	20	21	22	23	24	16	17	18	19	20	21	22
24	25	26	27	28	29	30	28							28	29	30	31				25	26	27	28	29	30		23	24	25	26	27	28	29
31																													30	31				

Legenda:	
	Momentos de Observação Programa TPC
	Momentos de Observação (Alternativo/ Limite)
	Início das Atividades do Programa TPC
	Balanço Quinzenal do Programa TPC
	Balanço Quinzenal (Alternativo/ Limite)
	Resultados em EF – 2º Semestre
	Resultados em EF – 2º Semestre

Apêndice nº 13. Planos de Aula do PTI

PLANO DE AULA PTI			
Data: 14/03/2022	Hora: 9:55 às 11:35	Duração: 100min	Semestre: 2º
Professor EF: Gustavo Loz.	Espaço: 2/3	Turma: 8º 5	Nº de alunos: 23
Recursos Materiais: Bolas de basquetebol, bolas de voleibol, rede, mapas, cronómetro, colchões de queda e aparelhagem.			
Instrução Inicial		Apresentação da dinâmica da aula	
5 minutos (9:55 – 10:00)			
Aquecimento		Ativação Muscular Aumento da frequência cardíaca	
10 minutos (10:00 – 10:10)			
Acrobática			
Em situação de exercício de grupo realiza três habilidades gímnicas de pares e três habilidades de gímnicas de trios, com coordenação, fluidez de movimentos e segurança.			
Descritores: Definem a posição da figura de forma equilibrada durante 3 segundos. Apresentam o número de figuras obrigatórias de forma sequencial.			
Todos os alunos			
30 minutos (10:10 – 10:40)			
Basquetebol			
Situação de exercício: Lançamento na passada		Situação de jogo: Jogo dos 6 ou dos 9	
Descrição: Em campo inteiro, duas filas em cada linha final, de cada lado do campo saem dois alunos em progressão, utilizando dribble e passe e finalizando em lançamento na passada.		Descritores: Recebe a bola com as duas mãos e enquadra-se com o cesto, dribla para tentar ultrapassar o adversário direto, passa a um companheiro desmarcado, desmarca-se oportunamente e coloca-se entre o adversário e o cesto.	
Grupos:			
1. Fontinha, Carina, Daniel, Jessica, Shan, Lionísia, íris, Lisley, Leandro, Gouveia, Yashan			
2. Ana Flávia, Jéssica, Bonina, Matilde, Ivo, Nina, Ferreira, Ramalho, Eliseu, Sara, Tânia			
Voleibol			
Situação de exercício: 1+1 (sem rede)		Situação de jogo: 2+2	
Descrição: Dois alunos com apenas uma bola tentam manter a bola no ar, ajustando o posicionamento em relação à trajetória da bola e utilizando manchete ou toque de dedos adequando a ação à situação.		Descritores: Realiza toques com as duas mãos por cima ou por baixo com os antebraços em extensão, posiciona-se oportunamente colocando a bola em trajetória descendente.	
1. Ana Flávia, Jéssica, Bonina, Matilde, Ivo, Nina, Ferreira, Ramalho, Eliseu, Sara, Tânia			
2. Fontinha, Carina, Daniel, Jessica, Shan, Lionísia, íris, Lisley, Leandro, Gouveia, Yashan			
30 minutos (10:40 – 11:10)			
Orientação			
Realiza um percurso de orientação simples, a par, na escola, segundo um mapa simples (croqui ou planta), preenchendo corretamente o cartão de controlo com pelo menos 16 pontos corretos e não ultrapassando os 15 minutos			
Descritores: Cumpre o percurso até 15 minutos. Assinala os vários pontos no cartão de controlo. Sabe orientar o mapa com pontos de referência do terreno.			
Todos os alunos			
20 minutos (11:10 – 11:30)			
Retorno à calma		Balanço da aula e ponto de ligação com a próxima aula Diminuição da Frequência Cardíaca	
5 minutos (11:30 – 11:35)			

PLANO DE AULA PTI			
Data: 14/03/2022	Hora: 8:00 – 9:40	Duração: 100min	Semestre: 2º
Professor EF: João Costa	Espaço: 2/3 e 4	Turma: 9º 1	Nº de alunos: 21
Recursos Materiais: Bolas de basquetebol, bolas de andebol, mapas, cronómetro, colchões de queda e aparelhagem.			
Instrução Inicial		Apresentação da dinâmica da aula	
5 minutos (8:00 – 8:05)			
Aquecimento		Ativação Muscular Aumento da frequência cardíaca	
10 minutos (8:05 – 8:15)			
Acrobática			
Em situação de exercício de grupo realiza três habilidades gímnicas de pares e três habilidades de gímnicas de trios, com coordenação, fluidez de movimentos e segurança.			
Descritores: Definem a posição da figura de forma equilibrada durante 3 segundos. Apresentam o número de figuras obrigatórias de forma sequencial.			
Todos os alunos			
30 minutos (8:15 – 8:45)			
Basquetebol			
Situação de exercício: Lançamento na passada		Situação de jogo: Jogo dos 6 ou dos 9	
Descrição: Em campo inteiro, duas filas em cada linha final, de cada lado do campo saem dois alunos em progressão, utilizando drible e passe e finalizando em lançamento na passada.		Descritores: Recebe a bola com as duas mãos e enquadra-se com o cesto, dribla para tentar ultrapassar o adversário direto, passa a um companheiro desmarcado, desmarca-se oportunamente e coloca-se entre o adversário e o cesto.	
Grupos:			
3. Gonçalo Cónim, André, Beatriz Pedroso, Berardo, Bianca, Catarina, Francisca Oliveira, Letícia, Francisco, Maria Domingos			
4. Francisca Vilchez, Tatiana, Gabriela, Gonçalo Belo, Alice, Maria Vaz, Mateus, Pedro, Tiago, Beatriz Lopes			
Andebol			
Situação de jogo: 3x2+GR		Situação de jogo: 5x4+GR	
Descritores: Desmarca-se oferecendo linha de passe, pega a bola, arma o braço, passa-a a um jogador mais ofensivo, utiliza o drible de progressão para finalizar, finaliza com remate em salto e enquanto defesa assume a atitude defensiva.		Descritores: Desmarca-se oferecendo linha de passe, pega a bola, arma o braço, passa-a a um jogador mais ofensivo, utiliza o drible de progressão para finalizar, finaliza com remate em salto e enquanto defesa assume a atitude defensiva.	
3. Francisca Vilchez, Tatiana, Gabriela, Gonçalo Belo, Alice, Maria Vaz, Mateus, Pedro, Tiago, Beatriz Lopes			
4. Gonçalo Cónim, André, Beatriz Pedroso, Berardo, Bianca, Catarina, Francisca Oliveira, Letícia, Francisco, Maria Domingos			
30 minutos (8:45 – 9:15)			
Orientação			
Realiza um percurso de orientação simples, a par, na escola, segundo um mapa simples (croqui ou planta), preenchendo corretamente o cartão de controlo com pelo menos 16 pontos corretos e não ultrapassando os 15 minutos			
Descritores: Cumpre o percurso até 15 minutos. Assinala os vários pontos no cartão de controlo. Sabe orientar o mapa com pontos de referência do terreno.			
Todos os alunos			
20 minutos (9:15 – 9:35)			
Retorno à calma		Balanço da aula e ponto de ligação com a próxima aula Diminuição da Frequência Cardíaca	
5 minutos (9:35 – 9:40)			

PLANO DE AULA PTI			
Data: 15/03/2022	Hora: 9:55 às 11:35	Duração: 100min	Semestre: 2º
Professor EF: Gustavo Loz.	Espaço: 2/3	Turma: DCG+TAS20	Nº de alunos: 20
Recursos Materiais: Mapas, cronómetro, colchões de queda e aparelhagem.			
Instrução Inicial		Apresentação da dinâmica da aula	
5 minutos (9:55 – 10:00)			
Aquecimento		Ativação Muscular	
Aumento da frequência cardíaca			
10 minutos (10:00 – 10:10)			
Dança			
Line Dance Massivo: Merengue e Salsa			
Descritores: Dança de acordo com a coreografia, respeitando os passos, posturas e posições característicos da dança, em sincronia com a música.			
Todos os alunos			
30 minutos (10:10 – 10:40)			
Acrobática			
Em situação de exercício de grupo realiza três habilidades gímnicas de pares e três habilidades de gímnicas de trios, com coordenação, fluidez de movimentos e segurança.			
Descritores: Definem a posição da figura de forma equilibrada durante 3 segundos. Apresentam o número de figuras obrigatórias de forma sequencial.			
Todos os alunos			
30 minutos (10:40 – 11:10)			
Orientação			
Realiza um percurso de orientação simples, a par, na escola, segundo um mapa simples (croqui ou planta), preenchendo corretamente o cartão de controlo com pelo menos 16 pontos corretos e não ultrapassando os 15 minutos			
Descritores: Cumpre o percurso até 15 minutos. Assinala os vários pontos no cartão de controlo. Sabe orientar o mapa com pontos de referência do terreno.			
Todos os alunos			
20 minutos (11:10 – 11:30)			
Retorno à calma		Balanço da aula e ponto de ligação com a próxima aula	
Diminuição da Frequência Cardíaca			
5 minutos (11:30 – 11:35)			

PLANO DE AULA PTI			
Data: 17/03/2022	Hora: 8:00 às 9:40	Duração: 100min	Semestre: 2º
Professor EF: Ana Leite	Espaço: 1	Turma: 11º CT3	Nº de alunos: 20
Recursos Materiais: Aparelhagem, raquetes e penas, rede e bolas de voleibol, postes e bolas de corfebol.			
Instrução Inicial		Apresentação da dinâmica da aula	
5 minutos (8:00 – 8:05)			
Aquecimento		Ativação Muscular Aumento da frequência cardíaca	
10 minutos (8:05 – 8:15)			
Dança			
Composição Coreográfica: Chá-chá-chá			
Descritores: Coreografia em grupo, respeitando os passos, posturas e posições característicos da dança, em sincronia com a música			
Todos os Grupos			
30 minutos (8:15 – 8:45)			
Badminton			
Situação de Jogo: 1 + 1		Situação de Jogo: 1 x 1	
Descritores: Iniciar o jogo com serviço, manter a posição base, executa clear, lob e diferencia os tipos de pega de acordo com a trajetória do volante.		Descritores: Utiliza serviço curto e longo, executa amorti, lob e realiza remate na sequência de um serviço alto.	
Grupo: 1. André, Carolina N., Carolina S., Maria, Inês, Júlia 2. Sofia, Lia		Grupo: 1. Guilherme, Guseong, Tiago, João 2. Lourenço, Marta, Diogo, Hugo, Leo e Emanuel	
Voleibol			
Situação de Exercício: Remate na Rede		Situação de Jogo: 4 x 4	
Descrição: Em toque de dedos para o passador, que realiza passe alto para finalização, o aluno que executa o primeiro passe finaliza na rede com outro aluno do lado oposto na rede a simular bloco.		Descritores: Realiza recepção orientada para o passador, finaliza em passe colocado ou em remate, serve por baixo ou por cima e como passador faz passe alto para finalização.	
Grupo: 1. André, Carolina N., Carolina S., Maria, Inês, Júlia 2. Guilherme, Guseong, Tiago, João		Grupo: 1. André, Carolina N., Maria, Guilherme contra Guseong, Tiago, Carolina S., Inês	
Corfebol			
Situação de Exercício: Lançamento na passada		3 x 3 + Jóker	
Descritores: Em quatro filas, duas de frente para o poste, e duas lateralmente ao poste, os alunos que se encontram nas filas laterais realizam passe para o aluno que está de frente, esse mesmo aluno realiza lançamento na passada, de seguida o aluno que executou o passe luta pelo ressalto.		Descritores: Em posse de bola enquadra-se ofensivamente, lança na passada ou parado, desmarca-se para criar linhas de passe, passa a bola a um companheiro mais ofensivo, participa no ressalto e assume uma atitude defensiva.	
1. Lourenço, Marta, Diogo, Lia, Hugo, Leo e Emanuel			
50 minutos (8:45 – 9:35)			
Retorno à calma		Balanço da aula e ponto de ligação com a próxima aula Diminuição da Frequência Cardíaca	
5 minutos (9:35 – 9:40)			

Apêndice nº 14. Questionário Desempenho Atual do Aluno

Este questionário tem como principal objetivo recolher informações sobre o panorama atual da turma em geral e de cada aluno na disciplina de Matemática A como foco de intervenção, no sentido de estabelecer estratégias de trabalho individual e coletivo (em grupo). Pede-se que respondam às questões com sinceridade e com o maior detalhe possível.

1. Quantas horas estudas Matemática A por semana? Como distribuis essas horas ao longo da semana?

2. Neste momento consegues nomear quais as matérias/conteúdos em que sentes mais dificuldades na disciplina?

3. Estás interessado em superar as tuas dificuldades a Matemática A?

4. Como olhas para o teu desempenho atual na disciplina?

5. Sentes que serás capaz de terminar o ano letivo com sucesso à disciplina?

6. Sendo o Exame Nacional de Matemática A no 12º ano, ou seja, no próximo ano letivo, tens tendência para ser mais descontraído/descuidado em relação à disciplina?

7. Quando consegues resolver um exercício, repetes várias vezes através de exercícios semelhantes, a fim de treinares e superares as tuas dificuldades?

8. Quem são os colegas que consideras que explicam melhor quando tens dúvidas?

9. Que compromisso estás disposto a assumir para melhorar o teu desempenho escolar?

10. Que estratégias/sugestões recomendas a serem implementadas na turma para a melhoria do desempenho em geral da mesma na disciplina?

Nome:

Nº de aluno:

Ano/turma:

Data:

Obrigado, bom trabalho!

Apêndice nº 15. Balanço Quinzenal do Aluno – Matemática A

2021/2022

Nome: _____ **Ano:** _____ **Turma:** _____

Data: ____/____/____

Reflexão Pessoal do Aluno sobre a Atividade Realizada

...sinto que posso fazer grandes progressos nas minhas aprendizagens

...sinto-me bem/ tenho uma boa relação/ tenho uma relação de amizade/ que não tenho problemas em relacionar-me com os colegas.

...sinto que treinar muitas vezes é útil resolver problemas semelhantes.

...sinto que o tempo despendido a estudar foi produtivo.

...sinto que supero as minhas dificuldades dia após dia.

...sinto que consigo transferir hábitos de estudo para outras disciplinas.

...sinto que estudar em grupo é mais fácil e mais eficaz.

...sinto que a minha participação/iniciativa em aula melhorou.

Apêndice nº 16. Balanço Quinzenal do Professor – Mentorias na minha turma

2021/2022

Professor:_____ **Ano:**_____ **Turma:**_____

Data:___/___/___

Reflexão Pessoal do Professor sobre o Programa em Geral

Apêndice nº 17. Questionário Desempenho Final do Aluno

1. Quando tive dificuldades pedi ajuda aos meus colegas.

Nunca ☐ Algumas vezes ☐ Muitas vezes ☐ Sempre ☐

2. Ao discutir Matemática em grupo, fiquei com ideias mais claras sobre a matéria.

Nunca ☐ Algumas vezes ☐ Muitas vezes ☐ Sempre ☐

3. Quando repeti exercícios semelhantes consegui superar as minhas dificuldades.

Nunca ☐ Algumas vezes ☐ Muitas vezes ☐ Sempre ☐

4. A repetição/treino ajudou-me a aprender ou a reter o que foi ensinado em aula.

Nunca ☐ Algumas vezes ☐ Muitas vezes ☐ Sempre ☐

5. Empenhei-me no estudo da Matemática porque queria superar-me e terminar o ano com sucesso na disciplina.

Nunca ☐ Algumas vezes ☐ Muitas vezes ☐ Sempre ☐

6. Estudei antecipadamente, sem ser apenas na véspera das avaliações.

Nunca ☐ Algumas vezes ☐ Muitas vezes ☐ Sempre ☐

7. Ter alguém que me apoiasse quando senti dificuldades foi essencial.

Nunca ☐ Algumas vezes ☐ Muitas vezes ☐ Sempre ☐

8. Senti-me confiante para resolver um teste de Matemática depois de estudar.

Nunca ☐ Algumas vezes ☐ Muitas vezes ☐ Sempre ☐

9. Procurei realizar mais exercícios para além dos recomendados pelo professor.

Nunca ☐ Algumas vezes ☐ Muitas vezes ☐ Sempre ☐

10. Senti necessidade de me aconselhar junto dos colegas em relação a matérias que senti mais dificuldades.

Nunca ☐ Algumas vezes ☐ Muitas vezes ☐ Sempre ☐

11. Ao estudar Matemática em casa, quando tinha dúvidas, procurei esclarecer-me no manual, na internet ou junto dos meus colegas.

Nunca ☐ Algumas vezes ☐ Muitas vezes ☐ Sempre ☐

12. Ao aperceber-me do cariz do problema e sendo semelhante a outros anteriores, sinto-me mais à vontade para resolver uma vez que sei como proceder.

Discordo totalmente ☐ Tendo a discordar ☐ Tendo a concordar ☐ Concordo totalmente ☐

13. Sinto que a necessidade de concluir a disciplina com sucesso me obrigou a estudar.

Discordo totalmente ☐ Tendo a discordar ☐ Tendo a concordar ☐ Concordo totalmente ☐

14. Sinto que foi mais fácil estudar matemática em grupo.

Discordo totalmente ☐ Tendo a discordar ☐ Tendo a concordar ☐ Concordo totalmente ☐

15. Prefiro preparar-me para o teste em grupo com os meus colegas.

Discordo totalmente ☐ Tendo a discordar ☐ Tendo a concordar ☐ Concordo totalmente ☐

16. Sinto-me mais confiante na minha capacidade para aprender Matemática.

Discordo totalmente ☐ Tendo a discordar ☐ Tendo a concordar ☐ Concordo totalmente ☐

17. Sinto-me preparado para aprender Matemática no 12º ano.

Discordo totalmente ☐ Tendo a discordar ☐ Tendo a concordar ☐ Concordo totalmente ☐

18. Sinto-me realizado quando consigo resolver um exercício de Matemática que anteriormente me parecia difícil.

Discordo totalmente ☐ Tendo a discordar ☐ Tendo a concordar ☐ Concordo totalmente ☐

19. Gosto de encarar a Matemática como um desafio que tenho de vencer.

Discordo totalmente ☐ Tendo a discordar ☐ Tendo a concordar ☐ Concordo totalmente ☐

20. Sinto-me confiante para intervir oralmente caso o professor solicite a minha intervenção ou por iniciativa minha.

Discordo totalmente ☐ Tendo a discordar ☐ Tendo a concordar ☐ Concordo totalmente ☐

Apêndice nº 18. Calendário Projeto de Direção de Turma

Janeiro							Fevereiro							Março							Abril							Maio						
S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D
					1	2		1	2	3	4	5	6		1	2	3	4	5	6					1	2	3							1
3	4	5	6	7	8	9	7	8	9	10	11	12	13	7	8	9	10	11	12	13	4	5	6	7	8	9	10	2	3	4	5	6	7	8
10	11	12	13	14	15	16	14	15	16	17	18	19	20	14	15	16	17	18	19	20	11	12	13	14	15	16	17	9	10	11	12	13	14	15
17	18	19	20	21	22	23	21	22	23	24	25	26	27	21	22	23	24	25	26	27	18	19	20	21	22	23	24	16	17	18	19	20	21	22
24	25	26	27	28	29	30	28							28	29	30	31				25	26	27	28	29	30		23	24	25	26	27	28	29
31																													30	31				

Legenda:	
	Questionário Momento Atual (MA) – Mat A
	Questionário MA – Mat A (Alternativa/Limite)
	Início das Atividades – Mentorias Mat A
	Balanço Quinzenal – Mat A
	Balanço Quinzenal – Mat A (Alternativa/Limite)
	Questionário Momento Final (MF) – Mat A
	Questionário MF – Mat A (Alternativa/Limite)

Apêndice nº 19. Fichas de Inscrição DE Escola Ativa



Ficha de Inscrição Torneio de Futebol – DE ESCOLA ATIVA

Data: ____/____/____

Turma:	
Nome da Equipa:	
Elementos da Equipa	
Nome do(a) Aluno(a):	
Nome do(a) Aluno(a):	
Nome do(a) Aluno(a):	
Nome do(a) Aluno(a):	
Nome do(a) Aluno(a):	
Nome do(a) Aluno(a):	
Nome do(a) Aluno(a):	
Nome do(a) Aluno(a):	

Professores: João Silva e Diogo Lamas

2021/2022



Ficha de Inscrição Torneio de Ténis de Mesa – DE ESCOLA ATIVA

Data: ____/____/____

Turma:	
Nome do(a) Aluno(a):	
Nome do(a) Aluno(a):	
Nome do(a) Aluno(a):	
Nome do(a) Aluno(a):	
Nome do(a) Aluno(a):	
Nome do(a) Aluno(a):	
Nome do(a) Aluno(a):	
Nome do(a) Aluno(a):	

Professores: João Silva e Diogo Lamas

2021/2022



Ficha de Inscrição Torneio de Voleibol – DE ESCOLA ATIVA

Data: ____/____/____

Turma:	
Nome da Equipa:	
Elementos da Equipa	
Nome do(a) Aluno(a):	
Nome do(a) Aluno(a):	
Nome do(a) Aluno(a):	
Nome do(a) Aluno(a):	
Nome do(a) Aluno(a):	
Nome do(a) Aluno(a):	
Nome do(a) Aluno(a):	
Nome do(a) Aluno(a):	

Professores: João Silva e Diogo Lamas

2021/2022

Apêndice nº 20. Regras – Torneio de Futebol DE Escola Ativa

Regulamento do Torneio de Futebol – DE Escola Ativa

INSCRIÇÕES:

- A inscrição deverá ser feita até dia 27 de outubro, (Entrega junto dos Professores de Educação Física de cada turma).

EQUIPA:

- No boletim de inscrição, devem constar:
 - a. máximo 10 jogadores;
 - b. capitão de equipa;
 - c. 1 árbitro.

HORÁRIO DOS JOGOS:

- O horário dos jogos será entre as 13h40 as 15h00 às 3ª e 5ª feiras e mediante a disponibilidade dos espaços desportivos.

JOGO:

- A estrutura do torneio será em forma de campeonato de todos contra todos.
- O jogo será 5x5 (5 contra 5).
- Os jogos terão a duração de 15 minutos.
- As substituições poderão ocorrer em qualquer altura do jogo.
- A reposição da bola é sempre feita com o pé.
- A pontuação atribuída será:
 - a. Vitória c/ autorizações – 3 pontos;
 - b. Empate c/ autorizações – 2 pontos;
 - c. Derrota c/ autorizações – 1 ponto;
 - d. Vitória s/ autorizações – 2 pontos;
 - e. Empate s/ autorizações – 1 ponto;
 - f. Derrota s/ autorizações – 0 ponto;
 - g. Falta de comparência – 0 pontos (vitória do adversário por 3-0).

COMPORTAMENTOS

ANTIDESPORTIVOS:

- Qualquer aluno que revele falta de “fairplay” terá que ser imediatamente substituído, caso contrário toda a equipa será desclassificada.
- Qualquer equipa que manifeste uma atitude menos própria (dentro e fora do campo) será desclassificada.
- Qualquer aluno que tenha comportamento antidesportivo por duas vezes vê suspensa a sua participação nas atividades.
- Qualquer caso omissos será resolvido pelos professores responsáveis pelo torneio.

CRITÉRIOS DE DESEMPATE:

- Em igualdade pontual, os critérios de desempate seguem a seguinte ordem:
 1. Resultado do confronto direto das Turmas empatadas;
 2. Turma com maior número de golos marcados nos jogos do confronto entre as turmas empatadas;
 3. Turma com maior número de golos marcados ao longo de toda a prova;
 4. Resultados da “Jornada 0”;
 5. Sorteio moeda ao ar a realizar com os Capitães das equipas empatadas.

PRÉMIOS:

- Cada equipa participante receberá como prémio de inscrição uma bola de futebol.
- A equipa mais organizada e melhor exemplo desportivismo irá receber uma outra bola de futebol de melhor qualidade – esta equipa é elegida pelos capitães de cada equipa e pelos professores responsáveis.
- A equipa vencedora irá receber uma taça de campeões do Torneio de Futebol 3º Ciclo DE Escola Ativa.

Apêndice nº 21. Quadro Competitivo DE Escola Ativa 1º Semestre

Resultados Convívio Dia 4 de novembro

[2]	8º Segunda	–	Eletros	[1]
[2]	Os Mimosa	–	7º mix turmas 2/4	[1]
[0]	FC Aleijados	–	Tugas Galáticos	[1]
[3]	7º mix turmas 1/3/4	–	Os Bloqueados	[6]
[1]	8º Segunda	–	Os Mimosa	[1]
[3]	Eletros	–	7º mix turmas 2/4	[2]
[3]	Tugas Galáticos	–	Os Bloqueados	[3]
[7]	FC Aleijados	–	7º mix turmas 1/3/4	[2]

Resultados Convívio Dia 9 de novembro

[2]	7º mix turmas 2/4	–	7º mix turmas 1/3/4	[1]
[1]	8º Segunda	–	Tugas Galáticos	[2]
[3]	Eletros	–	Os Bloqueados	[1]
[2]	FC Aleijados	–	Os Bloqueados	[3]
[1]	Eletros	–	Tugas Galáticos	[3]

Resultados Convívio Dia 11 de novembro

[2]	8º Segunda	–	Os Bloqueados	[0]
[1]	Os Mimosa	–	Tugas Galáticos	[4]
[1]	FC Aleijados	–	Eletros	[2]
[2]	Tugas Galáticos	–	7º mix turmas 2/4	[1]
[1]	Os Bloqueados	–	7º mix turmas 2/4	[3]
Jogos Extra Calendário				
[2]	Eletros	–	DE Futsal	[1]
[0]	FC Aleijados	–	DE Futsal	[0]

Classificação (até 11 Nov)

Equipas	J	V	E	D	GM	GS	PTS
6. Tugas Galáticos	6	5	1	0	15	7	17
7. Os Bloqueados	6	2	1	3	14	16	11
8. Eletros	5	3	0	2	10	9	11
9. 8º Segunda	5	2	1	2	6	5	10
10. 7º mix turmas 2/4	5	2	0	3	9	9	9
11. FC Aleijados	4	1	0	3	10	8	6
12. Os Mimosa	3	1	1	1	4	6	6
13. 7º mix turmas 1/3/4	3	0	0	3	6	15	3

Próximos Jogos

[0] FC Aleijados	vs	8º Segunda [0]
[] Eletros	vs	7º mix turmas 1/3/4 []
[0] FC Aleijados	vs	7º mix turmas 2/4 [1]
[] Tugas Galáticos	vs	7º mix turmas 1/3/4 []
[3] 7º mix turmas 2/4	vs	8º Segunda [3]
[] 7º mix turmas 1/3/4	vs	8º Segunda []
[1] FC Aleijados	vs	Os Mimosa [2]
[] 7º mix turmas 1/3/4	vs	Os Mimosa []
[3] Os Bloqueados	vs	Os Mimosa [2]
[] Eletros	vs	Os Mimosa []

2ª VOLTA

[1] 8º Segunda	–	Eletros	[1]
[1] Os Mimosa	–	7º mix turmas 2/4	[0]
[1] FC Aleijados	–	Tugas Galáticos	[3]
[] 7º mix turmas 1/3/4	–	Os Bloqueados	[]
[0] 8º Segunda	–	Os Mimosa	[1]
[] Eletros	–	7º mix turmas 2/4	[]
[1] Tugas Galáticos	–	Os Bloqueados	[1]
[] FC Aleijados	–	7º mix turmas 1/3/4	[]

[] 7º mix turmas 2/4	–	7º mix turmas 1/3/4	[]
[0] 8º Segunda	–	Tugas Galáticos	[1]
[0] Eletros	–	Os Bloqueados	[6]
[] FC Aleijados	–	Os Bloqueados	[]
[] Eletros	–	Tugas Galáticos	[]

[]	8º Segunda	–	Os Bloqueados	[]
[2]	Os Mimosa	–	Tugas Galáticos	[1]
[]	FC Aleijados	–	Eletros	[]
[6]	Tugas Galáticos	–	7º mix turmas 2/4	[0]
[2]	Os Bloqueados	–	7º mix turmas 2/4	[4]

[0]	FC Aleijados	vs	8º Segunda	[3]
[]	Eletros	vs	7º mix turmas 1/3/4	[]
[1]	FC Aleijados	vs	7º mix turmas 2/4	[3]
[]	Tugas Galáticos	vs	7º mix turmas 1/3/4	[]
[0]	7º mix turmas 2/4	vs	8º Segunda	[3]
[]	7º mix turmas 1/3/4	vs	8º Segunda	[]
[]	FC Aleijados	vs	Os Mimosa	[]
[]	7º mix turmas 1/3/4	vs	Os Mimosa	[]
[]	Os Bloqueados	vs	Os Mimosa	[]
[]	Eletros	vs	Os Mimosa	[]

Classificação (até 7 Dez)

Equipas	J	V	E	D	GM	GS	PTS
9. Tugas Galáticos	11	8	2	1	26	11	29
10. 8º Segunda	11	4	4	3	16	10	23
11. 7º mix turmas 2/4	12	5	1	6	20	24	23
12. Os Bloqueados	10	4	2	4	26	23	20
13. Os Mimosa	8	5	1	2	12	10	19
14. Eletros	7	3	1	3	11	16	14
15. FC Aleijados	10	1	1	8	13	20	13
16. 7º mix turmas 1/3/4	3	0	0	3	6	15	3

Apêndice nº 22. Quadro Competitivo DE Escola Ativa 2º Semestre

TORNEIO DE FUTEBOL DE ESCOLA ATIVA – 2º SEMESTRE

Classificações

Equipas	J	V	E	D	GM	GS	DF	PTS
1. 9º 5/Champions	7	5	1	1	11	9	+2	18
2. 8º 4/Los Campeones	8	4	1	3	14	13	+1	16
3. 9º 3	7	2	2	4	10	14	-4	14
4. 9º 1/Ratatui	9	2	1	6	15	20	-5	14
5. 9º 4	4	4	0	0	14	2	+12	12
6. 8º 4/ Tropas de Alvalade	6	2	1	4	6	11	-5	12

9º 4 – Joga todas as 3ª feiras

9º 5 – Joga todas as 5ª feiras

Quadro Competitivo – 1ª Volta		
Data:		24 de fevereiro (5ª feira)
Horário:		13h40 – 15h00
4	9º 4 vs 9º 1/Ratatui	0
0	8º 4/ Tropas de Alvalade vs 9º 5/Champions	3
0	9º 3 vs 9º 4	2
1	9º 5/Champions vs 8º 4/Los Campeones	1
0	8º 4/ Tropas de Alvalade vs 9º 1/Ratatui	0

Data:		3 de março (5ª feira)
Horário:		13h40 – 15h00
2	9º 1/Ratatui vs 9º 3	2
5	9º 1/Ratatui vs 9º 5/Champions	1

Data:		10 de março (5ª feira)
Horário:		13h40 – 15h00
1	8º 4/Los Campeones vs 9º 3	0
1	8º 4/ Tropas de Alvalade vs 8º 4/Los Campeones	2
2	9º 5/ Champions vs 9º 3	1

Data:		15 de março (3ª feira)
Horário:		13h40 – 15h00
1	9º 3 vs 8º 4/ Tropas de Alvalade	1

Data:		22 de março (3ª feira)
Horário:		13h40 – 15h00
1	9º 1/Ratatui vs 8º 4/Los Campeones	4

Calendário 2ª volta (Pós-Páscoa)

Data:		26 de abril (3ª feira)
Horário:		13h40 – 15h00
4	9º 4 vs 8º 4/Los Campeones	1

Data:		28 de abril (5ª feira)
Horário:		13h40 – 15h00
1	9º 1/Ratatui vs 9º 3	2
1	9º 1/Ratatui vs 9º 5/Champions	2

Data:		3 de maio (3ª feira)
Horário:		13h40 – 15h00
4	9º 4 vs 9º 3	1

Data:		5 de maio (5ª feira)
Horário:		13h40 – 15h00
2	8º 4/ Tropas de Alvalade vs 8º 4/Los Campeones	1
2	9º 5/Champions vs 8º 4/Los Campeones	1
1	9º 1/Ratatui vs 8º 4/Los Campeones	2
0	8º 4/ Tropas de Alvalade vs 9º 5/Champions	1

Data:		12 de maio (5ª feira)
Horário:		13h40 – 15h00
2	8º 4/Los Campeones vs 9º 3	3
1	8º 4/ Tropas de Alvalade vs 9º 1/Ratatui	4

JOGOS POR REALIZAR		
Data:		10 de maio (3ª feira)
Horário:		13h40 – 15h00
	9º 4 vs 8º 4/ Tropas de Alvalade	
	8º 4/Los Campeones vs 9º 4	
	9º 1/Ratatui vs 9º 4	
	8º 4/ Tropas de Alvalade vs 9º 4	
	8º 4/ Tropas de Alvalade vs 9º 3	
	9º 3 vs 9º 5/ Champions	
	9º 5 vs 9º 4	
	9º 4 vs 9º 5	

Apêndice nº 23. Balanço Quinzenal do Aluno – Clube 4+

2021/2022

Nome: _____ **Ano:** _____ **Turma:** _____

Data: ____/____/____

Reflexão Pessoal do Aluno sobre a Atividade Realizada

...sinto que posso fazer grandes progressos nas minhas aprendizagens

...sinto-me bem/ tenho uma boa relação/ tenho uma relação de amizade/ que não tenho problemas em relacionar-me com os colegas

...sinto que faço as atividades da forma que eu quero

...sinto que tenho oportunidade de escolher a forma como faço as atividades

...a forma como faço as atividades está de acordo com as minhas escolhas

...as atividades que realizo representam bem aquilo que eu quero fazer

...sinto que realizo com sucesso/ sinto que faço muito bem as atividades

...sou capaz de cumprir com as exigências das atividades

Apêndice nº 24. Balanço Quinzenal do Professor – Clube 4+

2021/2022

Professor:_____ **Ano:**_____ **Turma:**_____

Data:___/___/___

Reflexão Pessoal do Professor sobre o Programa em Geral

Apêndice nº 25. Calendário Projeto de Desporto Escolar

Janeiro							Fevereiro							Março							Abril							Maio						
S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D
					1	2		1	2	3	4	5	6		1	2	3	4	5	6					1	2	3							1
3	4	5	6	7	8	9	7	8	9	10	11	12	13	7	8	9	10	11	12	13	4	5	6	7	8	9	10	2	3	4	5	6	7	8
10	11	12	13	14	15	16	14	15	16	17	18	19	20	14	15	16	17	18	19	20	11	12	13	14	15	16	17	9	10	11	12	13	14	15
17	18	19	20	21	22	23	21	22	23	24	25	26	27	21	22	23	24	25	26	27	18	19	20	21	22	23	24	16	17	18	19	20	21	22
24	25	26	27	28	29	30	28							28	29	30	31				25	26	27	28	29	30		23	24	25	26	27	28	29
31																													30	31				

Legenda:	
	Recolha de Dados dos Alunos 3º Ciclo
	Recolha de Dados (Alternativa/ Limite)
	Início das Atividades do Clube 4+
	Balanço Quinzenal do Clube 4+
	Balanço Quinzenal do Clube 4+ (Alternativa/ Limite)
	Resultados em EF – 2º Semestre
	Resultados em EF – 2º Semestre (Alternativa/Limite)

Apêndice nº 26. Texto de Apoio – Seminário

Promoção de Estilos de Vida Saudáveis

Hábitos de Atividade Física Regulares

A Organização Mundial de Saúde – OMS (2019), recomenda que as crianças e jovens, com idades compreendidas entre os 5 e os 17 anos façam pelo menos uma média de 60 minutos diários de Atividade Física Moderada a Vigorosa (AFMV), ao longo da semana, sendo esta na sua maioria aeróbica.

Quanto às recomendações, um estudo de Martins, Marques, Loureiro, Carreiro da Costa, Diniz e Gaspar De Matos (2019), cujo objetivo foi investigar as tendências e mudanças da atividade física das raparigas portuguesas entre 2002 e 2014, concluiu que a percentagem de raparigas portuguesas que cumprem com as recomendações de AFVM é baixa, diminui com a idade e manteve-se estável entre 2002 e 2014. O estudo destaca ainda a importância de implementar diferentes estratégias para prevenir o declínio da AFMV e sua promoção.

Num estudo realizado em 2018, e que é repetido a cada 4 anos, o *Health Behaviour in School-aged Children* (HBSC), que integra 45 países e que visa os comportamentos e a saúde dos adolescentes nos seus contextos de vida, verificou-se que os jovens portugueses são os que menos praticam atividade física vigorosa (AFV) duas ou mais horas por semana, apresentando as raparigas uma percentagem menor em relação aos rapazes.

A União Europeia (UE), apela a que haja uma atenção aos problemas físicos e mentais causados pelo decréscimo da AF entre os jovens e o aumento dos estilos de vida sedentários e consequente obesidade. Desta forma, em 2008, estimou-se que 80% das crianças em idade escolar só praticava AF na escola, e estabeleceu a evidência da necessidade de pelos menos mais uma hora por dia de atividade física de intensidade ligeira. Considerou-se que este tempo, dedicado à AF na escola, tanto no âmbito do currículo como de forma extracurricular, podia contribuir consideravelmente para um estilo de vida mais saudável (Comissão Europeia, 2013).

A Organização Mundial de Saúde (OMS), define o conceito de Escola Ativa como um meio privilegiado para a promoção de atividade física entre crianças e jovens de modo a cumprirem as recomendações de prática diária. Neste sentido, as escolas devem aproveitar a oportunidade de influenciar as crianças e jovens a aumentar a prática de AF na sua adolescência, como um local que fornece grandes experiências em atividade física

e desporto antes, durante e depois das aulas. A Escola Ativa é caracterizada por motivar os alunos para a prática de pelo menos 60 minutos de AF diária, oferecer uma Educação Física de qualidade e criar uma cultura de AF para todos, que inclui os pais, a comunidade, docentes e agentes educativos.

Os alunos no seu tempo destinado ao lazer realizam atividades maioritariamente sedentárias, podendo este ser potenciado para a promoção da saúde e qualidade de vida de cada um. Assim sendo, a escola tem o dever de oferecer atividades que elevem os níveis de participação dos alunos, procurando novas formas de promoção da atividade física, através de um clima que estabeleça as condições ótimas à sua participação.

A participação nestas atividades contribui para a prática de atividade física ao longo da vida, que tende a diminuir com o avanço da idade, caso não sejam incutidas estas rotinas e instrumentos necessários para a sua prática autónoma.

Proporcionar oportunidades adicionais para que todas as crianças participem em AF pode aumentar a proporção de crianças que cumprem as diretrizes recomendadas. As escolas são um local conveniente para alcançar a maioria das crianças e devem desempenhar um papel importante para proporcionar às crianças os conhecimentos, competências e oportunidades para serem fisicamente ativas (Centeio et al., 2014).

As finalidades da Educação Física (EF) estabelecidas nos Programas Nacionais de Educação Física (PNEF), exprimem a ideia de que aluno formar, ou seja, estas visam aquilo que se considera ser um aluno fisicamente bem-educado. Os PNEF defendem igualmente um processo educativo que prepare os alunos para uma participação gratificante na cultura do movimento ao longo de toda a vida, constituído por metas devem ser objeto da motivação dos alunos, inspirando as suas representações e empenho de aperfeiçoamento pessoal no âmbito da Educação Física.

O *FITescola*® é um aliado fundamental do professor de Educação Física que lhe vai permitir ajudar os seus alunos a serem fisicamente educados. A plataforma foi pensada para que o aluno conjuntamente com o professor, os amigos e a família possa adotar hábitos de vida saudáveis, contudo compete ao professor de educação física o papel central de gerir todo o processo para educar crianças e adolescentes a serem fisicamente ativos e a adotarem estilos de vida saudáveis.

Uma importante função do *FITescola*® é a divulgação de informação que contribua para alargar o conhecimento de professores e alunos nesta área, sendo um dos grandes objetivos a promoção e educação de estilos de vida saudáveis. O professor de educação física desempenha um papel fundamental na promoção de hábitos de vida

saudáveis, desta forma a plataforma foi criada para proporcionar ao professor de educação física ferramentas que o vão auxiliar na transmissão de conhecimentos, atitudes e capacidades necessárias para que crianças e adolescentes tenham uma vida ativa e saudável.

Assim, o *FITescola*® foi concebido para avaliar e educar crianças e adolescentes acerca da aptidão física relacionada com a saúde, avaliando três componentes de aptidão física considerados importantes pela sua estreita relação com a saúde em geral e com o bom funcionamento do organismo. Todos os elementos incluídos na plataforma, foram metodicamente pensados como um apoio na conquista dos alunos para uma das finalidades educativas expressas no Programa Nacional de Educação Física, nomeadamente, ensiná-los a enquadrar a atividade física como parte importante do seu quotidiano.

A prescrição de atividade física, no seu exercício, deve ser sempre individualizada, tendo em consideração a idade e o histórico médico-desportivo da criança, o histórico familiar, o ambiente físico-social em que se insere e os objetivos pessoais, de forma a definir objetivos realistas e adaptados à criança e a programar a frequência, o tempo, a intensidade e o tipo de atividade de acordo com os gostos e possibilidades da própria.

De uma forma geral, o ideal é que a atividade seja diária, promovendo a um padrão de atividade regular na rotina diária da criança, contudo é essencial iniciar com pequenas quantidades e aumentar, de forma progressiva, a duração e a intensidade da atividade, permitindo que o aluno se adapte e se evitem lesões desnecessárias. Também, é crucial minimizar o tempo gasto em atividades sedentárias, visto que a inatividade é prejudicial, independentemente de o indivíduo ser ou não ativo.

Por fim, de forma a incentivar e a facilitar a participação contínua da criança na atividade, é desejável que esta seja agradável, divertida, motivadora e que respeite o desenvolvimento natural da criança. O envolvimento do agregado familiar e dos amigos é um outro elemento relevante nesse sentido e que deve ser considerado.

Apêndice nº 27. Protocolo de Entrevista – Seminário

Problema	Secção	Questão	Critério	Pergunta	Tipo de Pergunta
Analisar a importância atribuída pelos professores de EF à atividade física dos seus alunos e sua transferência ao longo da vida à saída da escolaridade obrigatória. E ainda, a possibilidade de criar uma estratégia, no âmbito do Departamento de Educação Física, com o objetivo de melhoria ou manutenção da aptidão física dos seus alunos, bem como dos seus resultados em EF.	Comportamentos e saúde nos contextos de vida das crianças e jovens.	Identificar se os professores conhecem as recomendações da OMS.	Conhecimento das recomendações da OMS; 60 minutos de AFMV/ dia.	Tem conhecimento das recomendações da OMS para a prática de atividade física das crianças e jovens, com idades compreendidas entre os 5 e os 17 anos?	Fechada.
		Identificar se os professores reconhecem qual deve ser o género de maior foco ao incutir a prática de atividade física regular.	As raparigas são menos ativas fisicamente que os rapazes durante a escolaridade e esta tendência aumenta ao longo da vida.	Se tivesse de identificar qual dos géneros (rapazes ou raparigas) o menos ativo, naquilo que é a sua perceção, qual seria e com base em quê?	Aberta.
	Monitorização da AF dos alunos.	Identificar se o professor reconhece ou tem uma perceção da atividade física que os alunos praticam para além das aulas de EF.	Noção de quantidade de atividade física que os alunos praticam para além das aulas de EF.	No contexto escolar em que se insere, considera que os alunos que acompanha diariamente e outros que possa conhecer por intermédio de outros professores, se revelam, na sua maioria, fisicamente ativos?	Fechada.
		Identificar se o professor tem a preocupação de perceber os interesses dos alunos para além da escola e que tipo de atividades realizam.	Utilização de um instrumento de recolha de informação sobre interesses e atividades praticadas pelos alunos em tempo de lazer.	Ao deparar-se com uma nova turma, e neste caso, novos alunos, tem preocupação em identificar o tipo de atividades que estes realizam para ocupar o seu tempo livre? Como prepara e constrói este processo?	Aberta.
	Papel da Educação Física na promoção de estilos de vida ativos e saudáveis.	Identificar a opinião do professor relativamente ao papel da Educação Física na promoção de estilos de vida ativos e saudáveis.	Manter os alunos em tempo potencial de aprendizagem durante as aulas de EF por si só não é suficiente para estabelecer um “vínculo” de prática de AF regular à saída da escolaridade obrigatória (finalidades PNEF).	Na sua opinião, as aulas de Educação Física por si só, serão suficientes para incutir rotinas/ hábitos de prática de atividade física autónoma dos alunos, no sentido de estabelecer as condições ótimas para a continuidade de uma vida fisicamente?	Aberta.
		Identificar se o professor reconhece a plataforma <i>FITescola</i> ® como uma ferramenta de trabalho e de transmissão de conhecimentos, atitudes e capacidades necessárias para que crianças e adolescentes tenham uma vida ativa e saudável.	O <i>FITescola</i> ® tem como função a divulgação de informação que contribua para alargar o conhecimento de professores e alunos para que crianças e adolescentes tenham uma vida ativa e saudável.	No que concerne ao <i>FITescola</i> ®, como vê esta plataforma para sua utilização profissional e acompanhamento dos alunos?	Aberta.
	Estratégias e recursos no contexto escolar para a promoção de estilos de vida ativos e saudáveis.	Identificar estratégias utilizadas pelo professor na promoção de estilos de vida ativos e saudáveis.	Importância de implementar diferentes estratégias para prevenir o declínio da AFMV e sua promoção.	Que estratégias utiliza ou recomenda a fim de promover estilos de vida ativos e saudáveis, com vista à manutenção destes hábitos à saída da escolaridade obrigatória?	Aberta.
		Identificar que recursos na escola reconhece como possíveis estímulos à prática de atividade física dos alunos.	A escola como um local que fornece grandes experiências em atividade física e desporto antes, durante e depois das aulas.	Considerando que, os 150 minutos semanais (obrigatórios) a que os alunos têm acesso a atividade física estruturada, em aulas regulares de Educação Física, não será suficiente, de que forma ou que recursos na escola estão disponíveis para aumentar o tempo de prática dos mesmos?	Aberta.

	Papel da escola na promoção de estilos de vida ativos e saudáveis.	Identificar a opinião do professor relativamente ao papel da escola no contributo à promoção de estilos de vida ativos e saudáveis.	Papel da escola no seu todo na promoção de estilos de vida ativos e saudáveis (interdisciplinaridade).	Considerando o conceito de Escola Ativa, definido pela OMS, considera que a escola em que se insere contribui para a aquisição de estilos de vida ativos e saudáveis? Se sim, de que forma se evidencia este contributo? Se não, que aspetos podem melhorar e contribuir para esta causa?	Aberta.
	Prescrição de AF suplementar/ autónoma e seus contornos.	Identificar se o professor utiliza a prescrição de atividades extra-aula como estratégia.	A AF na escola, tanto no âmbito do currículo como de forma extracurricular, pode contribuir consideravelmente para um estilo de vida mais saudável	Considera que a prescrição de atividades extracurriculares, isto é, fora da escola/ fora das aulas pode ser uma solução/ estratégia a adotar?	Aberta.
		Identificar se o professor tem por critério a diferenciação de ensino na prescrição de atividade física suplementar/ autónoma e como concretiza este processo.	A prescrição de atividade física, no seu exercício, deve ser sempre individualizada.	No caso de prescrever atividade física para além das aulas de Educação Física, fá-lo num contexto coletivo ou individual?	Aberta.
		Identificar se o professor no planeamento das tarefas a prescrever tem por base um foco especial nas dificuldades, no que ele mais gosta ou ambas.	Para facilitar a participação contínua do aluno na atividade, é desejável que esta seja agradável, divertida, motivadora e que respeite o desenvolvimento do mesmo.	Quando planeia esta prescrição de atividade física autónoma/ suplementar, fundamenta este plano com base em quê?	Aberta.
		Identificar se o professor procura e tem como preocupação o envolvimento da família na promoção de estilos de vida ativos e saudáveis.	O envolvimento do agregado familiar e dos amigos é um elemento relevante no sentido de promover experiências agradáveis e motivadoras.	Os alunos que evidenciam esta necessidade, uma vez que não têm uma prática regular, são acompanhados pelos pais?	Fechada.

Apêndice nº 28. Guião de Entrevista – Seminário

Seminário

Guião de Entrevista

Pergunta 1

Tem conhecimento das recomendações da OMS para a prática de atividade física das crianças e jovens, com idades compreendidas entre os 5 e os 17 anos?

Identificar se os professores conhecem as recomendações da OMS.

Pergunta 2

Se tivesse de identificar qual dos géneros (rapazes ou raparigas) o menos ativo, naquilo que é a sua perceção, qual seria e com base em quê?

Identificar se os professores reconhecem que as raparigas devem ser o género de maior foco ao incutir a prática de atividade física regular, uma vez que são menos ativas que os rapazes e se tornam ainda menos ativas à saída da escolaridade obrigatória.

Pergunta 3

No contexto escolar em que se insere, considera que os alunos que acompanha diariamente e outros que possa conhecer por intermédio de outros professores, se revelam, na sua maioria, fisicamente ativos? Isto é, se tem uma perceção da realidade do seu contexto escolar...

Identificar se o professor reconhece ou tem uma perceção da atividade física que os alunos praticam para além das aulas de EF, e neste caso, a realidade do contexto em que está inserido.

Pergunta 4

Ao deparar-se com uma nova turma, e neste caso, novos alunos, tem preocupação em identificar o tipo de atividades que estes realizam para ocupar o seu tempo livre? Como prepara e constrói este processo?

Identificar se o professor tem a preocupação de perceber os interesses dos alunos para além da escola e que tipo de atividades realizam.

Pergunta 5

Na sua opinião, as aulas de Educação Física por si só, serão suficientes para incutir rotinas/ hábitos de prática de atividade física autónoma dos alunos, no sentido de estabelecer as condições ótimas para a continuidade de uma vida fisicamente?

Identificar a opinião do professor relativamente ao papel da Educação Física na promoção de estilos de vida ativos e saudáveis.

Pergunta 6

No que concerne ao *FITescola*®, como vê esta plataforma?

6. a) Isto é, para que utiliza?

6. b) Apenas como ferramenta de controlo da Área da Aptidão Física e realizam dos testes propriamente ditos?

6. c) Ou reconhece e domina todas as suas funcionalidades como ferramenta para enquadrar atividade física dos seus alunos no seu dia-a-dia/ quotidiano?

Identificar se o professor reconhece a plataforma *FITescola*® como uma ferramenta de trabalho e de transmissão de conhecimentos, atitudes e capacidades necessárias para que crianças e adolescentes tenham uma vida ativa e saudável.

Pergunta 7

Que estratégias utiliza ou recomenda a fim de promover estilos de vida ativos e saudáveis, com vista à manutenção destes hábitos à saída da escolaridade obrigatória?

Identificar estratégias utilizadas pelo professor na promoção de estilos de vida ativos e saudáveis.

Pergunta 8

Considerando que, os 150 minutos semanais (obrigatórios) a que os alunos têm acesso a atividade física estruturada, em aulas regulares de Educação Física, não será suficiente, de que forma ou que recursos na escola estão disponíveis para aumentar o tempo de prática dos mesmos?

Identificar que recursos na escola reconhece como possíveis estímulos à prática de atividade física dos alunos.

Pergunta 9

Considerando o conceito de Escola Ativa, definido pela OMS, considera que a escola em que se insere contribui para a aquisição de estilos de vida ativos e saudáveis? Se sim, de que forma se evidencia este contributo? Se não, que aspetos podem melhorar e contribuir para esta causa?

Identificar a opinião do professor relativamente ao papel da escola no contributo à promoção de estilos de vida ativos e saudáveis.

Pergunta 10

Considera que a prescrição de atividades extracurriculares, isto é, fora da escola/ fora das aulas pode ser uma solução/ estratégia a adotar?

- 10. a) Para que matérias/ áreas?
- 10. b) E com que tipo de atividades?

Identificar se o professor utiliza a prescrição de atividades extra-aula como estratégia para colmatar a baixa atividade física dos seus alunos e consequente falta de aptidão física e gosto pela prática.

Pergunta 11

No caso de prescrever atividade física para além das aulas de Educação Física, fá-lo num contexto coletivo ou individual?

- 11. a) Isto é, tem por base uma tarefa igual para vários alunos da turma?
- 11. b) Ou cada aluno tem uma prescrição individualizada e por isso cada um tem o seu plano de intervenção?
- 11. c) Como concretiza este processo na prática?

Identificar se o professor tem por critério a diferenciação de ensino na prescrição de atividade física suplementar/ autónoma e como concretiza este processo.

Pergunta 12

Quando planeia esta prescrição de atividade física autónoma/ suplementar, fundamenta este plano com base...

- 12. a) Nas dificuldades do aluno?
- 12. b) No que ele mais gosta de fazer?
- 12. c) Procura estabelecer uma ligação entre as duas opções?
- 12. d) Como faz?

Identificar se o professor no planeamento das tarefas a prescrever tem por base um foco especial nas dificuldades que o aluno apresenta em determinada matéria/ área, ou no que ele mais gosta de praticar, ou faz uma relação equitativa entre ambas.

Pergunta 13

Os alunos que evidenciam esta necessidade, uma vez que não têm uma prática regular, são acompanhados pelos pais?

13. a) Tem a preocupação de envolver os pais/ família, atribuindo-lhe um papel ativo neste processo?

13. b) Como é que envolve ou considera que podia envolver a família como agentes ativos neste processo?

Identificar se o professor procura e tem como preocupação o envolvimento da família na promoção de estilos de vida ativos e saudáveis.

Pergunta 14

Considera que deve ser formado um compromisso consistente da parte do Departamento de Educação Física (DEF), no sentido de estabelecer uma estratégia que contribua para a promoção de estilos ativos e saudáveis?

14. a) Em que moldes e que estruturas devem ser preparadas?

14. b) Que contributo pode dar o Desporto Escolar?

14. c) Que contributo pode dar a Escola Ativa?

Identificar a opinião do professor relativamente a uma estratégia comum no seio do DEF.

Apêndice nº 29. Template de Transcrição de Entrevista – Seminário

Seminário

Transcrição

Pergunta 1

Tem conhecimento das recomendações da OMS para a prática de atividade física das crianças e jovens, com idades compreendidas entre os 5 e os 17 anos?

R:

Pergunta 2

Se tivesse de identificar qual dos géneros (rapazes ou raparigas) o menos ativo, naquilo que é a sua perceção, qual seria e com base em quê?

R:

Pergunta 3

No contexto escolar em que se insere, considera que os alunos que acompanha diariamente e outros que possa conhecer por intermédio de outros professores, se revelam, na sua maioria, fisicamente ativos? Isto é, se tem uma perceção da realidade do seu contexto escolar...

R:

Pergunta 4

Ao deparar-se com uma nova turma, e neste caso, novos alunos, tem preocupação em identificar o tipo de atividades que estes realizam para ocupar o seu tempo livre? Como prepara e constrói este processo?

R:

Pergunta 5

Na sua opinião, as aulas de Educação Física por si só, serão suficientes para incutir rotinas/ hábitos de prática de atividade física autónoma dos alunos, no sentido de estabelecer as condições ótimas para a continuidade de uma vida fisicamente?

R:

Pergunta 6

No que concerne ao *FITescola*®, como vê esta plataforma?

6. a) Isto é, para que utiliza?

6. b) Apenas como ferramenta de controlo da Área da Aptidão Física e realizam dos testes propriamente ditos?

6. c) Ou reconhece e domina todas as suas funcionalidades como ferramenta para enquadrar atividade física dos seus alunos no seu dia-a-dia/ quotidiano?

R:

Pergunta 7

Que estratégias utiliza ou recomenda a fim de promover estilos de vida ativos e saudáveis, com vista à manutenção destes hábitos à saída da escolaridade obrigatória?

R:

Pergunta 8

Considerando que, os 150 minutos semanais (obrigatórios) a que os alunos têm acesso a atividade física estruturada, em aulas regulares de Educação Física, não será suficiente, de que forma ou que recursos na escola estão disponíveis para aumentar o tempo de prática dos mesmos?

R:

Pergunta 9

Considerando o conceito de Escola Ativa, definido pela OMS, considera que a escola em que se insere contribui para a aquisição de estilos de vida ativos e saudáveis? Se sim, de que forma se evidencia este contributo? Se não, que aspetos podem melhorar e contribuir para esta causa?

R:

Pergunta 10

Considera que a prescrição de atividades extracurriculares, isto é, fora da escola/ fora das aulas pode ser uma solução/ estratégia a adotar?

10. a) Para que matérias/ áreas?

10. b) E com que tipo de atividades?

R:

Pergunta 11

No caso de prescrever atividade física para além das aulas de Educação Física, fá-lo num contexto coletivo ou individual?

- 11. a) Isto é, tem por base uma tarefa igual para vários alunos da turma?
- 11. b) Ou cada aluno tem uma prescrição individualizada e por isso cada um tem o seu plano de intervenção?
- 11. c) Como concretiza este processo na prática?

R:

Pergunta 12

Quando planeia esta prescrição de atividade física autónoma/ suplementar, fundamenta este plano com base...

- 12. a) Nas dificuldades do aluno?
- 12. b) No que ele mais gosta de fazer?
- 12. c) Procura estabelecer uma ligação entre as duas opções?
- 12. d) Como faz?

R:

Pergunta 13

Os alunos que evidenciam esta necessidade, uma vez que não têm uma prática regular, são acompanhados pelos pais?

- 13. a) Tem a preocupação de envolver os pais/ família, atribuindo-lhe um papel ativo neste processo?
- 13. b) Como é que envolve ou considera que podia envolver a família como agentes ativos neste processo?

R:

Pergunta 14

Considera que deve ser formado um compromisso consistente da parte do Departamento de Educação Física (DEF), no sentido de estabelecer uma estratégia que contribua para a promoção de estilos ativos e saudáveis?

- 14. a) Em que moldes e que estruturas devem ser preparadas?
- 14. b) Que contributo pode dar o Desporto Escolar?
- 14. c) Que contributo pode dar a Escola Ativa?

R:

Anexos

Anexo nº 1. Rotação dos Espaços de EF

2021 - 2022													Início a 20 Setembro													
2ª feira					3ª feira					4ª feira					5ª feira					6ª feira						
Turma		Espaço			Turma		Espaço			Turma		Espaço			Turma		Espaço			Turma		Espaço				
8.00	9º 1	1	3	5		11 CSE	1	4	3	5					12 CT2	1	4	3	5	12 CT3	I	E				
	7º 1	3	5	1		10 CSE	4	3	5	1					SI 20	4	3	5	1	12 CSE	E	I				
	10 LH2	5	1	3		9º 4	3	5	1	4					11 CT3	3	5	1	4							
8.50					11 CT4	5	1	4	3					7º 3	5	1	4	3								
8.50	8º 4	1	4	2	3	5	11 CSE				11 CT2	1	4	3	5	12 CT2				12 CT3	1	4	3	5		
	7º 1	4	2	3	5	1	10 CSE				10 CSE	4	3	5	1	SI 20				12 CSE	4	3	5	1		
	11 CT4	2	3	5	1	4	9º 4				7º 3	3	5	1	4	11 CT3				12 CT2	3	5	1	4		
	10 LH2	3	5	1	4	2	11 CT4				12 CT1	5	1	4	3	7º 3				7º 5	5	1	4	3		
9.40	9º 1	5	1	4	2	3																				
9.55	8º 5	1	4	3	5	DCG+TAS20	1	4	3	5	8º 3	1	3	5	1	12 LH1	1	4	3	5	11 CT2	1	4	3	5	
	7º 2	4	3	5	1		12 LH1	4	3	5	1	9º 3	3	5	1		12 CSE	4	3	5	1	10 CT1	4	3	5	1
	12 CT1	3	5	1	4		10 LH1	3	5	1	4	8º 2	5	1	3		9º 5	3	5	1	4	11 CT1	3	5	1	4
10.45	9º 2	5	1	4	3		12 CT3	5	1	4	3					7º 5	5	1	4	3	7º 2	5	1	4	3	
10.45	8º 5					DCG+TAS20	1	3	5		8º 3	1	4	3	5	8º 5	1	4	3	5	11 CT2	1	4	3	5	
	7º 2						12 LH1	3	5	1		8º 2	4	3	5	1	10 CT2	4	3	5	1	10 CT1	4	3	5	1
	12 CT1						10 LH1	5	1	3		10 LH2	3	5	1	4	9º 5	3	5	1	4	11 CT1	3	5	1	4
11.35	9º 2										9º 3	5	1	4	3	7º 5	5	1	4	3	7º 1	5	1	4	3	
11.50	8º 2	1	4	3	5		8º 3	1	4	3	5	8º 4	1	4	3	5	12 LH2	1	4	3	5	7º 4	1	4	3	5
	10 CT3	4	3	5	1		12 LH2	4	3	5	1	8º 1	4	3	5	1	11 CT1	4	3	5	1	10 CT2	4	3	5	1
	11 LH1	3	5	1	4		11 CT3	3	5	1	4	11 LH2	3	5	1	4	9º 4	3	5	1	4	11 CSE	3	5	1	4
12.40	9º 3	5	1	4	3		9º 5	5	1	4	3	7º 4	5	1	4	3	9º 1	5	1	4	3	8º 1	5	1	4	3
	11 LH1	I	E				11 LH2					8º 4	1	3	5		12 LH2	I	E			7º 4	I	E		
12.40	10 CT3	E	I									8º 1	3	5	1		10 CT1	E	I			10 CT2	E	I		

Anexo nº 2. Protocolo de Avaliação Inicial – ESPAV

ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS . Situações de avaliação, critérios de avaliação e indicadores de observação

Subárea - JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS

Devido às restrições do Covid19, no ano letivo de 2021/22 consideram-se as seguintes alterações: o acompanhamento (defesa) do adversário direto é realizado à distância (contenção) e sem pressão, de forma a garantir o distanciamento físico necessário (Futebol, Basquetebol e Andebol).

Futebol - INTRODUÇÃO (I)

SITUAÇÃO DE AVALIAÇÃO	CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO	INDICADORES DE OBSERVAÇÃO
Situação de jogo 4x4, com GR	Coopera com os companheiros e adequa as ações às regras básicas do jogo.	- Jogo de baliza a baliza (sem perdas de bola e com desmarcações constantes). - Muitas situações de finalização. - Acompanha adversário (“pares”).
	Recebe a bola, controla-a e enquadra-se ofensivamente.	
	Remata se tem a baliza ao seu alcance.	
	Conduz a bola na direção da baliza, e/ou passa-a a um companheiro desmarcado.	
	Desmarca-se para criar linhas de passe.	
	Na defesa marca o adversário escolhido.	

NOTA: Em 2021/2022, a situação de avaliação de Futebol (I) será realizada em situação 3x1 + GR, meio campo.

Futebol - ELEMENTAR (E)

SITUAÇÃO DE AVALIAÇÃO	CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO	INDICADORES DE OBSERVAÇÃO
Jogo 5x5	Respeita as regras do jogo e trata os companheiros e adversários com cordialidade.	- Ocupação de todo o espaço de jogo, mantendo a posse de bola, procurando situações de finalização. - Linhas de passe à frente e atrás da bola (de apoio). - Várias situações de penetração (1x1). - Marca com proximidade o seu adversário direto, entre este e a baliza.
	Simula ou finta se necessário, para se libertar da marcação.	
	Passa a bola a um companheiro em desmarcação ou em apoio; ou conduz a bola; ou remata.	
	Desmarca-se na direção da baliza ou para dar apoio.	
	Marca o seu atacante, procurando dificultar a ação ofensiva.	
	Aclara o espaço de penetração do jogador com bola ou dos companheiros.	

NOTA: Em 2021/2022, a situação de avaliação de Futebol (E) será realizada em situação 4x2 + GR, em campo inteiro.

Voleibol - INTRODUÇÃO (I)

SITUAÇÃO DE AVALIAÇÃO	CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO	INDICADORES DE OBSERVAÇÃO
Jogo 2+2 de cooperação na rede (altura 2m)	Coopera com os companheiros e adequa as ações às regras básicas do jogo.	- Há sequência de jogo, a bola anda no ar (mínimo de 4 passagens de bola na rede). - Maior parte dos toques por cima (desloca-se!). - Coloca a bola jogável, bolas altas, não perde a bola.
	Efetua toques com as duas mãos por cima.	
	Efetua toques por baixo com os antebraços (em extensão).	
	Posiciona-se correta e oportunamente, colocando a bola em trajetória descendente sobre o colega.	
Situação de exercício na rede (altura 2m)	Realiza serviço por baixo, colocando a bola no colega em trajetória descendente.	
	Como recetor atrás da linha de fundo recebe a bola em passe ou manchete.	

Voleibol - **ELEMENTAR (E)**

SITUAÇÃO DE AVALIAÇÃO	CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO	INDICADORES DE OBSERVAÇÃO
Jogo 4x4 (campo reduzido 12mx6m)	Respeita as regras do jogo e trata os companheiros e adversários com cordialidade.	• Maioria das jogadas com 3 toques - Recepção para passador - passe para finalização em passe colocado ou remate (Bola alta entre a equipa e com trajetória tensa para o outro campo) • Movimenta-se para se ajustar às ações dos companheiros e adversários • Serve com intenção de dificultar a recepção
	Recebe a bola colocando-a no passador.	
	Como passador faz passe alto para finalização.	
	Finaliza em passe colocado ou remate em apoio.	
	Serve por baixo ou por cima.	
	Movimenta-se ajustando-se às ações dos companheiros e adversários.	

Andebol - **INTRODUÇÃO (I)**

SITUAÇÃO DE AVALIAÇÃO	CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO	INDICADORES DE OBSERVAÇÃO
Jogo 4+1x4+1 (campo reduzido)	Coopera com os companheiros e adequa as ações às regras básicas do jogo.	• Jogo de “costa a costa”. • Muitos golos na sequência de remate em salto. • Armação do braço no passe e remate. • Andam “aos pares” e procura recuperar a bola.
	Desmarca-se oferecendo linhas de passe.	
	Pega a bola, arma o braço e passa-a a um jogador mais ofensivo.	
	Utiliza o drible de progressão para finalizar.	
	Finaliza com remate em salto se tiver condições favoráveis.	
	Quando perde a posse de bola assume a Atitude Defensiva.	

NOTA: Em 2021/2022, a situação de avaliação de Andebol (I) será realizada em situação 3x2 + GR, meio campo.

Andebol - **ELEMENTAR (E)**

SITUAÇÃO DE AVALIAÇÃO	CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO	INDICADORES DE OBSERVAÇÃO
Jogo 5x5	Respeita as regras do jogo e trata os companheiros e adversários com cordialidade.	• Contacto físico (marcação de controlo). • Muitas situações de 1x1. • Trapézio ofensivo c/ circulação da bola (largura e profundidade). • Existe contra-ataque. • Marca consoante o seu jogador tem bola, aproximando-se, ou acompanhando a sua movimentação quando não tem bola.
	Desmarca-se rapidamente oferecendo linhas de passe mais ofensivas.	
	Finaliza em remate em salto ou em apoio, utilizando fintas e mudanças de direção.	
	Ataca organizado em trapézio ofensivo.	
	Ultrapassa o adversário direto (1x1) (exploração horizontal e exploração vertical).	
	Tenta interceptar a bola, intervindo na linha de passe.	
	Quando perde posse de bola recua para o seu meio campo e executa marcação de vigilância e de controlo.	

NOTA: Em 2021/2022, a situação de avaliação de Andebol (E) será realizada em situação 4x2 + GR, campo inteiro.

Basquetebol - **INTRODUÇÃO (I)**

SITUAÇÃO DE AVALIAÇÃO	CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO	INDICADORES DE OBSERVAÇÃO
Jogo 3x3	Coopera com os companheiros e adequa as ações às regras básicas do jogo.	• Jogo de “costa a costa”, com segurança no passe e recepção. • Muitas situações de finalização em lançamento na passada. • Procura espaços vazios, à distância de passe e à frente da bola. • Acompanha o seu adversário/ “andam aos pares.”
	Recebe a bola com as duas mãos e enquadra-se com o cesto.	
	Dribla ou passa a um companheiro desmarcado, e/ou para ultrapassar o seu adversário direto.	
	Lança na passada ou parado de curta distância.	
	Desmarca-se oportunamente, criando linhas de passe, ocupando o espaço de forma equilibrada.	
	Enquanto defesa coloca-se entre o adversário direto e o cesto.	

NOTA: Em 2021/2022, a situação de avaliação de Basquetebol (I) será realizada em situação 2x1, meio campo.

Basquetebol - ELEMENTAR (E)

SITUAÇÃO DE AVALIAÇÃO	CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO	INDICADORES DE OBSERVAÇÃO
Jogo 5x5	Respeita as regras do jogo e trata os companheiros e adversários com cordialidade.	- Desmarcação/corte após passe, com receção para lançamento. - Bola no corredor central, ocupação dos três corredores. - Muitas situações de finalização na sequência da transição. - Ao lançamento procuram recuperar a bola. - Condiciona ações dos atacantes, posiciona-se entre a bola e o cesto, ou entre a bola e o jogador.
	Progride em drible preferencialmente no corredor central para finalizar ou abrir linhas de passe.	
	Realiza passe e corte e repõem o equilíbrio ofensivo.	
	Sem bola, no ataque, realiza trabalho de receção e se for necessário faz o aclaramento.	
	Como defesa dificulta o drible, o passe e o lançamento ao portador da bola.	
	Como defesa intervém nas linhas de passe do jogador sem bola.	
	Liberta-se do defensor utilizando fintas e drible se necessário.	

NOTA: Em 2021/2022, a situação de avaliação de Basquetebol (E) será realizada em situação 3x2, campo inteiro.

Subárea - GINÁSTICA

Solo - INTRODUÇÃO (I)

SITUAÇÃO DE AVALIAÇÃO		INDICADORES DE OBSERVAÇÃO
Sequência de habilidades gímnicas*	Posição de equilíbrio (Avião).	Faz ou não faz: - Posições de <u>flexibilidade</u>, <u>equilíbrio</u> e <u>ligação</u> com correção global. - Cambalhota à frente – saída sem ajuda das mãos na direção da partida, movimento contínuo. - Cambalhota à retaguarda – saída engrupado e em equilíbrio não colocando joelhos no chão.
	Cambalhota à frente.	
	Um elemento de ligação (meia pirueta, meia volta...)	
	Cambalhota à retaguarda.	
	Posições de Flexibilidade (afastamento lateral e frontal, com máx. inclinação do tronco, mata-borrão, ...)	
Situação de habilidade gímica**	Pino de Braços (subida para pino com ajuda, no espaldar, <u>seguido de cambalhota à frente</u>).	Pino c/ajuda - alinha segmentos, sobe para vertical por impulso das pernas.
CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO		
*Realiza todas as habilidades gímnicas em <u>sequência</u> de acordo com o padrão global de execução e combinando-as com fluidez. **Realiza a habilidade gímica de acordo com o padrão global de execução.		

Solo - ELEMENTAR (E)

SITUAÇÃO DE AVALIAÇÃO		INDICADORES DE OBSERVAÇÃO
Sequência de habilidades gímnicas	Avião.	Faz ou não faz: - Pino c/ cambalhota à frente – marca a posição de pino, desequilíbrio antes cambalhota para rolamento suave. - Cambalhota à retaguarda – mantém extensão e união das pernas. - Meia-volta + Avião + elementos de ligação + Posição de flexibilidade com correção global. - Cambalhota à frente com pernas afastadas – pernas em extensão, Cambalhota saltada – com fase de voo.
	Pino Braços seguido de cambalhota à frente.	
	Cambalhota à frente com pernas afastadas ou Cambalhota saltada com fase aérea.	
	Elementos de Ligação (saltos, voltas e afundos...).	
	Cambalhota à retaguarda com pernas unidas e estendidas.	
	Roda (com braços em elevação lateral oblíqua superior, na direção do ponto de partida).	
	Posições de Flexibilidade (ponte, espargata frontal e lateral, rã...).	

CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO
Realiza <u>todas</u> as habilidades gímnicas em sequência de acordo com o padrão global de execução e combinando-as com fluidez.

Aparelhos - INTRODUÇÃO (I)

SITUAÇÃO DE AVALIAÇÃO		INDICADORES DE OBSERVAÇÃO
Boque	Salto ao eixo.	• Transpõe o aparelho. • Chamada forte, voo alto com marcação da figura, receção equilibrada.
Boque ou Plinto	Salto entre mãos.	
Minitrampolim	Salto em extensão.	
Plinto Longitudinal	Cambalhota à frente.	
Trave	Marcha para a frente e para trás.	• Realiza sem desequilíbrios nítidos e a olhar em frente.
	Marcha para a frente e para trás, na ponta dos pés.	
	Meia volta, na ponta dos pés.	
	Salto a pés juntos.	
CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO		
Boque/Plinto/Minitrampolim: Realiza os <u>todos</u> saltos com correção, de acordo com o padrão global de execução da habilidade gímnica, na chamada, na transposição e na receção.		
Trave: Realiza <u>todas</u> as habilidades gímnicas em sequência de acordo com o padrão global de execução e combinando-as com fluidez e equilíbrio.		

Aparelhos - ELEMENTAR (E)

SITUAÇÃO DE AVALIAÇÃO		INDICADORES DE OBSERVAÇÃO
Plinto Transversal	Salto ao eixo.	• Transpõe o aparelho. • Chamada forte, voo alto com marcação da figura, receção equilibrada.
Plinto Longitudinal	Salto ao eixo.	
Minitrampolim	Salto engrupado.	
	Salto pirueta vertical.	
	Salto carpa de pernas afastadas.	
Trave	Entrada a um pé.	• Realiza sem desequilíbrios nítidos e a olhar em frente.
	Avião.	
	Saída em salto em extensão com meia pirueta.	
CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO		
Boque/Plinto/Minitrampolim: Realiza os <u>todos</u> saltos com correção, de acordo com o padrão global de execução da habilidade gímnica, na chamada, na transposição e na receção.		
Trave: Realiza <u>todas</u> as habilidades gímnicas em sequência de acordo com o padrão global de execução e combinando-as com fluidez e equilíbrio.		

Acrobática - INTRODUÇÃO (I)

SITUAÇÃO DE AVALIAÇÃO		INDICADORES DE OBSERVAÇÃO
Pares	4.1. (I) - Equilíbrio em Prancha.	- Definem a posição da figura de forma equilibrada durante 3 segundos. - Realizam a coreografia com fluidez.
	4.2. (I) - Equilíbrio em Pino.	
	4.3. (I) - Equilíbrio do volante sobre um pé.	
	4.4. (I) - Cambalhota à frente a dois (tank).	
	4.5. (I) - Equilíbrio de pé nos ombros do base sentado de joelhos.	
Trios	5.1. (I) - Prancha dorsal sobre os bases.	
	5.2. (I) - Equilíbrio em pé nas coxas das bases.	
	5.3. (I) - Apoio em prancha facial.	
	5.4. (I) - Após impulso dos bases, o volante efetua um voo.	
	5.5. (I) - Pino sobre as coxas dos bases.	
CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO		
Numa coreografia musicada de grupo realiza <u>três habilidades gímnicas de pares</u> e <u>três habilidades de gímnicas de trios</u> , com coordenação, fluidez de movimentos e segurança.		

Acrobática - ELEMENTAR (E)

SITUAÇÃO DE AVALIAÇÃO		INDICADORES DE OBSERVAÇÃO
Pares	4.1. (E) - Prancha Facial sobre os pés do base.	- Definem a posição da figura de forma equilibrada durante 3 segundos. - Realizam a coreografia com fluidez.
	4.2. (E) - Equilíbrio sobre as coxas.	
Trios	5.1. (E) - Equilíbrio de pé nos ombros do base em pé.	
	5.2. (E) - Equilíbrio nas coxas e pino.	
CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO		
Numa coreografia musicada de grupo realiza <u>todas as habilidades gímnicas de pares e de trios</u> , com coordenação, fluidez de movimentos e segurança.		

Subárea - ATLETISMO

Atletismo - INTRODUÇÃO (I)

SITUAÇÃO DE AVALIAÇÃO	CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO	INDICADORES DE OBSERVAÇÃO
Velocidade (40m, c/ partida de pé)	Acelera até à velocidade máxima, mantendo uma elevada frequência de movimentos.	Corrida contínua sem interrupções visíveis (sem quebras).
	Realiza apoios ativos sobre a parte anterior do pé.	
Estafetas	Recebe o testemunho na zona de transmissão, com controlo visual e em movimento.	Corrida contínua sem interrupções visíveis (sem quebras).
	Entrega o testemunho com segurança e sem acentuada desaceleração.	
Obstáculos	Transpõe pequenos obstáculos (separados entre si a distâncias variáveis).	Corrida contínua sem interrupções visíveis (sem quebras).
	Combina com fluidez e coordenação, a corrida, a impulsão, o voo e a receção.	
Salto em Comprimento (voo na passada)	Realiza corrida de balanço (seis a dez passadas) e impulsão numa zona de chamada.	
	Acelera progressivamente a corrida para apoio ativo e extensão completa da perna de impulsão.	
	Queda a pés juntos na caixa de saltos.	

Salto em Altura (Técnica de Tesoura)	Apoio ativo e extensão completa da perna de impulsão com elevação dos braços e da perna.	- Chamada com o pé mais afastado. - Transpõe fasquia: 2.º ciclo - 70/90cm; 3.º ciclo e Secundário – 90cm alunos <1,60m estatura) e 110cm (+ de 160cm/ estatura).
	Transposição da fasquia com pernas em extensão.	
	Receção (de pé) em equilíbrio no colchão de quedas.	
Lançamento da Bola	Realiza três passadas de balanço em aceleração progressiva.	
	Com o braço fletido.	
	Cotovelo mais alto que o ombro (na direção do lançamento).	
Lançamento do Peso (2/3Kg de lado e sem balanço)	Apoia o peso nos dedos, junto ao pescoço, com flexão da perna do lado do peso.	- Peso junto ao pescoço e cotovelo afastado, - Empurra o peso - Ultrapassa a distância fixada: 2.º ciclo – 5 metros; 3.º ciclo e Sec – 4,5 m Fem e 6,5 Masc (as miúdas de 14 anos lançam o mesmo que as de 17/18?)
	Empurra o peso para a frente e para cima, com extensão da perna e braço.	
	Avança a bacia e mantém o cotovelo afastado em relação ao tronco.	

Atletismo - ELEMENTAR (E)

SITUAÇÃO DE AVALIAÇÃO	CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO	INDICADORES DE OBSERVAÇÃO
Velocidade (60m, c/ partida de tacos ou de pé)	Realizando apoios ativos sobre a parte anterior do pé (extensão completa da perna de impulsão).	
	Termina com inclinação do tronco à frente nas duas últimas passadas.	
Estafetas	Recebe o testemunho em movimento, na zona de transmissão.	
	Entrega o testemunho, após sinal sonoro, com segurança e sem acentuada desaceleração.	
Barreiras (60/80cm altura a uma distância de 8/9 metros)	Ataca a barreira, com a elevação do joelho e a extensão da perna de ataque.	- Não diminui acentuadamente a velocidade e não salta. - Ataca a barreira com extensão da perna na direção da barreira (pé de apoio longe). - Receção equilibrada, com terço anterior do pé.
	Passa as barreiras mantendo o equilíbrio nas receções ao solo e sem desaceleração nítida.	
Salto em Comprimento (voo na passada)	Aumenta a cadência nas últimas passadas para realizar a impulsão, mantendo o tronco direito.	
	“Puxa” a perna de impulsão para junto da perna livre na fase descendente do voo.	
	Toca o solo o mais longe possível, com flexão do tronco à frente.	
Salto em Altura (Técnica de Fosbury Flop)	Apoia o pé de chamada, com elevação da coxa da perna livre, conduzindo o joelho para dentro.	- Transpõe a fasquia: Raparigas 100 cm; Rapazes 120 cm. - Corrida com últimas passadas em curva. - Define uma fase de voo. - Receção com as omoplatas.
	Transpõe a fasquia com o corpo “arqueado”, fletindo as coxas e estendendo as pernas na fase voo.	
	Cai de costas no colchão com os braços afastados lateralmente.	
Lançamento da Bola (4 a 7 passadas em aceleração progressiva)	Executa as três passadas finais com os apoios e ritmo corretos.	
	Mão à retaguarda e o braço em extensão.	
	Realiza o último apoio pelo calcanhar da perna contrária.	
Lançamento do Peso (3/4kg num círculo de lançamentos)	Roda e avança a bacia do lado do peso com extensão total.	- Peso junto ao pescoço e cotovelo afastado, apoio do peso nos dedos. - Empurra o peso, ângulo de saída: 40-45º. - Ultrapassa a distância fixada: - 3.º ciclo: 2kg (5,5m raparigas; 7,5m rapazes); Secundário: 4Kg (5,5/7,5m), com dois apoios.
	Empurra o engenho para a frente e para cima.	
	Mantém o cotovelo afastado em relação ao tronco.	
Triplo Salto	Corrida de balanço seis a dez passadas e impulsão na tábua de chamada.	

Subárea - ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS

No ano letivo de 2021/22 e devido às restrições do Covid19 as danças são realizadas em coreografias em linha ou em roda, sem contacto com o par. Devem privilegiar-se formações frente a frente com distanciamento e em grupo.

DANÇA - INTRODUÇÃO (I)

ANO	SITUAÇÃO DE AVALIAÇÃO		CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO	INDICADORES DE OBSERVAÇÃO
11.º	"Merengue" ou "Rumba"	Passos no lugar progredindo à frente e atrás / passos laterais alternados.	Dança de acordo com a coreografia, respeitando os passos, posturas e posições característicos da dança, em sincronia com a música.	
		Passos laterais à direita e à esquerda alternados / passos cruzados frente e trás.		
		Passos à frente e atrás alternados / voltas à direita e à esquerda.		
	"Valsa Lenta"	Realiza sequências de 6 passos em 6 tempos.		
		Realiza 6 passos em 6 tempos alternando à frente e atrás, mantendo-se no mesmo lugar.		
		Realiza 6 passos em 6 tempos, virando durante os 6 passos até ¼ de volta para a esquerda.		

DANÇA - ELEMENTAR (E)

ANO	SITUAÇÃO DE AVALIAÇÃO		CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO	INDICADORES DE OBSERVAÇÃO
11.º	"Chá-Chá-Chá" ou "Foxtrot"	Time step em "Posição Fechada sem contacto", sem oscilações verticais.	Dança de acordo com a coreografia, respeitando os passos, posturas e posições característicos da dança, em sincronia com a música.	
		Passo básico, virando aproximadamente ½ volta à esquerda no decorrer da figura.		
		Volta por baixo do braço para a esquerda e por baixo do braço para a direita.		
		Promenades e Volta à esquerda/Spot turn to left partindo de "Posição de Promenade Aberta".		
	"Salsa"	-		
		-		
		-		
		-		

Subárea - RAQUETES

Badminton - INTRODUÇÃO (I)

SITUAÇÃO DE AVALIAÇÃO	CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO	INDICADORES DE OBSERVAÇÃO
Jogo de Cooperação 1+1 (distância de 6 a 8 metros)	Coopera com os companheiros e adequa as ações às regras básicas do jogo.	- Sustentação em "clear" (mínimo 7 batimentos), a 3 metros da rede; coloca o volante jogável companheiro. - Braço armado, no batimento por cima, cotovelo para fora lado ou atrás (sem obrigatoriedade de rotação do tronco, mas com pé contrário à frente).
	Inicia o jogo, executando o serviço.	
	Mantém a posição base, deslocando-se com oportunidade para bater o volante.	
	Executa "Clear" - na devolução do volante com trajetória alta.	
	Executa "Lob" - na devolução do volante com trajetória abaixo da cintura.	
	Diferencia os tipos de pega da raquete (dir. e esq.) de acordo com a trajetória do volante.	

Badminton - ELEMENTAR (E)

SITUAÇÃO DE AVALIAÇÃO	CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO	INDICADORES DE OBSERVAÇÃO
Jogo 1x1	Joga de acordo com as regras do jogo e trata o adversário com cordialidade.	- Joga de acordo com regras. - Intencionalidade – varia batimentos e trajetórias, de acordo com leitura do jogo (posição do adversário e a situação de jogo). - Após batimento regressa posição central. - No serviço coloca dificuldades ao adversário.
	Utiliza o serviço curto e longo (na área de serviço na diagonal).	
	Bate o volante num movimento contínuo, em "Clear" (rotação do tronco) e em "Lob" (avanço da perna).	
	Executa "Amorti" (à dir. e à esq.), colocando o volante junto à rede.	
	Executa "Drive" (à dir. e à esq.), imprimindo o volante uma trajetória tensa.	
Situação de exercício	Realiza "remate" na sequência do serviço alto do companheiro.	

Orientação - INTRODUÇÃO (I)

SITUAÇÃO DE AVALIAÇÃO	CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO	INDICADORES DE OBSERVAÇÃO
Percorso a pares, com mapa da escola, com 5 pontos de controlo	Respeita as regras estabelecidas e coopera para alcançar o objetivo da tarefa.	- Cumprir o percurso. - Assinala todos os pontos no cartão de controlo. - Sabe orientar o mapa com ajuda da bússola e com pontos de referência do terreno.
	Identifica no percurso a simbologia básica na carta/mapa.	
	Orienta o mapa corretamente (mapa/terreno).	
	Identifica a sua localização no espaço envolvente e no mapa.	
	Preenche corretamente o cartão de controlo.	
	Cumprir o percurso de orientação, a pares, resistindo à fadiga.	

Orientação - ELEMENTAR (E)

SITUAÇÃO DE AVALIAÇÃO	CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO	INDICADORES DE OBSERVAÇÃO
Percorso de com 8 pontos de controlo, a pares, fora da escola, com mapa de 1:5000, com bússola	Identifica no percurso toda a simbologia inscrita no mapa/carta.	- Cumprir o percurso no tempo definido. - Assinala todos os pontos no cartão de controlo. - Orienta o mapa com ajuda da bússola e/ou outros pontos de referência.
	Orienta o mapa corretamente com ajuda da bússola.	
	Identifica a melhor opção de percurso para atingir os pontos de passagem.	
	Utiliza a melhor opção para cumprir o percurso o mais rapidamente possível.	
	Preenche corretamente todos os pontos do cartão de controlo.	
	Cumprir o percurso de orientação, a pares, dentro do tempo definido.	

NOTA: O Nível Elementar só é objeto de classificação no Ensino Secundário.

Corfebol - INTRODUÇÃO (I)

SITUAÇÃO DE AVALIAÇÃO	CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO	INDICADORES DE OBSERVAÇÃO
Jogo 3x3, meio campo	Coopera com os companheiros e adequa as ações às regras básicas do jogo.	- Jogo de "costa a costa", com segurança no passe e receção. - Muitas situações de finalização em lançamento na passada. - Procura espaços vazios, à distância de passe e à frente da bola. - Acompanha o seu adversário/ "andam aos pares."
	Em posse da bola enquadra-se ofensivamente.	
	Lança parado ou na passada, na zona de ataque.	
	Passa a bola a um companheiro em posição mais ofensiva.	
	Desmarca-se para criar linhas de passe ofensivas.	
	Participa no ressalt, após lançamento.	
	Assume uma atitude defensiva.	

Corfebol - ELEMENTAR (E)

SITUAÇÃO DE AVALIAÇÃO	CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO	INDICADORES DE OBSERVAÇÃO
Jogo 4x4, meio campo	Respeita as regras do jogo e trata os companheiros e adversários com cordialidade.	
	Na zona de ataque, com posse de bola, realiza com oportunidade as seguintes ações: lança; passa; passa e corta para o cesto.	
	Desmarca-se constantemente, criando linhas de passe mais ofensivas ou de apoio ao jogador com bola.	
	Corta na direção do cesto (corte à sobremarcação).	
	Assume uma atitude defensiva, ajustando a sua distância ao opositor direto, mantendo o contacto visual.	
	Participa no ressaltado, após lançamento.	

Anexo nº 3. Unidade Didática Ténis de Mesa – FPTM

Unidade didática 2.º e 3.º ciclo

Técnica de base do Ténis de Mesa

Planificação				
	Objetivo	Conteúdos específicos	Situações de aprendizagem	Material
Sessão 1	Ensinar habilidades básicas Apresentar as regras da modalidade	Pega da raqueta Controle da bola Posição Base Direção da bola Princípios Básicos do Serviço	Primeiras situações de contacto, com bola e raqueta Na mesa, com bola e raqueta em trabalho individual Na mesa, com parceiro	Raquetas Bolas de Ténis de Mesa Mesa de Ténis de Mesa ou improvisada Cones e barreiras para circuitos Folhas A4 para alvos na mesa Recipientes para bolas
Sessão 2	Deslocar-se Bater na bola, dirigindo-a para determinadas zonas da mesa	Deslocamento lateral Batimento de direita Batimento de esquerda	Na mesa, com parceiros	Raquetas Bolas de Ténis de Mesa Mesa de Ténis de Mesa ou improvisada Cones e barreiras para circuitos Folhas A4 para alvos na mesa
Sessão 3	Deslocar-se Cortar a bola (rotação para trás) Dirigir a bola para determinadas zonas da mesa	Deslocamento lateral Deslocamento simples à frente Corte de direita Corte de esquerda	Trabalho individual com bola e raqueta Na mesa, com parceiros	Raquetas Bolas de Ténis de Mesa Mesa de Ténis de Mesa ou improvisada
Sessão 4	Deslocar-se Combinar golpes de esquerda e de direita	Deslocamento lateral com combinação de golpes de esquerda e de direita – batimento ou corte Variação da colocação dos golpes	Estafetas Na mesa, com parceiros Jogo	Raquetas Bolas de Ténis de Mesa Recipientes para bolas Mesas de Ténis de Mesa ou outras
Sessão 5	Imprimir rotações para a frente (<i>top-spin</i>) Dirigir a bola para determinadas zonas da mesa	<i>Top-spin</i> de direita <i>Top-spin</i> de esquerda	Trabalho a pares Trabalho individual, com bola e raqueta Na mesa, com parceiro	Raquetas Bolas de Ténis de Mesa Mesa de Ténis de Mesa ou improvisada Bolas de espuma Recipientes
Sessão 6	Executar <i>top-spin</i> Executar bloco Servir com variação de colocação	<i>Top-spin</i> de esquerda <i>Top-spin</i> de direita Bloco de direita Bloco de esquerda Serviços com variação de colocação em profundidade	Trabalho a pares Na mesa, com parceiros Trabalho individual na mesa	Raquetas Bolas de Ténis de Mesa Mesa de Ténis de Mesa ou improvisada Recipientes Folhas de papel A4

Planificação				
	Objetivo	Conteúdos específicos	Situações de aprendizagem	Material
Sessão 7	Deslocar-se Combinar golpes	Deslocamento lateral Combinação batimento esquerda e direita com diferentes colocações na mesa Jogo de pares	Na mesa, com parceiros	Raquetas Bolas de Ténis de Mesa Mesa de Ténis de Mesa ou improvisada Copos de plástico (10 por mesa) Recipientes
Sessão 8	Deslocar-se Combinar golpes	Combinação de golpes – corte e <i>top-spin</i>	Jogo coletivo Na mesa, com parceiro Jogo a pares	Raquetas Bolas de Ténis de Mesa Mesa de Ténis de Mesa ou improvisada Recipientes
Sessão 9	Bater bolas altas com um golpe terminal	Realização de <i>Smashes</i> com a direita Resposta a um <i>smash</i> , enviando a bola para a mesa	Trabalho a pares Trabalho na mesa com parceiro Trabalho na mesa individual Jogo	Raquetas Bolas de Ténis de Mesa Mesa de Ténis de Mesa ou improvisada Recipientes Folhas A3 ou A4
Sessão 10	Deslocar-se Combinar golpes	Deslocamentos: Batimento na bola em toda a mesa, só com a direita <i>Top-spin</i> de direita em toda a mesa <i>Top-spin</i> sobre uma bola cortada	Na mesa, com parceiro Jogo	Raquetas Bolas de Ténis de Mesa Mesa de Ténis de Mesa ou improvisada Recipientes
Sessão 11	Avaliar habilidades técnicas	Técnica de Base Regras do Ténis de Mesa	Avaliação prática	Raquetas Bolas de Ténis de Mesa Mesa de Ténis de Mesa ou improvisada Recipientes
Sessão 12	Competir			