



UNIVERSIDADE
LUSÓFONA

Centro Universitário de Lisboa

Faculdade de Educação Física e Desporto

Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário

RELATÓRIO DE ESTÁGIO PEDAGÓGICO EM EDUCAÇÃO FÍSICA NA ESCOLA SECUNDÁRIA SEBASTIÃO E SILVA

Relatório de Estágio apresentado a provas públicas para a obtenção do Grau de Mestre em
Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, orientado por Professor Doutor
Paulo Jorge Rodrigues Cunha

Pedro Miguel Cascarrinho, 22005553

Lisboa

2025



UNIVERSIDADE
LUSÓFONA

Centro Universitário de Lisboa

Faculdade de Educação Física e Desporto

Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário

RELATÓRIO DE ESTÁGIO PEDAGÓGICO EM EDUCAÇÃO FÍSICA NA ESCOLA SECUNDÁRIA SEBASTIÃO E SILVA

“VERSÃO FINAL”

Relatório de Estágio 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, defendido em provas públicas na Universidade Lusófona no dia 21/03/25, perante o júri nomeado pelo Despacho de Nomeação N°128/2025, de 24 de março de 2025, com a seguinte nomeação:

Presidente: Professor Doutor Jorge dos Santos Proença Martins

Orientador: Professor Doutor Paulo Jorge Rodrigues Cunha

Arguente: Professor Doutor Mário Luís Castro Guimarães

Pedro Miguel Cascarrinho, 22005553

Lisboa

2025

Agradecimentos

Gostaria de expressar a minha mais profunda gratidão a todos aqueles que me apoiaram ao longo desta jornada, sem os quais esta jornada não seria possível.

Em primeiro lugar, quero agradecer à professora Maria de Fátima Saraiva, pela ajuda incansável e por estar sempre presente, proporcionando-nos um sentimento de segurança e confiança. A sua dedicação em potenciar as nossas capacidades foi fundamental para o meu crescimento académico e pessoal.

Ao professor Luís Bandeira, pelos seus ensinamentos, paciência e dedicação. Para além de me ajudar, passou muitas horas ao telefone a oferecer o seu apoio, demonstrando que o seu papel ultrapassava o de um mero orientador de escola. Senti sempre que tinha ali um amigo verdadeiro.

Quero também expressar a minha sincera gratidão à Universidade Lusófona, que me proporcionou um ambiente académico enriquecedor e repleto de oportunidades de aprendizagem. Foi neste espaço que desenvolvi conhecimentos essenciais, desafiei-me a superar limites e tive acesso a recursos e docentes que contribuíram significativamente para a minha formação. A universidade não foi apenas um local de estudo, mas um verdadeiro alicerce para o meu crescimento pessoal e profissional.

Agradeço à minha família. À minha mãe, Anabela, e à minha avó, Maria José, que sempre fizeram com que nada me faltasse e me proporcionaram todo o suporte necessário. Ao meu filho, Miguel, cuja presença e amor incondicionais me deram forças para continuar, mesmo nos momentos mais difíceis.

Agradeço também aos meus colegas de estágio, Bernardo e Manuel, pela cooperação e troca constante de opiniões ao longo do ano. Esta interação foi essencial para a minha evolução e aperfeiçoamento.

Por fim, gostaria de agradecer a todos os professores do grupo de Educação Física da Escola Secundária Sebastião e Silva pela partilha de experiências e ensinamentos. As suas perspetivas diversificadas enriqueceram a minha compreensão do que significa ser um professor de Educação Física.

A todos, o meu sincero obrigado.

Resumo

Este relatório tem por base o Estágio Pedagógico realizado na Escola Secundária Sebastião e Silva, acompanhando uma turma do 10.º ano e sendo composto por todas as decisões tomadas na atividade de professor de Educação Física. Apresenta uma sinopse de todo o trabalho realizado nas quatro áreas de intervenção: Lecionação, Direção de Turma, Desporto Escolar e Seminário. Na área de Lecionação, o principal objetivo foi o progresso e a melhoria dos alunos. Para colmatar um défice nas capacidades motoras dos alunos, nomeadamente na resistência e força, foi desenvolvido o projeto “Melhoria da Aptidão Física”. Este projeto contribuiu para o desenvolvimento da resistência e força dos alunos. No âmbito das matérias lecionadas no 10.º ano, foram trabalhadas diversas matérias, nomeadamente badminton, ginástica, voleibol, bem como outras matérias como futebol, corfebol, basquetebol, andebol e atletismo.

A área de Direção de Turma permitiu a identificação das principais aptidões e dificuldades dos alunos. Ficou claro que os estudantes estavam sob considerável pressão, exibindo uma preocupação significativa com notas e médias. Considerei relevante sensibilizar os alunos para a importância da prática regular de desporto e para a conciliação dos estudos com a prática desportiva através do projeto “Importância da Prática Regular de Desporto e Conciliação dos Estudos com a Prática Desportiva”. Este projeto proporcionou contacto e interação com figuras que ofereceram estratégias para encontrar um equilíbrio saudável entre os estudos e a prática desportiva. Na área do Desporto Escolar, acompanhei o núcleo de Voleibol no escalão de Infantis Femininos. Devido à escassez de momentos competitivos e ao número reduzido de alunas que já não faziam parte do escalão de Desporto Escolar oferecido pela escola, optei por introduzir o projeto “Implementação de Competições para Estímulo, Desenvolvimento e Inclusão no Núcleo de Educação Física”. No total, participaram 31 alunas no escalão de Infantis e 5 alunas no escalão de Iniciadas. As alunas que podiam competir tiveram um maior número de momentos competitivos e as que já não podiam competir tiveram a oportunidade de participar em momentos competitivos. Na área do Seminário, aprofundei o tema do Desenvolvimento das Capacidades Motoras e de que forma o mesmo poderia ser feito. Este tema teve como base a recolha e análise de estudos e artigos científicos, bem como entrevistas semiestruturadas com outros professores do grupo.

Palavras-chave: Lecionação, Direção de Turma, Desporto Escolar, Seminário

Abstract

This report is based on the Pedagogical Internship carried out at Escola Secundária Sebastião e Silva, following a 10th-grade class and encompassing all decisions made in the role of a Physical Education teacher. It provides a summary of the work developed in four areas of intervention: Teaching, Class Coordination, School Sports, and Seminar.

In the Teaching area, the main objective was the students' progress and improvement. To address deficits in students' motor skills, particularly in endurance and strength, the “Improvement of Physical Fitness” project was implemented, contributing to their physical development. The 10th-grade curriculum covered various topics, including badminton, gymnastics, volleyball, as well as football, korfbal, basketball, handball, and athletics.

The Class Coordination area allowed for the identification of students' main aptitudes and difficulties. It became evident that they were under significant pressure, showing great concern for grades and academic performance. To raise awareness of the importance of regular sports practice and balancing it with studies, I implemented the project “Importance of Regular Sports Practice and Study-Sport Balance.” This initiative facilitated interactions with professionals who provided strategies for maintaining a healthy equilibrium between education and sports. In the School Sports area, I supervised the Volleyball team in the Infantis Femininos (Under-13 Girls) category. Due to a lack of competitive opportunities and the reduced number of students eligible for the school's official team, I introduced the project “Implementation of Competitions for Stimulation, Development, and Inclusion in the Physical Education Program.” A total of 31 students participated in the Infantis category and 5 in the Iniciadas category. Those eligible to compete had more opportunities, while those who could not compete still engaged in structured competitive moments.

In the Seminar area, I explored the topic of Motor Skills Development and how it can be effectively implemented. This research was based on literature review, scientific articles, and semi-structured interviews with other Physical Education teachers.

Keywords: Teaching, Class Coordination, School Sports, Seminar

Abreviaturas

AI: Avaliação Inicial

APA: American Psychological Association

CVO: Clube Voleibol de Oeiras

DE: Desporto Escolar

DEF: Departamento de Educação Física

DT: Direção de Turma

EF: Educação Física

EP: Estágio Pedagógico

EROS: Etapa de Receção e Orientação para o Sucesso

FZSAF: Fora da Zona Saudável de Aptidão Física

JDC: Jogos Desportivos Coletivos

ME: Ministério da Educação

Nº: Número

PE: Projeto Educativo

PNEF: Programas Nacionais de Educação Física

PTI: Professor a Tempo Inteiro

SC: Saída de Campo

UC: Unidade Curricular

UD: Unidade Didática

ZSAF: Zona Saudável de Aptidão Física

Índice

Introdução	11
1.Lecionação	15
1.1. Introdução.....	15
1.2. Planeamento.....	15
1.3. Organização Curricular.....	17
1.4. Caracterização da Escola.....	18
1.5. 1ªEtapa.....	20
1.6. Melhoria da aptidão física	27
1.7. 2ªEtapa.....	28
1.8. 3ªEtapa.....	40
1.9. 4ª Etapa.....	49
1.10. Projeto Professor a Tempo Inteiro.....	60
1.11. Balanço Final.....	63
2.Direção de turma.....	66
2.1 Caracterização da Turma.....	66
2.2 Importância da prática de desporto regular e conciliação dos estudos com a prática desportiva.....	67
2.3 1ªEtapa.....	68
2.4 2ªEtapa.....	69
2.5 3ªEtapa.....	71
2.6 4ªEtapa.....	73
2.7. Saída de Campo.....	75
2.8 Balanço Final.....	82
3.Desporto Escolar	84
3.1 Implementação de Competições para Estímulo, Desenvolvimento e Inclusão no Núcleo de Educação Física	84
3.2. 1ªEtapa.....	85
3.3. 2ªEtapa.....	86
3.4. 3ªEtapa.....	88
3.5. 4ªEtapa.....	89
3.6. Balanço Final.....	90
4. Seminário.....	92
4.1. 1ªEtapa.....	92
4.2. 2ªEtapa.....	95
4.3. 3ªEtapa.....	96
4.4. 4ª Etapa.....	98
4.5. Balanço	99
Conclusão	101

Referências Bibliográficas.....106

Apêndices.....i

Apêndice I – Exemplo Plano de Aula	i
Apêndice II – 1ª Etapa Lecionação – E.R.O.S	ii
Apêndice III – 1ª Etapa da Lecionação – Planeamento da Abordagem das Matérias.....	iii
Apêndice IV – 1ª Etapa da Lecionação – Principais Situações Trabalhadas	iv
Apêndice V – Caracterização dos Alunos nas Matérias.....	v
Apêndice VI – Resultado Alunos Aptidão Física.....	vi
Apêndice VII – 2ª Etapa Lecionação – Prioridades	vi
Apêndice VIII – 2ª Etapa da Lecionação – Forma de Organização das Matérias.....	vii
Apêndice IX – 2ª Etapa da Lecionação – Planeamento da Abordagem das Matérias.....	x
Apêndice X – 2ª Etapa da Lecionação – Principais Situações Trabalhadas.....	xi
Apêndice XI – 3ª Etapa Lecionação – Progresso	xiii
Apêndice XII – 3ª Etapa da Lecionação – Forma de Organização das Matérias	xiv
Apêndice XIII – 3ª Etapa da Lecionação – Planeamento da Abordagem das Matérias.....	xv
Apêndice XIV – 3ª Etapa da Lecionação – Principais Situações Trabalhadas.....	xvi
Apêndice XV – 4ª Etapa Lecionação – Forma de Organização das Matérias.....	xvii
Apêndice XVI – 4ª Etapa Lecionação – Planeamento da Abordagem das Matérias.....	xix
Apêndice XVII – 4ª Etapa Lecionação – Produto	xx
Apêndice XVIII – 4ª Etapa Lecionação – Principais Situações Trabalhadas.....	xxi
Apêndice XIX – Evolução Aptidão Física	xxiii
Apêndice XX – Teste Realizado 4ª Etapa	xxiv
Apêndice XXI – Resultados Conhecimentos 4ª Etapa	xxviii
Apêndice XXII – Avaliação Qualitativa	xxix
Apêndice XXIII – Mapa Saída de Campo.....	xxix
Apêndice XXIV – Mapa Bateria da Lage	xxx
Apêndice XXV – Questões Seminário	xxx

Anexosxxxi

Anexo 1 – Protocolo de Avaliação de EF da Escola Secundária Sebastião e Silva	xxxi
Anexo 2 – <i>Roulement</i> 1ª Rotação	xxxiv
Anexo 3 – Ficha Didática Ginástica de Solo	xxxvi
Anexo 4 – Documento de apoio Ginástica Acrobática.....	xxxvii

Índice de Quadros

Quadro 1 – Horário Semanal do Estágio.....	13
Quadro 2 – Objetivos 1ª Etapa	21
Quadro 3 – Perfil dos alunos Voleibol 1ª Etapa	22
Quadro 4 – Perfil dos alunos Futebol 1ª Etapa.....	22
Quadro 5 – Perfil dos alunos Ginástica 1ª Etapa.....	23
Quadro 6 – Perfil dos alunos Badminton 1ª Etapa	23
Quadro 7 – Perfil dos alunos Dança 1ª Etapa.....	23
Quadro 8 – Quadro Desenvolvimento da Aptidão Física.....	24
Quadro 9 – Perfil dos alunos Aptidão Física	25

Quadro 10 – Objetivos para a 2ªEtapa – Aluno.....	27
Quadro 11 – Objetivos para a 2ªEtapa – Professor.....	27
Quadro 12 – Objetivos projeto Lecionação.....	28
Quadro 13 – Exercícios realizados na área.....	28
Quadro 14 –Objetivos 2ªEtapa	29
Quadro 15 – Grupos de Trabalho	29
Quadro 16 – Situação 1, Basquetebol 2ªEtapa	31
Quadro 17 – Situação 1, Voleibol 2ªEtapa	31
Quadro 18 - Situação 2, Voleibol 2ªEtapa.....	32
Quadro 19 – Voleibol Distribuição dos alunos	32
Quadro 20 - Situação 1, Andebol 2ªEtapa	33
Quadro 21 - Situação 2, Andebol 2ªEtapa	33
Quadro 22 - Situação 1, Badminton 2ªEtapa	34
Quadro 23 - Situação 2, Badminton 2ªEtapa	34
Quadro 24 – Badminton distribuição dos alunos.....	35
Quadro 25 – Perfil dos alunos Basquetebol 2ªEtapa	36
Quadro 26 – Perfil dos alunos Voleibol 2ªEtapa	36
Quadro 27 – Perfil dos alunos Andebol 2ªEtapa	36
Quadro 28 – Perfil dos alunos Futebol 2ªEtapa.....	37
Quadro 29 – Perfil dos alunos Badminton 2ªEtapa	37
Quadro 30 – Perfil dos alunos Dança 2ªEtapa.....	37
Quadro 31 – Foco dos alunos nas diferentes estações.....	38
Quadro 32 – Objetivos 3ªEtapa	40
Quadro 33 – Metas 3ªEtapa	40
Quadro 34 – Grupos de Trabalho	41
Quadro 35 - Situação 1, Voleibol 3ªEtapa.....	41
Quadro 36 - Situação 2, Voleibol 3ªEtapa.....	42
Quadro 37 - Situação 3, Voleibol 3ªEtapa.....	43
Quadro 38 – Voleibol distribuição dos alunos - 3ªEtapa.....	43
Quadro 39 - Situação 1, Badminton 3ªEtapa	43
Quadro 40 - Situação 2, Badminton 3ªEtapa	44
Quadro 41 – Badminton distribuição dos alunos – 3ªEtapa	44
Quadro 42 – Nível dos alunos – Ginástica Acrobática 3ªEtapa	45
Quadro 43 – Foco Acrescido dos alunos 3ªEtapa.....	47
Quadro 44 – Objetivos 4ªEtapa	50
Quadro 45 - Situação 1, Andebol 4ªEtapa	50
Quadro 46 - Situação 2, Andebol 4ªEtapa	51
Quadro 47 – Perfil dos alunos na modalidade de Andebol 4ªEtapa	51
Quadro 48 - Situação 1, Futebol 4ªEtapa.....	52
Quadro 49 - Situação 2, Futebol 4ªEtapa.....	53
Quadro 50 - Situação 3, Futebol 4ªEtapa.....	53
Quadro 51 - Situação 4, Futebol 4ªEtapa.....	53
Quadro 52 - Situação 5, Futebol 4ªEtapa.....	54
Quadro 53 - Situação 6, Futebol 4ªEtapa.....	54
Quadro 54 - Perfil dos alunos na modalidade de Futebol 4ªEtapa	54
Quadro 55 - Situação 1, Basquetebol 4ªEtapa	55
Quadro 56 - Perfil dos alunos na modalidade de Basquetebol 4ªEtapa.....	55

Quadro 57 - Situação 1, Corfebol 4ªEtapa.....	55
Quadro 58 - Situação 2, Corfebol 4ªEtapa.....	56
Quadro 59 - Situação 3, Corfebol 4ªEtapa.....	56
Quadro 60 – Perfil dos alunos Dança 4ªetapa.....	56
Quadro 61 - Objetivos PTI	61
Quadro 62 - Horário PTI	61
Quadro 63 - Matérias Abordadas PTI.....	62
Quadro 64 – Objetivos Projeto Direção de Turma.....	68
Quadro 65 – Objetivos Direção de Turma 1ªEtapa	68
Quadro 66 – Objetivos Direção de Turma 2ªEtapa	70
Quadro 67 – O Objetivos Direção de Turma 3ªEtapa	71
Quadro 68 – Horário das sessões.....	73
Quadro 69 – Processos 1ªEtapa Saída de Campo.....	75
Quadro 70 – Processos 2ªEtapa Saída de Campo.....	76
Quadro 71 – Objetivos Saída de Campo	77
Quadro 72 – Processos 3ªEtapa Saída de Campo.....	79
Quadro 73 – Processos 4ªEtapa Saída de Campo.....	80
Quadro 74 – Planeamento Seminário	92

Introdução

O presente relatório foi desenvolvido no âmbito do Estágio Pedagógico em Educação Física (EF), uma etapa fundamental do segundo ano do Mestrado em Educação Física nos Ensinos Básicos e Secundário da Faculdade de Educação Física e Desporto da Universidade Lusófona.

Este documento foi estruturado de forma a abordar as quatro grandes áreas de intervenção do estágio: a Lecionação, a Direção de Turma (DT), o Desporto Escolar (DE) e o Seminário. Cada área possuía uma lógica de implementação de projetos, sendo necessário para cada um a definição do tema, definição clara dos objetivos e por fim a avaliação do seu impacto.

A lecionação é a área com maior destaque no Estágio Pedagógico. Tive a oportunidade de acompanhar uma turma de 10ºano através da utilização e aplicação de um processo de ensino-aprendizagem com planeamento por etapas. Os diversos momentos de análise e reflexão ao longo do ano deram-me oportunidade de corrigir e ajustar a minha intervenção nas aulas. Outra iniciativa crucial para a minha experiência de professor Estagiário foi o projeto PTI (Professor a Tempo Inteiro), que me permitiu ter a experiência de professor a tempo inteiro durante uma semana, e permitiu a troca de impressões e colaboração com outros professores. Enriqueceu assim a minha prática pedagógica e proporcionou uma visão mais abrangente do ambiente escolar. A escolha do projeto nesta área surgiu da desvalorização do desenvolvimento das capacidades motoras nas aulas de educação física, lacuna esta que foi abordada ao longo do ano com a criação de momentos específicos presentes em todas as aulas para trabalhar esta temática.

Para a Direção de Turma, fiquei responsável pela turma que lecionava a disciplina de Educação Física, desempenhando funções de apoio aos alunos e de comunicação com os encarregados de educação. Esta experiência permitiu-me uma compreensão mais profunda das responsabilidades do diretor de turma e uma maior perceção das necessidades individuais dos alunos. Além disso, estabeleci uma comunicação mais próxima com os encarregados de educação, entendendo melhor as suas preocupações e contribuindo para uma colaboração mais eficiente entre a escola, os alunos e as famílias. Foi através do contacto com os alunos e com as suas preocupações académicas que surgiu o projeto desta área. Este projeto foi concebido com o objetivo de sensibilizar os alunos para a importância da prática regular de atividade física durante e após a escolaridade obrigatória. A escolha deste tema foi fundamentada nos diversos

benefícios que o exercício físico proporciona não apenas para a saúde física, mas também para a saúde mental. Além disso, o projeto abordou a conciliação da prática desportiva regular com os estudos, destacando estratégias para equilibrar ambas as áreas. Ao introduzir esta temática, pretendia não apenas informar, mas também inspirar os alunos, conectando-os a experiências reais sobre como o desporto pode influenciar positivamente as suas vidas e como podem gerir eficazmente o tempo dedicado aos estudos e ao desporto. A ideia era oferecer diferentes perspetivas e experiências tangíveis, preparando os alunos para enfrentar os desafios presentes e futuros com maior resiliência e equilíbrio.

Dentro desta área, também pude realizar o projeto da Saída de Campo, que foi extremamente importante. Este projeto permitiu a introdução de um jogo desportivo coletivo não abordado na escola, ampliando os horizontes dos alunos e desafiando-os a explorar novos contextos e experiências. Além disso, misturou grupos de alunos diferentes, promovendo a cooperação e a interação entre eles. Outro objetivo significativo foi contribuir para a proteção do meio ambiente, reconhecendo a importância da preservação da natureza ao envolver os alunos numa iniciativa de limpeza de um ambiente natural.

A área de Desporto Escolar esteve associada à modalidade de Voleibol, no escalão de Infantis Femininos no núcleo de Desporto Escolar da Escola Secundária Sebastião e Silva. A intervenção nesta área teve como objetivo o aumento da realização de momentos competitivos para alunas deste escalão, devido à escassez de momentos de jogo organizados. O objetivo principal era garantir que os praticantes tinham mais oportunidades competitivas ao longo do ano, em vez de apenas jogos esporádicos. Pretendia-se impulsionar o desenvolvimento e aprimorar as habilidades dos praticantes, aumentando significativamente o tempo de prática.

Para as alunas mais velhas, que já não pertenciam ao escalão de Infantis, o objetivo era garantir que também tivessem acesso a momentos competitivos. Dessa forma, assegurava-se que todas as praticantes, independentemente do escalão, continuassem a desenvolver as suas competências através de jogos organizados e desafiadores, promovendo um ambiente desportivo mais inclusivo e motivador.

A realização do projeto de seminário proporcionou uma oportunidade valiosa para investigar e abordar questões pertinentes no contexto da Educação Física. O projeto centrou-se no treino das capacidades motoras nas aulas de Educação Física, com o objetivo de consciencializar os professores sobre a sua importância e compreender as razões por trás da pouca atenção dada a este tema. A escolha deste tema para o seminário foi motivada pelo desejo

de sensibilizar a comunidade educativa e apresentar estratégias para enfrentar a sua escassa abordagem. A pergunta orientadora para a preparação do seminário foi: “Qual é a importância do desenvolvimento das capacidades motoras na aula de Educação Física e como podemos efetivá-lo?”. O projeto incluiu uma revisão da literatura, que destacou a relevância do treino das capacidades motoras para o crescimento global dos alunos e apresentou evidências dos benefícios associados ao seu desenvolvimento. Posteriormente, foram definidos objetivos específicos e metodologias para a recolha de dados, incluindo entrevistas com outros professores e análise de estudos científicos.

Ao longo do ano letivo, além do horário semanal (presente de seguida) como professor estagiário, que abordava as 3 áreas de intervenção (lecionação com a turma do 10ºB, acompanhamento na Direção de Turma e acompanhamento das alunas infantis femininas no Desporto Escolar), pude acompanhar também as aulas de Educação Física dos meus colegas e orientador. Este acompanhamento foi bastante benéfico porque me permitiu observar diferentes abordagens pedagógicas e estratégias de ensino utilizadas por outros professores de Educação Física. Ao assistir às aulas dos meus colegas, pude aprender com suas experiências, técnicas e métodos de ensino, enriquecendo assim a minha experiência profissional. Além disso, esta prática proporcionou oportunidades de troca de ideias e colaboração entre colegas, promovendo um ambiente de aprendizagem colaborativo e compartilhado.

Quadro 1 – Horário Semanal do Estágio

Horas		2ªFeira	3ªFeira	4ªFeira	5ªFeira	6ªFeira
08:20	09:10				11ºJ	10ºB
09:20	10:10				11ªA	10ºB
10:30	11:20	11ºF			Reunião do núcleo de estágio	Direção Turma
11:30	12:20	11ºF	10ºB			11ºJ
12:30	13:20		11ºJ			11ºJ
13:30	14:20					
14:30	15:20	DE Voleibol	11ªA	DE Voleibol		
15:35	16:25		11ªA			
16:35	17:25					
17:30	18:20					

Durante a elaboração deste texto, todas as referências aos estudantes foram substituídas por números fictícios, com o intuito de proteger a confidencialidade da sua

identidade. Além disso, todas as citações e referências bibliográficas utilizadas estão em conformidade com as normas da Associação Psicológica Americana (APA).

1.Lecionação

1.1. Introdução

Respeitando a ordem cronológica das tarefas avaliativas no âmbito da avaliação das aprendizagens, no início do ano letivo fui confrontado com a necessidade de orientar o processo de ensino-aprendizagem, de escolher e definir os objetivos que vamos perseguir, saber qual a direção a imprimir ao percurso de desenvolvimento dos alunos.

De acordo com os PNEF (Jacinto, Carvalho, Comédias, & Mira, 2001; Ministério da Educação, 2005), Deve ser elaborado um protocolo de avaliação inicial que serve de base de atuação ao planeamento do professor, cabendo ao professor, através da análise do nível apresentado pelos alunos, definir o nível de exigência que impõe no plano de turma. É relevante referir que o documento em questão enfatiza a importância de definir os objetivos fundamentais desta etapa no início do ano letivo, permite que o professor consiga verificar as aptidões e dificuldades dos alunos e identifique os aspetos críticos no percurso de aprendizagem de cada matéria de acordo com o grau de exigência de cada nível do programa: Introdução, Elementar e Avançado.

O exercício da função de professor exige que sejam tomadas decisões que se ajustem à particularidade de cada aluno, tanto no planeamento como na avaliação do ensino. Esta etapa é crucial para que mais tarde os alunos possam alcançar o sucesso, não só na aula de Educação Física como também fora da sala de aula (Stevens, To, Stevenson, & Lochbaum, 2008).

Esta é uma competência que é aprimorada ao longo do ano, à medida que os professores ganham experiência e conhecem melhor os seus alunos, tornam-se mais eficazes na criação de ambientes de aprendizagem inclusivos e estimulantes. (Villegas-Reimers, 2003)

A busca contínua pela melhoria das práticas pedagógicas é fundamental para que os alunos alcancem o seu pleno potencial e para uma aprendizagem mais eficaz. Além do sucesso académico e a correta aprendizagem dos conteúdos uma das principais prioridades será a promoção de estilos de vida ativos, não só recorrendo à disciplina de Educação Física, mas também a outras estruturas da escola (Stewart, 2008).

1.2. Planeamento

A organização da disciplina de EF tem como pilares fundamentais os PNEF (Jacinto et al., 2001) e as Aprendizagens Essenciais, é a partir destes dois recursos que são definidas as orientações seguidas ao longo do ano (Jacinto et al., 2001). As orientações estabelecidas para

o 10ºano tem como principal foco a revisão dos conteúdos desenvolvidos ao longo do 2º e 3º Ciclos do Ensino Básico (Jacinto et al., 2001). Os alunos que tenham sentido dificuldades em certas matérias tem oportunidade de recuperar esses conhecimentos, os alunos num nível mais avançado podem aprofundar essas matérias e todos tem a hipótese de experimentar áreas alternativas.

O método de planeamento que utilizei foi o modelo de planeamento por etapas. Este modelo divide o ano letivo em fases mais curtas, possibilitando ajustes contínuos ao planeamento para adaptar as atividades de ensino às necessidades individuais dos alunos (ME et al., 1992). Este método permite a organização de aulas variadas, proporcionando a oportunidade de abordar mais do que um tema numa única sessão, assegurando a ligação entre as aprendizagens anteriores e as futuras dos alunos. Este modelo abrange quatro etapas distintas: a Etapa de Receção e Orientação para o Sucesso, a Etapa das Prioridades, a Etapa do Progresso e a Etapa do Produto.

Na Etapa de Receção e Orientação para o Sucesso, foi realizada uma avaliação inicial para aferir as competências dos alunos em diversas matérias, assim como identificar os seus perfis individuais.

Na Etapa das Prioridades, foram cuidadosamente abordadas e desenvolvidas as prioridades identificadas na primeira etapa. Este período foi marcado por uma análise profunda das necessidades dos alunos, permitindo a adaptação e otimização das estratégias de ensino-aprendizagem. O planeamento meticoloso delineou objetivos específicas e estratégias direcionadas para promover o progresso dos alunos.

Já na Etapa do Progresso, deu-se continuidade ao trabalho desenvolvido nas etapas anteriores, recorrendo a estratégias similares com ligeiras adaptações. O foco principal desta fase foi o entendimento das dificuldades dos alunos e a criação de oportunidades para que os alunos de nível mais avançado pudessem evoluir ainda mais e alcançar outros patamares de aprendizagem.

Por último, a Etapa de Produto focou-se na revisão e melhoria das aprendizagens adquiridas ao longo do ano, na recuperação de conhecimentos e na demonstração e avaliação dos resultados nas várias matérias abordadas.

A criação do planeamento e a organização de cada uma das etapas do ano letivo exigiu a preparação de Unidades Didáticas (UD). Estas unidades consistem em conjuntos de aulas com uma estrutura semelhante, planeadas para atingir os objetivos estabelecidos para cada

período (ME et al., 1992).

Nas aulas de EF, foi seguido um modelo estruturado em 3 partes (Martins, Gomes, & Carreiro da Costa, 2017). A parte inicial consiste num momento de introdução da aula, quais os objetivos e metas pretendidas e quais os conteúdos que vão ser abordados. São realizados exercícios de aquecimento para preparar o corpo dos alunos para o esforço físico que virá a seguir. A parte principal onde são fornecidas orientações detalhadas sobre as atividades que serão realizadas. Explico os movimentos, técnicas e estratégias a serem utilizados, garantindo que os alunos compreendam claramente o que é esperado deles. Na parte final ocorre o retorno á calma, permitindo que os alunos voltem ao estado de repouso. avaliamos o desempenho dos alunos e discutimos os progressos. São definidas expectativas para a próxima aula (Apêndice I).

1.3. Organização Curricular

Para o 10º ano de escolaridade, segundo os PNEF (Jacinto et al., 2001), é crucial evidenciar competências em 5 matérias a nível Introdutório e 1 matéria a nível Elementar em Educação Física. Ao analisar o documento de apoio do grupo de EF da Escola Secundária Sebastião e Silva (Anexo 1), destacam-se como matérias prioritárias do 10º ano o badminton, o corfebol, o voleibol e a condição física. Para além destas, foram abordados ao longo do ano letivo outras matérias importantes: o futebol, a ginástica, o basquetebol, o andebol e atletismo, respeitando as aprendizagens essenciais para o 10ºano.

No entanto, é importante destacar que, embora tenha utilizado o conteúdo do documento de apoio, este não estava totalmente alinhado com o que foi lecionado na faculdade. Como resultado, levou-me a realizar as adaptações necessárias para atender às exigências dos PNEF (Jacinto et al., 2001) e garantir uma abordagem mais completa e coerente com o ensinado na nossa instituição de ensino superior.

Tal como é referido nos PNEF (Jacinto et al., 2001), a avaliação foi dividida em 3 áreas de avaliação distintas: Atividades Físicas, Aptidão Física e Conhecimentos.

Segundo a avaliação proposta pela escola, a avaliação das matérias é dividida de forma equitativa, atribuindo 50% à habilidade técnica e os outros 50% à situação de contexto de jogo.

As avaliações dos JDC foram realizadas exclusivamente através da situação em contexto de jogo, de acordo com o nível de desempenho demonstrado pelos alunos e os objetivos enunciados no início de cada etapa dado que essas situações refletem o ambiente genuíno e realista em que o jogo se desenrola, proporcionando uma oportunidade para os alunos

demonstrarem as suas habilidades, capacidades e conhecimentos, este método emerge como uma abordagem lógica para efetuar a avaliação (Comédias Henriques, 2012). Tal como os JDC, o badminton também foi avaliado através de situação formal de jogo.

A avaliação de ginástica de solo foi realizada tendo em conta o nível demonstrado pelos alunos nas sequências ajustadas aos diferentes níveis. A ginástica acrobática foi avaliada através da capacidade demonstrada pelos alunos na realização de figuras a pares. A dança foi avaliada primeiro com o Merengue e posteriormente com o desenvolvimento e execução de uma coreografia, seguida do Regadinho, uma dança tradicional portuguesa. A área de aptidão física foi avaliada de acordo com a aplicação da bateria dos testes FITescola incluindo: Flexões de Braços, Abdominais, Impulsão Horizontal, Flexibilidade Membros Inferiores e Superiores, Velocidade (40m), Agilidade e Vaivém. Esta avaliação está em consonância com as diretrizes dos PNEF (Jacinto et al., 2001).

Relativamente à área dos conhecimentos, a escola proporcionou-me diversas possibilidades de avaliação, tais como testes sumativos, fichas de trabalho, exposições orais e questões em aula. Ao longo das diferentes etapas do projeto, explorei estas várias formas de avaliação. No entanto, a escola não fornecia um protocolo específico de conteúdos para os conhecimentos. Assim, decidi fazer alterações para garantir que os conteúdos estivessem de acordo com o que nos tinha sido ensinado, permitindo-me aplicar os instrumentos mencionados aos conteúdos dos PNEF (Jacinto et al., 2001). Dessa forma, pude garantir uma avaliação abrangente e alinhada com os objetivos educacionais estabelecidos.

1.4. Caracterização da Escola

O fornecimento adequado de condições e materiais essenciais na escola representa um passo crucial na trajetória em direção ao sucesso (Bom & Brás, 2003).

A Escola Secundária Sebastião e Silva oferecia condições físicas razoáveis para a realização do estágio pedagógico, com uma estrutura moderna que proporciona conforto, segurança e acessibilidade. No entanto, as limitações de polivalência dos espaços são evidentes. Por exemplo: apenas um dos cinco espaços disponíveis possuía tabelas de basquetebol, o que restringia a prática desta modalidade. Durante o primeiro semestre, tive de adaptar as avaliações de andebol e futebol no ginásio 3, improvisando balizas com cones e delimitando a área dos 7 metros do andebol de forma original para realizar as avaliações iniciais destas matérias. Ao longo do ano foi necessário recorrer à criatividade para contornar as limitações presentes e garantir a realização das atividades planeadas.

Relativamente aos espaços a escola possui 3 ginásios, um campo exterior de jogos e uma pista de 100m com caixa de areia. O Ginásio 2 é o único espaço equipado com materiais que permitem a leção de Basquetebol, em situação autêntica de jogo, uma vez que se encontra equipado com 8 tabelas ajustáveis em altura, mas fixas. Em relação à utilização do espaço exterior, este está condicionado pelas condições atmosféricas. Todos os espaços estão disponíveis, uma vez que não existem quaisquer restrições impostas pelo Grupo de Educação Física.

O principal desafio encontrado residia na limitação dos materiais disponíveis para a aula, uma vez que estes estavam estritamente alinhados com a alocação específica de cada professor no grupo. Isso dificultava a flexibilidade e a versatilidade na escolha de recursos didáticos. Como solução, adotei a prática de transportar os materiais de um espaço para outro, permitindo-me abordar certas matérias que, de outra forma, não poderiam ser exploradas. Essa capacidade de mobilidade dos recursos tornou-se essencial para aumentar a flexibilidade da escola, permitindo-me contornar as limitações do espaço onde estava. Desta forma, consegui adaptar o ambiente de ensino às necessidades específicas de cada aula, garantindo uma maior diversidade e qualidade no processo educativo.

Assim e de uma forma prática podemos caracterizar as infraestruturas para a prática da disciplina, como: o ginásio 1, é o espaço específico, por excelência, onde se pode lecionar ginástica, pois é nele que encontramos os materiais de apoio a esta matéria; o ginásio 2 é usado principalmente para a prática de Basquetebol; o ginásio 3 é usado essencialmente para a prática de voleibol e badminton; o campo 4 (exterior), é usado para futebol e andebol, sendo possível fazer 3 campos em simultâneo; a pista de atletismo apesar de apresentar sinais de desgaste bem como a caixa de areia, são maioritariamente usados para a leção de Atletismo.

Relativamente aos recursos materiais, a escola coloca à disposição do Grupo de Educação Física todo o material necessário para que as aulas sejam lecionadas, com a melhor qualidade possível. Fiz apenas algumas considerações neste ponto como: a pista e a caixa de saltos exterior para a prática do atletismo deveria sofrer uma reabilitação pelo desgaste apresentado. Nos espaços interiores com exceção do ginásio 1, poderíamos adquirir alguns colchões para a prática de ginástica, em substituição da caixa de saltos poder-se-ia adquirir um colchão de quedas de salto em comprimento para interior. Desta forma dávamos maior polivalência aos espaços.

De acordo com as recomendações dos PNEF (Jacinto et al., 2001), o ideal seria a

existência de 3 momentos semanais, infelizmente não foi possível que as turmas não tivessem estes momentos em dias não consecutivos. As aulas de Educação Física têm a duração total de 150 minutos semanais (um bloco de 50 minutos e outro bloco de 100 minutos), satisfazendo as necessidades para o ensino básico, mas ainda fica um pouco aquém das recomendações para o ensino secundário, sendo estas de 180 minutos semanais (Proença & Brás, 2010).

Essa diferença de tempo teve impacto na profundidade e na abrangência das atividades propostas para os alunos do ensino secundário, dificultou a implementação de práticas mais diversificadas e aprofundadas. Além disso influenciou na capacidade de desenvolver habilidades específicas e promover uma participação mais ativa e empenhada dos estudantes nas atividades físicas.

Assim, era importante procurar formas criativas de otimizar o tempo disponível, adaptando as práticas e atividades para garantir uma experiência de Educação Física enriquecedora e significativa para todos os alunos, independentemente das restrições de tempo.

Em relação às rotações dos espaços (roulement), ficou definido em reunião que esta, iria ocorrer a cada 9 semanas. O Grupo de Educação Física produziu um mapa anual de rotação dos espaços, denominado “roulement”. Esta organização, permite aos professores organizar previamente as suas aulas em função do espaço destinado no mapa anual. Desta forma podemos realizar o nosso planeamento (Anexo 2).

Existem grandes dificuldades impostas pelo longo período entre a rotação de espaços, tempo muito superior com o que deve ser realizado de acordo com as diretrizes PNEF (Jacinto et al., 2001) e para satisfazer as necessidades dos alunos. Foi meu dever, como professor estagiário, procurar fazer adaptações de forma a trabalhar por etapas, uma abordagem essencial para o desenvolvimento dos alunos.

Quanto ao número de professores que compõem o Grupo de Educação Física o Agrupamento tem 20 professores sendo que 15 fazem parte da Escola Secundária Sebastião e Silva, entre esses, 3 são professores estagiários da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias, os restantes 5 professores exercem na Escola Básica São Julião da Barra.

1.5. 1ªEtapa

1.5.1. Atividades Físicas

1.5.1.1. Processos

Esta etapa teve como objetivo a realização da Avaliação Inicial (AI), crucial para conhecer as aptidões dos alunos, as aptidões da turma, definir grupos, prioridades e objetivos

específicos (referidos logo de seguida). Tudo isto foi feito com o objetivo de construir um planeamento para aperfeiçoar as competências dos alunos e perspetivar o planeamento da próxima etapa. Este processo teve a duração de 6 semanas (Apêndice II). O planeamento desta etapa exigiu muita reflexão, uma vez que era necessário não só considerar as necessidades individuais dos alunos, mas também a dinâmica da turma como um todo, garantindo uma abordagem abrangente e inclusiva (Garcia, 1999). Foram então definidos os objetivos para a 1ª Etapa:

Quadro 2 – Objetivos 1ª Etapa

Objetivos 1ª Etapa
Conhecer os alunos da turma
Criar rotinas e regras
Identificar os alunos com mais dificuldades e os alunos protagonistas
Identificar as matérias com maiores necessidades e as matérias onde os alunos estão mais confortáveis

De forma a alcançar os objetivos definidos, foram delineados alguns procedimentos que facilitaram o processo de criação de rotinas (Carvalho, 1994). Sempre que os alunos chegavam, sentavam-se logo à frente do professor promovendo uma atmosfera de envolvimento e concentração desde o início da aula e evitava perdas de tempo. Esta disposição estratégica permitiu uma interação mais próxima entre o professor e os alunos, facilitando a comunicação. Tentei interferir o mínimo possível na formação de grupos inicialmente, com o objetivo de entender as dinâmicas da turma. A minha principal atenção foi assegurar que rapazes e as raparigas não se agrupavam exclusivamente entre si.

A ausência de um protocolo de AI limitou a minha capacidade de garantir uma abordagem sistemática e padronizada. Procurei abordar todas as matérias possíveis, para obter uma noção abrangente do nível dos alunos (Apêndice III e Apêndice IV). Este processo foi fundamental para formar os grupos da segunda etapa.

1.5.1.2. Balanço

A realização da primeira etapa permitiu aferir as competências dos alunos nas diversas matérias (Apêndice V), assim como a identificação dos seus perfis individuais. Em termos globais, a turma do 10ªB mostrou-se interessada nas aulas e na realização das tarefas apresentadas. Era uma turma com alunos em diferentes níveis no que respeita aos níveis

previstos nos PNEF (Jacinto et al., 2001), e por esse motivo, apresentou-se uma turma heterogénea.

A observação e a recolha de informação realizada ao longo do período da Avaliação Inicial, deu oportunidade de identificar que a turma apresentava um nível de desempenho superior nas matérias de Voleibol e Badminton. A grande maioria dos alunos já se encontrava no nível elementar nestas duas matérias.

De uma forma geral, ao nível dos Jogos Desportivos Coletivos (JDC), existia uma grande lacuna no conhecimento das regras de jogo, o que provocava determinados comportamentos durante o jogo que comprometiam a prática correta. Estas lacunas faziam com que o nível apresentado nos JDC não fosse o melhor, sendo a exceção o voleibol.

O voleibol é uma das matérias em que a turma apresentou um nível de destaque, estando enquadrado no nível Elementar. No entanto, existiam dificuldades a ser resolvidas. Uma das principais dificuldades era o serviço, uma vez que os alunos não conseguiam servir por baixo para uma zona de difícil receção.

Outro dos aspetos críticos era ao nível da receção em passe ou manchete para dar continuidade ao jogo, estando este aspeto relacionado com a falta de capacidade de antecipação e leitura de jogo para uma decisão acertada da técnica a executar. Existiam cinco alunos com maiores dificuldades (presente abaixo), que necessitavam de trabalhar o deslocamento para o ponto de queda da bola e realização de toque de dedos.

Quadro 3 – Perfil dos alunos Voleibol 1ª Etapa

Matéria	Alunos que revelaram dificuldades	Alunos que revelaram maior competência
Voleibol	Nº6,8,15,17 e 18	Nº1,3,4,9,10,12,14,19,20,22,25,27 e 28

Quanto ao futebol, as principais dificuldades eram: a receção e enquadramento com o alvo e a desmarcação à distância de passe. O perfil dos alunos de Futebol estava organizado de acordo com o quadro em baixo:

Quadro 4 – Perfil dos alunos Futebol 1ª Etapa

Matéria	Alunos que revelaram dificuldades	Alunos que revelaram maior competência
Futebol	Nº4,5,6,8,12,14,17,18,21,23 e 27	Nº1,9 e 10

Relativamente ao subdomínio da ginástica, aquela em que existia maiores dificuldades era a ginástica de solo, principalmente nos diferentes rolamentos atrás e na passagem por pino.

A acrobática era a matéria em que todos os alunos conseguiam cumprir as figuras representativas do nível introdução, demonstrando maior qualidade nas execuções.

Refere-se também através do quadro que, na ginástica acrobática, os alunos que tinham mais dificuldade cumpriam a sua função como base sustentando e apoiando o volante.

Quadro 5 – Perfil dos alunos Ginástica 1ª Etapa

Matéria	Alunos que revelaram dificuldades	Alunos que revelaram maior competência
Ginastica de Solo	Nº1,5,8,10,14,15,16,17,18,25 e 28	Nº19,22 e 29
Ginastica Acrobática	Nº3,5,6,8,15,17,18,25 e 27	Nº13,14,19,20,22,24 e 29

No que toca ao subdomínio das raquetes, mais especificamente no badminton, verificou-se que todos os alunos cumpriam o nível Introdução, tendo sido dada prioridade à pega da raquete e à capacidade de sustentação do volante no ar. Com o alcance da meta estabelecida para este exercício de cooperação, os alunos tinham oportunidade de passar para uma situação de competição, tendo-se verificado que existia um grupo de alunos que se destacavam, conseguindo executar com sucesso diferentes tipos de batimentos como o quadro demonstra.

Quadro 6 – Perfil dos alunos Badminton 1ª Etapa

Matéria	Alunos que revelaram dificuldades	Alunos que revelaram maior competência
Badminton	Nº5,8 e 15	Nº1,2,3,4,6,7,10,17,18,20,21,22,23,24,25,27, 28 e 29

A dança foi uma das matérias em que os alunos apresentaram um nível de desempenho mais elevado, pelo que no geral toda a turma cumpria o nível introdução, tendo realizado uma sequência de merengue. O quadro seguinte mostra-nos isso mesmo:

Quadro 7 – Perfil dos alunos Dança 1ª Etapa

Matéria	Alunos que revelaram dificuldades	Alunos que revelaram maior competência
Dança	Nº1,9,16,17,25,27 e 28	Nº2,3,4,5,6,10,12,14,19,20,21,23 e 24

O basquetebol, o andebol, o corfebol e o atletismo não foram trabalhados devido à limitação do espaço de aula.

1.5.2. Aptidão Física

1.5.2.1 Processos

Relativamente ao domínio da Aptidão Física, os testes tiveram por base o protocolo FITescola. Estes foram realizados ao longo do mês de outubro. Foi realizado o teste da Impulsão horizontal, Abdominais, Flexão de braços, Flexibilidade dos membros superiores e inferiores, Velocidade (40m), Agilidade e Vaivém (Apêndice VI). É relevante saber que os testes do vaivém, extensões-flexões de braços e abdominais, foram planeados para os alunos fazerem o seu máximo.

Em todas as aulas, uma área dedicada ao treino da força e resistência esteve presente, com diferentes exercícios para abordar diversos aspetos da aptidão física dos alunos, com ênfase no desenvolvimento da resistência e da força em diferentes áreas do corpo como nos mostra o quadro seguinte.

Quadro 8 – Quadro Desenvolvimento da Aptidão Física

Aptidão Física			
Resistência	Força dos membros superiores	Força do Tronco	Força dos membros inferiores
Corrida intervalada e Sprints	Flexões	Abdominais	Agachamentos

A resistência, uma componente crucial da aptidão física, foi cultivada através de diversos métodos, incluindo corridas intervaladas e sprints. Estas atividades foram escolhidas pela sua capacidade de desafiar progressivamente os alunos, promovendo o aumento da resistência cardiovascular e muscular. A corrida intervalada, caracterizada por períodos alternados de alta intensidade seguidos por períodos de recuperação ativa ou passiva, foi uma estratégia utilizada para fortalecer o sistema cardiovascular e melhorar a capacidade aeróbica dos alunos (Atakan, Li, Koşar, Turnagöl, & Yan, 2021). Por outro lado, os sprints foram incorporados para desenvolver explosão muscular e resistência anaeróbica, contribuindo para uma melhoria global na resistência física dos participantes.

Para fortalecer o tronco e os músculos abdominais, os alunos realizaram exercícios como abdominais. Esses exercícios foram selecionados pela sua capacidade de fortalecer os músculos abdominais, melhorar a estabilidade do tronco e contribuir para uma postura adequada, aspetos fundamentais para o desempenho atlético e a saúde geral (Willardson, 2007)

Quanto ao desenvolvimento de força, foram incorporados exercícios específicos para diferentes grupos musculares. Flexões foram utilizadas para fortalecer os membros superiores

e agachamentos para os membros inferiores. Esta variedade de exercícios permitiu um treino equilibrado, visando fortalecer e trabalhar a aptidão física de forma completa (Faigenbaum et al., 2015).

1.5.2.2 Balanço

Fazendo uma análise ao teste de resistência aeróbia pude observar que a maioria dos alunos se encontrava dentro da Zona Saudável de Aptidão Física (ZSAF), existiam 7 alunos que se encontravam Fora da Zona Saudável de Aptidão Física (FZSAF). Existiam 5 alunos dentro do perfil atlético. No que respeita à aptidão muscular, no teste das flexões de braços verifiquei a maioria da turma se encontrava na FZSAF, existindo um aluno com perfil atlético. No teste dos abdominais a maioria dos alunos encontra-se dentro da ZSAF. Ao nível da impulsão horizontal, todos os alunos se encontravam na ZSAF, com exceção de 1 aluno que se encontrava na FZSAF, existiam 3 alunos com perfil atlético. Ao nível dos testes de flexibilidade, pouco mais de metade dos alunos se encontrava dentro da ZSAF.

O quadro seguinte mostra-nos que foi possível identificar que a maioria dos alunos se encontrava na Zona Saudável de Aptidão Física, sendo que as dificuldades apresentadas nos vários testes do FITescola foram evidenciadas maioritariamente pelos mesmos alunos. Existiu também um número reduzido de alunos que se destacou pela positiva apresentando perfil atlético em diversos testes FITescola.

Quadro 9 – Perfil dos alunos Aptidão Física

Aptidão Física							
Teste	Impulsão Horizontal	Abdominais	Flexão de Braços	Flexibilidade	Velocidade-40 metros	Agilidade	Vaivém
Alunos FZSAF	Nº25	Nº4,6,13,17,19,25 e 27	Nº2,4,5,7,9,10,13,14, 15,16,17,18,21,23 e 25	Nº1,5,6,8,9,13,14,16, 18,21,23 e 25	Nº9,10,12,15,17,18, 25 e 27	Nº1,5,8,9,10,14,15,1 7,18,25,27,28 e 29	Nº4,5,10,12,15,17 e 25
Alunos AZSAF	Nº2,22,24 e 29	-	Nº19 e 22	Nº4,10,17,19,21,24 e 28	Nº2,3,5,6 e 8	Nº3	Nº19,20,22,24 e 29

1.5.3. Conhecimentos

Na área dos conhecimentos, foi definido com o professor orientador da escola, apenas serem aplicados testes e trabalhos numa altura posterior, ainda durante o primeiro semestre

1.5.4. Reflexão

Esta etapa foi crucial para conhecer os elementos da turma, sendo que as estratégias adotadas permitiram caracterizar individualmente cada aluno, identificando as matérias nas quais demonstram maior facilidade, inclusive os seus interesses específicos dentro das atividades de Educação Física.

Logo no início defini como objetivo tratar todos os alunos pelo nome o mais rápido possível. Empenhei-me para perceber melhor a quantidade de alunos com limitações à prática e como os podia integrar ao máximo no funcionamento das aulas.

No que diz respeito às regras e rotinas das aulas, estas foram estabelecidas em conjunto com os alunos na primeira aula do ano e foram reforçadas ao longo de todo o período letivo. Como mencionado anteriormente, cada aula iniciava-se com um aquecimento seguido de um breve planeamento das atividades a realizar, das matérias a serem abordadas e dos objetivos definidos. No final de cada aula, procedia-se a uma reflexão, destacando-se os aspetos positivos e identificando-se áreas para melhoria. Era também feita uma antevisão da próxima aula. Apesar de os alunos compreenderem a importância da pontualidade e da assiduidade, estes foram os aspetos que apresentaram maior desafio ao longo deste período letivo.

É importante referir que, no decorrer desta etapa ter adotado uma abordagem mais rígida em relação aos atrasos, estabelecendo um período de tolerância mais curto, visando ampliar o período disponível para a execução das atividades práticas.

No decorrer da etapa foram sentidas algumas dificuldades no processo de ensino-aprendizagem, e a reflexão sobre as mesmas é crucial para a melhoria de competências (Pink, 2018). Como foi referido anteriormente, o início da aula desempenha um papel crucial no encaminhamento para o sucesso das atividades subsequentes da aula, onde são fornecidas orientações sobre as atividades que serão realizadas. Percebi, em diversas ocasiões, que a ausência de uma explicação abrangente do plano de aula resultava em momentos de descontinuidade posteriormente. Tornou-se evidente, portanto, a necessidade premente de fornecer uma visão completa e detalhada da estrutura da aula como medida preventiva contra possíveis interrupções ou lacunas no decorrer das atividades.

Outra dificuldade presente ocorreu devido ao facto de a turma ser bastante extensa, e raramente algum aluno não realizar a aula. Devido à dimensão da turma, o tempo reduzido de leção foi inviável realizar uma avaliação inicial tão minuciosa quanto desejado. Portanto, pretendi reforçar, durante a próxima etapa, a identificação dos elementos críticos na condução das atividades educativas, adaptando-as às necessidades individuais de cada aluno. Foram então definidos os objetivos para a 2ª Etapa, tanto para os Alunos como para mim, de forma a melhorar o trabalho realizado anteriormente.

Quadro 10 – Objetivos para a 2ªEtapa – Aluno

Objetivos para os alunos
Melhorar o conhecimento e aplicação das regras dos Jogos Desportivos Coletivos (JDC)
Aperfeiçoar a Técnica de Ginástica de Solo

Quadro 11 – Objetivos para a 2ªEtapa – Professor

Objetivos Lecionação 2ªEtapa
Melhorar a introdução das aulas para abranger de forma clara os planos e objetivos
Estruturar estratégias de ensino que possibilitem uma avaliação mais detalhada e adaptada às necessidades individuais dos alunos

1.6. Melhoria da aptidão física

Após a aplicação do protocolo dos testes do FITescola, identifiquei que existia um défice no que respeita as capacidades motoras dos alunos, nomeadamente a resistência e força (força de membros superiores e força média). Foi crucial perceber que a Educação Física tem um papel cada vez mais importante na vida e na saúde dos alunos, tanto no que se refere ao desenvolvimento das funções cognitivas (Bidzan-Bluma & Lipowska, 2018), capacidades motoras (McKenzie, Alcaraz, Sallis, & Faucette, 1998) a prevenção de obesidade e um maior risco de uma vida menos saudável em comparação com a geração anterior (Hills, Andersen, & Byrne, 2011).

Para alguns estudantes, representa os únicos momentos da semana que envolvem a prática de exercício físico, daí o papel crescente da disciplina na atividade física recorrente dos alunos. Mais concretamente, o desenvolvimento das capacidades motoras é indispensável ao ser humano, sendo essencial para o desenvolvimento das pessoas. Melhor performance no dia a dia e promoção do bem-estar são fatores de elevada importância, sobretudo para os jovens. Das diversas capacidades motoras, resistência e força foram as duas no qual o défice era mais evidente. A resistência está a tornar-se numa parte integral dos regimes de treino desportivo, aulas de educação física e programas fitness pós aulas (Stricker, Faigenbaum, McCambridge, & Council on Sports Medicine and Fitness, 2020). Consequências do desenvolvimento da resistência na juventude continuam a ser descobertas, melhoria na saúde, melhor condição física geral e reabilitação de lesões (Walters, Read, & Estes, 2018). Este treino não implica necessariamente o uso de pesos, podemos recorrer a trabalho com o peso do próprio corpo.

É importante incorporar o treino de força nas aulas de educação física para promover um aumento na força muscular e estimular o interesse nesta atividade (Stricker, Faigenbaum,

McCambridge, & Council on Sports Medicine and Fitness, 2020). A força muscular é especialmente relevante para os jovens, sendo um fator de elevada importância no seu desenvolvimento (Raposo, 2005). Garcia Manso, Navarro Valdivielso e Ruiz Caballero (1996) afirmam que a força é a base de todas as capacidades de coordenação, reforçando ainda mais a necessidade de integrar este tipo de treino nas práticas educativas. O foco existente no desenvolvimento das habilidades de cada modalidade desportiva e a falta de tempo para poder abordar as diversas metas estabelecidas são alguns dos fatores que levam à desvalorização da força na aula de educação física. Os principais objetivos para o desenvolvimento de força incluem treinos de acordo com a necessidade de cada aluno, sendo a carga e o tempo de descanso fatores cruciais. Com base no que foi descrito, foram definidos os seguintes objetivos e os seguintes exercícios:

Quadro 12 – Objetivos projeto Lecionação

Objetivos Projeto Lecionação
Desenvolver a resistência física dos alunos através de corrida intervalada, sprints e jogos de apanhada
Promover aumento da força muscular dos membros superiores, troncos e membros inferiores, através de flexões, agachamentos e abdominais
Incentivar a autossuperação e o progresso individual

Quadro 13 – Exercícios realizados na área

Aptidão Física			
Resistência	Força dos membros superiores	Força do Tronco	Força dos membros inferiores
Corrida intervalada e Sprints	Flexões	Abdominais	Agachamentos

1.7. 2ª Etapa

A conclusão da 1ª Etapa do ano – E.R.O.S. – permitiu ter um retrato geral da turma, identificando as maiores dificuldades e necessidades dos alunos, bem como os alunos protagonistas nas diferentes matérias abordadas ao longo deste período e ainda os que são líderes e influenciadores do comportamento da turma. Toda esta informação deu-me ferramentas para preparar a 2ª etapa do ano, etapa das Prioridades (Apêndice VII). Para a segunda etapa foram definidos os seguintes objetivos:

Quadro 14 –Objetivos 2ªEtapa

Objetivos 2ªEtapa
Avaliar as matérias que não foram avaliadas anteriormente devido à falta de polivalência dos espaços
Trabalhar as necessidades individuais de cada aluno nas diferentes matérias lecionadas na 2ªEtapa
Realização da componente de preparação física em todas as aulas

Sabendo que o 10º ano é um ano em que os alunos fazem uma revisão das matérias que foram lecionadas no 9º ano, os resultados e observações retirados da 1ª etapa do ano foram uma ferramenta importante para ajudar a definir as prioridades.

Ao longo da 2ªEtapa, as aulas continuaram a ser divididas em 3 partes (Bento, 2003). Na primeira parte era realizado um período de informação inicial em que fazia a receção aos alunos, a verificação de presenças assim como a contextualização da aula. Também na primeira parte era realizado o aquecimento, tendo esse diferentes formas organizativas em função do espaço de aula, assim, no ginásio era feito em exercícios individuais e a pares (dança, mobilização articular), bem como em vagas (corridas, saltos, rotações) (Martins, Gomes, & Carreiro da Costa, 2017). Nos restantes espaços de aulas o aquecimento incidia, essencialmente, em situações de jogos pré desportivos, enquadrados com as matérias a desenvolver na aula, como exemplo: jogos da apanhada, que serve o propósito de ativação muscular. Foram então definidos 3 grupos de trabalho distintos:

Quadro 15 – Grupos de Trabalho

Grupos de Trabalho	
Grupo 1:	Nº1,7,10,12,16,25,27 e 28
Grupo 2:	Nº2,3,5,6,9,14,21 e 23
Grupo 3:	Nº4,8,13,15,17,22,24 e 29

A segunda parte da aula tinha início com a distribuição dos grupos pelas áreas de trabalho e com a instrução em que definia metas e objetivos para cada uma das situações de aprendizagem. A organização era feita por áreas (Castelo, Barreto, Alves, Santos, Carvalho, & Vieira, 2000), existindo diferentes matérias presentes, onde os alunos passavam por todas as situações, estando desta forma a trabalhar de acordo com as suas necessidades e aperfeiçoando as suas capacidades. Nestas áreas, as matérias foram trabalhadas principalmente através de situações de jogo reduzido e situações de jogo condicionado.

O tempo passado em cada estação era adaptado a cada aluno, de forma a contribuir para o sucesso do aluno nas áreas onde a sua habilidade está mais próxima de atingir o nível desejado.

Na última parte da aula era realizado o balanço da aula, o destaque dos bons desempenhos e a ligação com a aula seguinte. Nesta etapa a elaboração dos grupos assumiu-se como fundamental para que os alunos desenvolvessem oportunidades realistas de aprendizagem nas matérias prioritárias. Era crucial que esta formação tivesse em consideração quem são os alunos com maiores necessidades, os alunos exemplo em cada matéria, os líderes e as escolhas realizadas pelos alunos.

Dito isto, optei por formar grupos de trabalho heterogéneos (Heacox, 2006) e homogéneos (Crahay, 2013) consoante o exercício. Os critérios usados foram: o nível de desempenho nas atividades físicas, com alunos com maior nível de desempenho em todos os grupos e o sexo. Em cada grupo existia um aluno que era claramente líder e que teve a importante responsabilidade de manter todo o grupo empenhado nas tarefas.

1.7.1. Atividades Físicas

1.7.1.1 Processos

No que diz respeito aos JDC foram solicitadas na maioria das vezes situações de aprendizagem em contexto do jogo (Bunker & Thorpe, 1982), sendo este modificado para que os problemas surjam com grande evidência e que os alunos tivessem muitas oportunidades de resolução (Apêndice VIII e Apêndice IX), num número elevado de repetições para que exista a compreensão dos erros a aprendizagem do jogo e a sua assimilação (Graça & Mesquita, 2007). A aprendizagem em contexto do jogo também ajuda a resolver uma das dificuldades demonstradas pelos alunos, o conhecimento do jogo.

Assim foram propostas situações reduzidas, simplificadas, condicionadas, fracionadas e agrupadas, que na maioria das vezes funcionaram de forma combinada. Apesar de o jogo ser a melhor forma de aprendizagem, foram visíveis problemas com a condição física. Estes problemas estavam a comprometer a dinâmica do mesmo, visto isto, justificou-se treinar a técnica analiticamente como forma de aprendizagem (Apêndice X). Este subdomínio de matéria (JDC) foi aquele ao qual foi dedicada maior atenção nas prioridades, uma vez que foi aqui que os alunos apresentaram maiores necessidades e dificuldades.

Os restantes subdomínios, estiveram presentes ao longo de toda a etapa, mas com uma expressão mais reduzida em comparação com os JDC.

Na segunda UD tive a oportunidade de abordar a matéria de basquetebol. Para avaliar os conhecimentos dos alunos na matéria, comecei por realizar situação de jogo 3x3 com defesa condicionada. Esta situação permite que os alunos coloquem em prática conceitos técnicos e táticos aprendidos em anos anteriores, proporcionando várias oportunidades de os alunos resolverem problemas táticos (Comédias Henriques, 2012). Enfatiza o foco em posicionar-se correta e oportunamente, desmarca-se oportunamente, oferecer linha de passe e optar pela forma mais rápida de progressão. O quadro abaixo mostra a 1 situação trabalhada.

Quadro 16 – Situação 1, Basquetebol 2ªEtapa

Basquetebol		
Situação	Objetivo	Meta
Jogo 3x3 com defesa condicionada	Conhecer e aplicar as regras do jogo Passe e progressão em drible Posicionamento Desmarcação Trabalho de equipa Tomada de decisão	A cada 8 ataques, 4 resultam em situação de finalização

Ao nível do voleibol, identifiquei que os alunos a trabalhar o nível Introdução (5) apresentavam grandes dificuldades no deslocamento para o ponto de queda da bola, na realização do toque de dedos para dar continuidade ao jogo e na realização do serviço por baixo.

Para melhorar estes aspetos, promoveram-se situações de jogo de cooperação 2+2, 1+1 ou prática individual focada no toque de dedos sem permitir que a bola toque no chão como é mostrado no quadro seguinte. O objetivo era estender o tempo em que a bola está em jogo, estruturando grupos compostos por alunos com diferentes níveis de habilidade, incluindo um aluno mais habilidoso junto a outro com mais dificuldades (Dyson, Griffin, & Hastie, 2004). Nestes exercícios, a intenção é proporcionar um período maior para que os alunos se posicionem adequadamente para receber a bola e executem o toque de dedos (Rovegno, 1995). Além disso, a condição de realizar o serviço através de um passe tem a finalidade de reduzir a tensão na trajetória da bola, ajudando principalmente os alunos que enfrentam mais desafios nesse aspeto.

Quadro 17 – Situação 1, Voleibol 2ªEtapa

Voleibol		
Situação	Objetivo	Meta
Jogo de cooperação 1+1 e 2+2	Posicionamento correto e oportuno para passar a bola Desenvolver habilidade de toque de dedos em diferentes níveis de habilidade Melhorar o deslocamento para o ponto de queda da bola Tomada de decisão	Realizar 10 transposições de bola sobre a rede durante as situações de jogo

Incorporei, ao longo desta etapa, momentos direcionados para o desenvolvimento dos alunos mais avançados, situados no nível E (16), permitindo que praticassem e desenvolvessem o seu nível de jogo no voleibol. Identifiquei como principais desafios neste nível a execução da dinâmica dos 3 toques, em que o segundo toque é frequentemente realizado pelo jogador na posição 3. Criei situações de competição em 2x2 e 3x3 como o quadro seguinte revela, com possibilidade de progressão para situação de jogo 4x4, estabelecendo a obrigatoriedade de realizar pelo menos 2 toques antes da finalização. O objetivo deste exercício foi aumentar o número de ataques em que a equipa aproveita efetivamente a dinâmica dos 3 toques. A meta usada foi o número de finalizações com 3 toques. Esta abordagem permitiu desafiar os alunos mais avançados melhorando a fluidez do jogo.

Quadro 18 - Situação 2, Voleibol 2ª Etapa

Voleibol		
Situação	Objetivo	Meta
Situação de jogo 2x2 e 3x3 com restrição dos 3 toques	Servir por baixo ou por cima (tipo ténis) Executar passe ou machete para dar continuidade ao jogo Melhorar o deslocamento para o ponto de queda da bola Tomada de decisão Rematar, passar colocado ou fazer amorti para o espaço vazio	A cada 8 ataques, 4 resultam em situação de finalização

Quadro 19 – Voleibol Distribuição dos alunos

Voleibol	
1+1	Nº6,8,15,17 e 18
2+2 com possível transição para 2x2	Nº2,5,11,13,16,21,23,24,26 e 29
2x2 com possível 4x4	Nº1,3,4,7,9,10,12,14,19,20,22,25,27 e 28

Relativamente ao Andebol, na primeira etapa, foi realizada a avaliação inicial através de uma situação de jogo em campo reduzido 5x5 (4+Gr x Gr+4) presente no quadro abaixo, com o objetivo de identificar o nível global da turma nesta modalidade e facilitar a familiarização dos alunos com os conceitos fundamentais do jogo (Alcalá & Garijo, 2017; Da Costa, Greco, Mesquita, & Garganta, 2010; Graça & Mesquita, 2007). Na segunda etapa, o jogo em campo reduzido manteve-se e o foco passou a ser a evolução no domínio técnico e tático, procurando aprofundar habilidades como a pega da bola, a postura e a preparação do braço para o lançamento, bem como a execução do remate em salto. Esta progressão abordou tanto a compreensão tática do jogo como os aspetos técnicos (Estriga & Moreira, 2014).

Quadro 20 - Situação 1, Andebol 2ªEtapa

Andebol		
Situação	Objetivo	Meta
Situação de jogo (4+Gr x Gr+4)	Familiarização com os conceitos fundamentais do jogo Dominio técnico da pega da bola Postura e preparação do braço para o lançamento Execução do remate em salto	Realizar 10 trocas de bola antes de situações de finalização Distribuição racional pelo espaço

Posteriormente, e de acordo com o nível dos alunos foram trabalhadas situações de superioridade numérica presente no quadro abaixo.

Quadro 21 - Situação 2, Andebol 2ªEtapa

Andebol		
Situação	Objetivo	Meta
Superioridades numéricas 3 x 2+Gr e 2 x 1+Gr	Desenvolvimento dos conceitos fundamentais Movimentação sem bola Tomada de decisão	Realizar 6 situações de finalização em 10 ataques

Respeitante ao futebol, só agora os alunos tiveram mais contacto com a prática e os princípios fundamentais desta modalidade visto que a avaliação inicial foi feita no ginásio. Esse contacto inicial proporcionou uma base, mas foi agora que os alunos puderam realmente imergir nos aspetos práticos e conceituais essenciais ao futebol.

Foi realizada situação de jogo 4x4(3+Gr x Gr+3) para ter uma melhor noção do nível dos alunos. A maioria dos alunos encontra-se no nível Introdução (13), optei então por trabalhar situações de superioridade numérica expressiva utilizando um espaço amplo em formato 3x2(3 x Gr+1) com vantagem ofensiva (Garganta, 2005). O objetivo foi avaliar a ocupação racional do espaço e manutenção da bola em jogo, que se observa na concretização de situações de finalização. Esta abordagem permite que os alunos mantenham a posse de bola mais tempo, exercitando a sua liberdade de movimento e tempo para executarem a jogada correta. A métrica usada é o número de situações de finalização criadas.

Observando o progresso durante a Avaliação Inicial de Badminton constatei que esta é uma das matérias em que a turma se mostrou mais avançada. Para a segunda etapa, os objetivos principais concentraram-se na correção da postura, alcance adequado do ponto de batimento, execução de uma variedade de batimentos, incluindo serviço tanto à esquerda

quanto à direita, além da capacidade de realizar serviços curtos e longos (Quinaz, 1986). A maioria dos alunos demonstrou habilidade ao realizar um jogo cooperativo 1+1, mantendo o volante em movimento realizando várias trocas por cima da rede. Avancei para situações de jogo 1x1, no entanto, identifiquei certas dificuldades na diferenciação dos batimentos, bem como na realização de batimentos à direita e à esquerda.

Para resolver este desafio e avançar para uma situação de 1x1 promovi uma sequência de exercícios presentes nos dois quadro abaixo que deu oportunidade aos alunos de praticarem os mesmos tipos de batimentos. Inicialmente, trabalharam a pares, com a rede no meio, e cada um realizou várias vezes serviço curto e depois cumprido para o colega do outro lado da rede, com o objetivo de trabalhar os diferentes tipos de serviço com correção técnica.

Quadro 22 - Situação 1, Badminton 2ªEtapa

Badminton		
Situação	Objetivo	Meta
Exercícios em pares: Serviço Alternado	Aprimorar os diferentes tipos de serviço com correção técnica	Realizar 15 serviços curtos e 10 serviços cumpridos

Em seguida, introduzi um exercício onde um dos colegas assume a função de lançador e o outro de executante, fazendo este o batimento em Clear ou Lob diversas vezes, alternando as funções. Neste exercício pretendia aperfeiçoar a realização dos batimentos com correção técnica e ao deslocamento para o ponto de queda do volante.

Quadro 23 - Situação 2, Badminton 2ªEtapa

Badminton		
Situação	Objetivo	Meta
Exercícios em pares: Clear e Lob alternado	Aperfeiçoar a técnica de batimento em Clear ou Lob	Realizar 20 batimentos com precisão técnica

Dominados os batimentos e os serviços, a situação progredia para uma situação de jogo 1x1, com o objetivo de os alunos trabalharem os batimentos em contexto de jogo, deslocarem-se para o ponto de queda do volante. Nesta situação a métrica de sucesso esteve associada ao número de vezes que o volante transpõe a rede. O quadro abaixo mostra como os alunos estavam distribuídos no Badminton.

Quadro 24 – Badminton distribuição dos alunos

Badminton	
Serviço Alternado: Comum a todos	
Clear e Lob Alternado: Comum a todos	
1+1	Nº5,8 e 15
1x1	Nº1,2,3,4,5,6,7,10,17,18,20,21,22,23,24,25,27,28 e 29

No âmbito da dança, procedi à avaliação das coreografias de merengue ensinadas durante a primeira etapa. Com o intuito de motivar os alunos e em conformidade com os objetivos estabelecidos nas aprendizagens essenciais, propus um desafio que os incentivou a trabalhar em grupos. A tarefa consistia em escolher uma música e criar, coletivamente, uma coreografia de merengue totalmente concebida por eles mesmos. Esta atividade ofereceu aos alunos a oportunidade de compor e executar sequências de elementos técnicos fundamentais em coreografias grupais, fomentando não apenas a expressão artística, mas também estimulando a criatividade individual e coletiva (Cardoso, 2011).

Esta abordagem prática não só reforçou os conceitos aprendidos, mas também promoveu um ambiente colaborativo para o desenvolvimento das habilidades de dança dos alunos.

O domínio da ginástica, não foi abordado nesta segunda etapa devido à restrição de espaços. Procurei fazer adaptações permitindo trabalhar a ginástica e prosseguir o trabalho em etapas, mas não foi possível.

No contexto do atletismo, nesta fase subsequente, não foi abordado devido à sua não designação como conteúdo prioritário. Contudo, estava prevista a possibilidade de incorporar atividades relacionadas ao atletismo em estágios posteriores, possibilitando sua inclusão em momentos subsequentes do programa, em consonância com as prioridades do plano curricular.

1.7.1.2 Balanço

No que se refere à área das Atividades Físicas, os exercícios previamente definidos para a matéria de basquetebol demonstraram-se bastante eficazes, permitindo avaliar o nível dos alunos e identificar os desafios presentes. O nível global da turma não era elevado, havendo espaço para melhoria. Existiu pouco tempo para desenvolver esta matéria devido às aulas perdidas devido a feriados, avaliações e apresentações dos trabalhos. Um dos principais obstáculos encontrados foi o lançamento na passada, uma dificuldade comum a muitos dos alunos. Outra dificuldade bastante presente foi a movimentação sem bola, sobretudo no passe e corte, sendo esta uma das questões mais abordadas durante a segunda etapa devido às

situações de jogo com condicionantes. O quadro abaixo mostra o perfil dos alunos no basquetebol.

Quadro 25 – Perfil dos alunos Basquetebol 2ªEtapa

Matéria	Alunos que revelaram dificuldades	Alunos que revelaram maior competência
Basquetebol	Nº1,2,3,5,6,13,14,15,16,17,23,24 e 27	Nº12,21,22 e 29

Relativamente ao voleibol, os alunos no nível introdução trabalharam principalmente os movimentos técnicos fundamentais da modalidade durante esta etapa, revelando melhorias significativas, especialmente na realização do toque de dedos (passe) e machete. O trabalho em grupos heterogéneos mostrou-se muito eficaz para elevar o desempenho dos alunos com mais dificuldades. Já os alunos num nível mais avançado aprimoraram a fluidez de jogo, com um notável aumento na aplicação da dinâmica dos 3 toques. O quadro abaixo mostra o perfil dos alunos no voleibol.

Quadro 26 – Perfil dos alunos Voleibol 2ªEtapa

Matéria	Alunos que revelaram dificuldades	Alunos que revelaram maior competência
Voleibol	Nº2,6,8,15,17 e 18	Nº1,3,4,9,10,12,14,16,19,20,22,25,27 e 28

O corfebol não foi abordado devido a limitações de tempo e foi incorporado na 4ª etapa. A estratégia a ser seguida permaneceu alinhada com o planeamento original.

Quanto ao andebol, nesta etapa procedeu-se à avaliação inicial, o nível global da turma era aquém do desejado, com desafios tanto em termos técnicos como em termos táticos. Evidenciaram-se dificuldades no domínio do drible e no remate em salto, habilidade que os alunos utilizavam de forma bastante limitada. Durante a situação de jogo a distribuição dos alunos pelo campo não era adequada, sendo perceptível o desconforto de alguns em participar ativamente no jogo. O quadro abaixo mostra o perfil dos alunos no andebol.

Quadro 27 – Perfil dos alunos Andebol 2ªEtapa

Matéria	Alunos que revelaram dificuldades	Alunos que revelaram maior competência
Andebol	Nº2,3,4,6,8,14,15,16,17,19,20,23,25 e 27	Nº7,9 e 22

No que toca ao futebol, a turma apresentou um nível bastante heterogéneo. Vários alunos revelaram dificuldades, tanto em ocupar o espaço no campo quanto em executar movimentos técnicos fundamentais, como o remate e o passe. Por outro lado, outros alunos

demonstraram facilidade na matéria, criando várias situações de finalização com habilidade e destreza. O quadro seguinte mostra o perfil dos alunos no futebol.

Quadro 28 – Perfil dos alunos Futebol 2ªEtapa

Matéria	Alunos que revelaram dificuldades	Alunos que revelaram maior competência
Futebol	Nº2,4,5,6,8,14,15,16,17,21,23 e 27	Nº1,7 e 9

No que concerne ao badminton os alunos concentraram-se principalmente na diferenciação dos batimentos ao longo desta etapa, evidenciando melhorias notáveis. Além disso, houve um progresso significativo na habilidade de deslocar-se para o ponto de queda do volante. O nível de execução da situação de jogo 1x1 foi bastante positivo. O quadro seguinte mostra o perfil dos alunos no badminton.

Quadro 29 – Perfil dos alunos Badminton 2ªEtapa

Matéria	Alunos que revelaram dificuldades	Alunos que revelaram maior competência
Badminton	Nº5,8 e 15	Nº2,3,4,6,7,10,17,18,21,22,23,24,25,27 e 28

A dança teve como principal foco o desenvolvimento da coreografia, após os alunos estarem familiarizados com o merengue. Este trabalho decorreu durante a totalidade da etapa. Foi necessária a reorganização dos grupos criados previamente, devido à saída de alguns alunos da turma. A apresentação ocorreu antes da interrupção da 3ªetapa. Apenas sete alunos demonstraram dificuldades como mostra o quadro abaixo.

Quadro 30 – Perfil dos alunos Dança 2ªEtapa

Matéria	Alunos que revelaram dificuldades	Alunos que revelaram maior competência
Dança	Nº1,9,16,17,25,27 e 28	Nº2,3,4,6,10,12,14,19,20,21,22,23 e 24

1.7.2. Aptidão Física

1.7.2.1. Processos

Na etapa de AI verifiquei, através da aplicação dos testes do FIT Escola, que alguns alunos se encontravam fora da ZSAF em alguns dos testes, correspondendo esses às áreas que necessitavam de ser trabalhadas e assim as prioridades a desenvolver nesta etapa. Após a análise dos resultados dos testes FITEscola, constatou-se que a força era o aspeto mais importante a ser trabalhado, seguido da resistência, tornando-se assim os principais focos da intervenção durante os momentos de desenvolvimento da aptidão física. Como resultado, foi

implementado um trabalho específico nesta área ao longo das aulas, integrado de forma implícita nas matérias abordadas, através de ajustes realizados na estrutura formal das atividades. Em todas as aulas, foi incluída uma estação dedicada à condição física, onde foram trabalhados diversos elementos.

Foram implementados exercícios para melhorar a resistência aeróbica, tais como corridas intervaladas, sprints e jogos de apanhada. Além disso, foram realizados exercícios para fortalecer os membros superiores, o tronco e os membros inferiores, incluindo flexões, agachamentos e abdominais.

1.7.2.2. Balanço

Na área da aptidão física, as principais componentes trabalhadas foram a força e a resistência. Estas componentes foram desenvolvidas ao longo das aulas através das áreas de condição física presentes em todas as aulas. Na primeira metade da segunda etapa, os alunos participaram num trabalho mais genérico, onde todos trabalhavam com o mesmo foco. Na segunda metade da segunda etapa, houve um ajuste de acordo com as dificuldades apresentadas pelos alunos, permitindo assim um trabalho mais personalizado e adaptado às necessidades de cada um. Os alunos que demonstraram facilidade aumentavam o número de repetições seguidas, tentando sempre ultrapassar o número de repetições feito nos testes FITescola. O quadro seguinte mostra o diferente trabalho realizado pelos alunos de acordo com as dificuldades demonstradas.

Quadro 31 – Foco dos alunos nas diferentes estações

Aptidão Física	Alunos com maior foco
Flexões de Braços	Nº2,4,5,7,9,10,13,14,15,16,17,18,21,23 e 25
Agachamentos	Nº5,9,10,17 e 25
Abdominais	Nº4,6,13,17,25 e 27
Resistência Aeróbia	Nº4,5,10,12,15,17 e 25

1.7.3. Conhecimentos

1.7.3.1. Processos

Ao nível da área de conhecimentos, com o objetivo de colmatar as lacunas sentidas na etapa anterior ao nível das regras de jogo, dividi os alunos em grupos e permiti que escolhessem uma matéria abordada em aula. Após terem escolhido a matéria, ficaram encarregues de

elaborar uma apresentação à turma sobre a matéria em questão. Esta tarefa forçou os alunos a saírem da sua zona de conforto, apreenderem e compreenderem os conteúdos abordados em aula e desenvolverem as suas competências de colaboração. Além disso, comecei a preparar um teste para os alunos que fosse de acordo com os objetivos referidos nos PNEF (Jacinto et al., 2001) e nas Aprendizagens Essenciais.

1.7.3.2. Balanço

O trabalho desenvolvido na área de conhecimentos foi bastante positivo. Consegui alcançar o principal objetivo de proporcionar aos alunos uma oportunidade para se informarem sobre diferentes matérias. Ao dividir os alunos em grupos e permitir que escolhessem os temas, incentivei a sua participação ativa no processo de aprendizagem.

É importante salientar que os critérios gerais de avaliação da escola para o 10º ano incluíam a avaliação do conhecimento dos alunos e o conhecimento das regras dos JDC. Apesar disso, estes são objetivos que não constam nas AE para os alunos de 10º ano. Perante esta lacuna, procedi a ajustes para alinhar os conteúdos abordados com o currículo e, desta forma, aplicar os instrumentos de avaliação mencionados aos conteúdos do Programa Nacional de Educação Física. Esta adaptação resultou no planeamento e criação de um teste que permitiu uma avaliação mais abrangente e alinhada com os objetivos educacionais estabelecidos, garantindo que os alunos fossem avaliados de acordo com os padrões estabelecidos pelos PNEF (Jacinto et al., 2001).

1.7.4. Reflexão

Esta etapa foi essencial para avaliar as matérias que anteriormente não tinham sido avaliadas. Permitiu uma abordagem mais abrangente das prioridades dos alunos em relação aos diferentes conteúdos e permitiu a implementação de melhorias no planeamento das aulas. Ao longo da etapa, foi possível observar os benefícios tangíveis de adotar um planeamento mais rigoroso. Um planeamento bem definido proporcionou uma estrutura clara para as aulas e uma maior eficiência na utilização do tempo de aula. No entanto, mesmo com um planeamento detalhado, entendi a importância de manter uma margem para adaptações. Por diversas ocasiões, um número reduzido de alunos não realizou a aula, sendo necessário alterar o plano de aula e garantir que as metas de aprendizagem eram alcançadas.

Para a terceira etapa foram definidos os seguintes objetivos:

Quadro 32 – Objetivos 3ªEtapa

Objetivos 3ªEtapa
Fortalecer os mecanismos de adaptação no planeamento das aulas para lidar com imprevistos
Garantir uma compreensão abrangente das necessidades individuais dos alunos em relação aos diferentes conteúdos

1.8. 3ªEtapa

O fim da 2ªetapa possibilitou uma redefinição dos objetivos estabelecidos para os alunos, permitindo-lhes abordar situações adaptadas às suas necessidades individuais e dificuldades específicas. Através da revisão e consolidação das aprendizagens, essa fase desempenhou um papel essencial no avanço contínuo do processo educacional (Apêndice XI), capacitando os alunos a aspirarem a metas mais ambiciosas até ao final do ano letivo. Paralelamente, esta etapa teve como metas:

Quadro 33 – Metas 3ªEtapa

Metas 3ªEtapa
Preparar a Saída de Campo
Preparar o projeto PTI
Aplicação de treino específico na estação de condição física de acordo com as dificuldades apresentadas pelo aluno

Na terceira etapa, o foco foi o progresso de aprendizagem dos alunos, mantendo a análise das dificuldades existentes nas diversas matérias. Os alunos com melhor desempenho tiveram a oportunidade de alcançar níveis ainda mais elevados. Em conformidade com o que tinha sido realizado, as aulas seguiram a mesma estrutura, apresentando os três momentos definidos anteriormente (Bento, 2003). De acordo com os objetivos definidos para esta etapa, trabalhamos tanto com grupos heterogéneos como com grupos homogéneos. Os grupos heterogéneos foram especialmente importantes para os alunos com mais dificuldades, pois ao colaborarem com alunos de níveis mais avançados, tiveram a oportunidade de elevar o seu próprio nível de competência (Hooper & Hannafin, 1988).

Os alunos com melhor desempenho também tiveram momentos de trabalho em grupos homogéneos, de forma a proporcionar desafios adequados ao seu nível de habilidade e promover o aprofundamento dos seus conhecimentos (So & Agbayewa, 2011). A constituição das Equipas de Aprendizagem foi baseada nos resultados obtidos nos JDC, uma vez que este representava o subdomínio em que se observava a maior disparidade nos níveis de desempenho

dos alunos. Levaram-se em conta os objetivos individuais de cada aluno para alcançar as metas comuns do grupo.

Apesar das melhorias observadas da segunda para a terceira etapa, foi decidido manter alguns objetivos e exercícios inalterados (Apêndice XII e Apêndice XIII), uma vez que ainda existiam alunos a revelar as mesmas dificuldades. Reconheci que a continuidade era necessária para proporcionar suporte adicional aos alunos que ainda enfrentavam desafios específicos. Dessa forma, garantimos uma abordagem equilibrada que permitisse a todos os alunos continuar a progredir, independentemente das suas dificuldades persistentes (Apêndice XIV). Foram definidos os três grupos de trabalho para a terceira etapa.

Quadro 34 – Grupos de Trabalho

Grupos de Trabalho	
Grupo 1:	Nº1,7,10,12,16,25,27 e 28
Grupo 2:	Nº2,3,5,6,9,14,21 e 23
Grupo 3:	Nº4,8,13,15,17,22,24 e 29

1.8.1. Atividades Físicas

1.8.1.1 Processos

Relativamente aos JDC, a principal modalidade desenvolvida na terceira etapa foi o voleibol, e teve uma grande ênfase em situações de aprendizagem em contexto de jogo, focalizando nos problemas que surgiam ao longo da realização do exercício e procedendo a alterações que conduzam à resolução do problema (Souza & Oslin, 2008). Em relação ao voleibol, o trabalho desenvolvido pelos grupos heterogéneos na segunda etapa foi bastante positivo, beneficiando especialmente os alunos que apresentaram maiores dificuldades. Os jogos 1+1 entre alunos que apresentaram dificuldades foram também positivos pois permitiram a estes alunos ter mais familiaridade com a bola. Estes continuaram a ser realizados na terceira etapa para os alunos que revelavam as mesmas dificuldades.

Quadro 35 - Situação 1, Voleibol 3ªEtapa

Voleibol		
Situação	Objetivo	Meta
Jogo de cooperação 1+1 e 2+2	Estender o tempo de jogo para aprimorar o toque de dedos Posicionamento correto e oportuno para passar a bola Desenvolver habilidade de toque de dedos em diferentes níveis de habilidade Melhorar o deslocamento para o ponto de queda da bola Tomada de decisão	Realizar 10 transposições de bola sobre a rede durante as situações de jogo

Para os alunos que se encontravam no nível E, o principal foco desta etapa foi a prática de situações de jogo, uma vez que a experiência em jogo é fundamental para aumentar o nível de habilidade e compreensão do jogo (Gabbett, Jenkins, & Abernethy, 2009). Durante estes jogos, os alunos tiveram a oportunidade de aplicar os conceitos técnicos aprendidos em contexto prático, desenvolvendo as suas habilidades cognitivas, técnicas e táticas. Além disso, os alunos foram expostos a diferentes cenários, melhorando a sua capacidade de tomada de decisão. Foram realizados sobretudo jogos 2x2 na etapa anterior e alguns grupos já praticaram jogos 3x3. Nesta etapa, para os alunos com nível de desempenho superior esporadicamente foi implementada a situação de jogo 4x4 pondo todas as ferramentas adquiridas em prática.

Na etapa anterior, a dinâmica dos três toques foi enfatizada e revelou-se bastante positiva para a qualidade global do jogo. Esta dinâmica continuou a ser trabalhada na 3ªetapa sendo agora um requisito na situação de jogo 2x2 e 3x3.

Quadro 36 - Situação 2, Voleibol 3ªEtapa

Voleibol		
Situação	Objetivo	Meta
Situação de jogo 2x2 e 3x3 com restrição dos 3 toques	Servir por baixo ou por cima Executar passe ou machete para dar continuidade ao jogo Melhorar o deslocamento para o ponto de queda da bola Tomada de decisão Rematar, passar colocado ou fazer amorti para o espaço vazio	A cada 8 ataques, 4 resultam em situação de finalização

Uma dificuldade comum entre alguns alunos foi a execução do serviço. Para abordar esse elemento técnico de forma mais detalhada, considerei fundamental a realização de um exercício analítico específico (Lidor & Mayan, 2005). Este exercício consiste em simular o gesto técnico do serviço, com foco na observação e correção da posição do braço, ombro e pulso. Posteriormente, é introduzida a bola, e os alunos repetem o movimento, procurando manter a correta posição do braço, ombro e pulso durante a execução do serviço. O objetivo principal é realizar o maior número possível de serviços que ultrapassem a rede sob as condições estabelecidas. Este exercício era geralmente realizado como preparação antes de entrarem na situação de jogo propriamente dita.

Quadro 37 - Situação 3, Voleibol 3ªEtapa

Voleibol		
Situação	Objetivo	Meta
Movimento técnico do serviço com posterior execução	Realizar com qualidade o serviço por baixo Planeamento adequado do lançamento Redução dos erros técnicos	Abdominais

Quadro 38 – Voleibol distribuição dos alunos - 3ªEtapa

Voleibol	
1+1	Nº2,6,8,15,17 e 18
2+2 com possível transição para 2x2	Nº5,11,13,14,16,19,21,23,24 e 29
2x2 com possível 4x4	Nº1,3,4,7,9,10,12,20,22,25,27 e 28

Na matéria de badminton, os alunos continuaram a apresentar dificuldades em saber o momento adequado para usar os diferentes tipos de batimentos e realizar a pega universal. Durante esta fase, continuou a ser dada especial atenção ao trabalho específico do serviço para a esquerda e para a direita. Adicionalmente, foi colocada uma ênfase particular na diferenciação dos momentos de utilização do remate e do amorti, com o objetivo de aprimorar estas técnicas fundamentais. Para lidar com as dificuldades encontradas, foi realizada uma nova revisão da técnica de pega na raquete, com foco nos alunos que ainda não a dominavam completamente. Durante esta revisão, foram abordados o lob, o clear e o serviço para a esquerda e para a direita. Foi enfatizada a importância de compreender o momento adequado para usar cada técnica. Para alcançar os alunos com mais dificuldades, a realização de jogos 1+1 e 2+2 manteve-se, com um foco maior nos diferentes batimentos e diferentes tipos de pega. O trabalho foi realizado em grupos heterogêneos para os alunos de nível inferior terem mais transposições e o volante estar mais tempo no ar.

Quadro 39 - Situação 1, Badminton 3ªEtapa

Badminton		
Situação	Objetivo	Meta
Jogos de cooperação 1+1 e 2+2	Familiarização com os conceitos fundamentais do jogo Realização dos diferentes batimentos Realização da pega universal corretamente	Realização 10 transposições do volante

Os alunos com mais capacidade que atingem o nível elementar fazem jogos 1x1 e 2x2 dificultando ao máximo a receção do volante e utilizando outros batimentos mais complexos (amorti e drives).

Quadro 40 - Situação 2, Badminton 3ªEtapa

Badminton		
Situação	Objetivo	Meta
Jogos 1x1 e 2x2	Trabalho em equipa Realização dos diferentes batimentos Utilização de batimentos mais complexos	Utilização de batimentos diferentes com sucesso por 5 vezes

Os alunos foram distribuídos de acordo com o nível em que se enquadravam, sendo que os exercícios de Serviço Alternado e Clear e Lob Alternado eram comuns a todos.

Quadro 41 – Badminton distribuição dos alunos – 3ªEtapa

Badminton	
Serviço Alternado: Comum a todos	
Clear e Lob Alternado: Comum a todos	
1+1	Nº5,8 e 15
1x1 e 2x2	Restantes alunos

Na ginástica de solo, os alunos iniciaram a prática dos elementos da sequência de nível introdutório, acompanhados por uma ficha didática que detalha as diversas habilidades de cada nível de desempenho (Anexo 3). A cambalhota à retaguarda assume uma posição de destaque entre os exercícios, sendo realizada em planos inclinados e com assistência para os alunos que enfrentam maiores dificuldades. A subida para o pino também se revelou como um dos desafios enfrentados pelos alunos. No entanto, é na execução da roda que se encontra a maior dificuldade. Durante esta etapa, estivemos a trabalhar com o apoio alternado das mãos na cabeça do plinto, seguido de uma receção equilibrada do outro lado, com apoio alternado dos pés. Apenas um número reduzido de alunos era capaz de realizar a sequência introdutória, estes alunos estavam a progredir para a sequência a nível elementar.

No que respeita à ginástica acrobática foram trabalhadas figuras de pares e algumas figuras de trios, ambas de nível introdutório, pela maioria dos alunos. Foram também trabalhadas figuras de pares a nível elementar por um número reduzido de alunos (Anexo 4).

O quadro seguinte mostra o nível dos alunos na Ginástica Acrobática.

Quadro 42 – Nível dos alunos – Ginástica Acrobática 3ªEtapa

Ginástica Acrobática Níveis	
Nível I:	Nº3,4,5,6,8,15,16,17,21,25 e 27
Nível I/E:	Nº1,2,7,8,10,12,23 e 28
Nível E:	Nº13,14,19,20,22,24 e 29

Na dança, a etapa anterior teve como foco a aprendizagem do Merengue e o desenvolvimento de uma coreografia totalmente concebida por eles mesmos. Esta etapa foi muito bem recebida pelos alunos que se dedicaram com entusiasmo e dedicação à tarefa proposta. Esta coreografia continuou a ser trabalhada nas aulas e foi apresentada antes da interrupção para as férias da Páscoa.

1.8.1.2. Balanço

No voleibol, foi evidente o progresso contínuo dos alunos, impulsionado por um ensino diferenciado, que se adaptou às necessidades individuais de cada aluno. As melhorias no serviço foram particularmente evidentes, grande parte da turma já era capaz de servir por baixo com qualidade e um número reduzido de alunos já realizava demonstrava qualidade na realização do serviço por cima. O formato 3x3 destacou-se como a prática dominante, enquanto um dos grupos de trabalho progrediu para jogos 4x4. A maioria dos alunos conseguiu realizar jogos de oposição, existindo um número reduzido de alunos a realizar jogos de cooperação. Foi notável o desenvolvimento da capacidade de decisão em relação ao posicionamento e movimentação da bola, bem como a utilização eficaz dos três toques permitidos.

Quanto ao badminton, a maioria dos alunos progrediu para o jogo de oposição. Os alunos a trabalhar jogos de cooperação alcançaram a meta definida anteriormente (transposições do volante) para passarem a fazer jogo de oposição. Houve um foco significativo no trabalho dos diferentes batimentos durante a etapa, sobretudo o clear e o lob. Destacou-se a importância de distinguir o momento apropriado para usar cada batimento. Alguns alunos sem instrução específica, conseguiam rematar. Durante as aulas, foi dedicado um tempo considerável ao aprimoramento do serviço curto e comprido, tanto para a direita quanto para a esquerda, visando à melhoria da técnica.

Durante esta etapa, aproveitei ao máximo o facto de ter o Ginásio 1 atribuído, ciente de que esta seria a minha última oportunidade de utilizar este espaço de acordo com o “roulement”. Consciente de que este é o único espaço onde é possível abordar a ginástica,

dediquei-me inteiramente a explorar todas as possibilidades oferecidas por este ambiente para garantir o progresso dos alunos nesta matéria.

A ginástica acrobática apresentou-se como um desafio estimulante e enriquecedor, todos os alunos eram capazes de cumprir com o nível introdução, mesmo os alunos com mais dificuldades alcançavam sucesso como base e volante. Esta foi uma das matérias mais fáceis de lecionar devido à autonomia dos alunos no trabalho em conjunto com a minha supervisão contínua. É importante referir que todos os alunos foram capazes de executar as figuras do nível I com sucesso, demonstrando uma compreensão sólida dos fundamentos da ginástica acrobática. Além disso, a maioria da turma já estava a trabalhar no nível elementar das figuras de pares.

Na ginástica de solo, adotei uma abordagem personalizada para cada aluno, com foco no progresso e desenvolvimento individual. Durante as aulas, os alunos foram orientados a trabalhar em figuras específicas de acordo com o seu nível de habilidade. Cada aluno recebeu instruções claras sobre as figuras prioritárias para o seu progresso, e durante as avaliações, foram fornecidas as ajudas necessárias para garantir o seu sucesso. Salienta-se o desempenho exemplar de duas alunas, que se distinguiram ao completarem com sucesso todas as figuras dos níveis Introdução e nível Elementar. Esta abordagem personalizada possibilitou que cada aluno avançasse de acordo com as suas necessidades e aptidões, enriquecendo assim a sua experiência na ginástica de solo.

Na dança, esta etapa foi dedicada à criação e execução da coreografia, tendo os alunos escolhido a música e a dança, onde os alunos não só aprenderam movimentos de dança, mas também desenvolveram a sua criatividade e expressão artística. Ao criar as suas próprias rotinas, os alunos ganharam uma sensação de autonomia e responsabilidade pelo seu trabalho. Esta abordagem à dança proporcionou aos alunos uma oportunidade única de se expressarem livremente e de desenvolverem habilidades que irão beneficiá-los para além da sala de aula.

1.8.2. Aptidão Física

1.8.2.1 Processos

Na terceira etapa, após uma análise cuidadosa dos resultados dos testes FIT Escola realizados anteriormente, manteve-se claro que as áreas prioritárias a serem desenvolvidas eram a força e a resistência. Com base nessa avaliação, continuei a concentrar a intervenção das aulas nessas áreas-chave.

Conforme estabelecido na segunda etapa, a condição física continuou a ser uma prioridade em todas as aulas. A estação de condição física, que foi incorporada com sucesso nas sessões anteriores, permaneceu como uma prática regular. Além disso, as modificações realizadas nos exercícios durante as aulas também continuaram a ser uma estratégia importante para melhorar a aptidão física dos alunos.

Dentro desta estrutura, foram introduzidas algumas variações nos exercícios e nas atividades da estação de condição física, visando proporcionar um estímulo ainda mais eficaz para o desenvolvimento da força e resistência. Isso incluiu a introdução de novos tipos de exercícios, ajustes nas séries e repetições, bem como a incorporação de desafios adicionais para promover a progressão dos alunos nas suas capacidades motoras.

Nesta etapa foram realizados novamente os testes FITescola e os resultados foram comparados com os obtidos anteriormente. De acordo com o resultado dos testes, os exercícios no qual os alunos tinham foco acrescido foram alterados.

Quadro 43 – Foco Acrescido dos alunos 3ªEtapa

Exercícios	Alunos com foco acrescido no exercício
Corrida Contínua de Baixa Intensidade	Nº1,5,8,9,10,12,14,15,17,18,19,25,26 e 27
Flexões	Nº2,4,5,7,9,10,13,14,15,16,17,18,21,23 e 25
Abdominais	Nº4,6,9,12,13,15,16,17,20,25 e 27

No procedimento para os alunos, era enfatizado que deviam sempre esforçar-se por aumentar o número de repetições feitas em comparação com os números registados nos testes FIT Escola anteriores. Isso implicava que, durante as atividades da estação de condição física e ao realizar os exercícios propostos em sala de aula, os alunos eram encorajados a superar as suas marcas anteriores.

Essa abordagem não só incentivava a progressão individual dos alunos, mas também os capacitava a acompanhar o seu próprio desenvolvimento ao longo do tempo. Ao desafiarem-se a superar as suas próprias marcas pessoais, os alunos estavam constantemente a impulsionar o seu desempenho e a melhorar a sua aptidão física. Essa ênfase na superação pessoal promovia uma cultura de autodesenvolvimento e melhoria contínua (Baghurst, Tapps, & Kensinger, 2015)

1.8.2.2 Balanço

Durante esta etapa, ao aplicar os testes FIT Escola e ao continuar o desenvolvimento da condição física dos alunos, foi notável o empenho e esforço demonstrados por eles. Aceitaram as tarefas com vontade e naturalidade, mostrando predisposição para o trabalho

físico. Durante a avaliação, constatou-se uma melhoria significativa nos resultados em comparação com a primeira vez que os testes foram realizados. O ensino foi direcionado para consolidar e aprimorar o que já tinha sido abordado anteriormente, focando-se nos pontos que necessitavam de maior desenvolvimento.

1.8.3. Conhecimentos

1.8.3.1 Processos

Na terceira etapa, após os alunos terem concluído o projeto de elaboração de apresentações sobre os temas escolhidos, estava pronto para avançar para o próximo nível de aprofundamento do conhecimento. Para consolidar e aplicar os conceitos aprendidos, planeamos realizar um teste seguindo as orientações das aprendizagens essenciais do 10º ano.

Este teste serviria como uma oportunidade valiosa para os alunos aplicarem os conhecimentos adquiridos durante a pesquisa e preparação das apresentações. Ao seguir as diretrizes estabelecidas para o décimo ano, os alunos seriam desafiados a demonstrar sua compreensão dos conceitos fundamentais e a capacidade de aplicá-los em situações práticas.

1.8.3.2 Balanço

Na terceira etapa, após os alunos terem concluído o projeto de elaboração de apresentações sobre os temas escolhidos, estava pronto para avançar para o próximo nível de aprofundamento do conhecimento. No entanto, os conhecimentos planeados para serem consolidados e aplicados através de um teste acabaram por não ser abordados. O teste apenas se realizou na etapa seguinte.

1.8.4. Reflexão

Durante esta etapa do estágio, concentrei-me em fortalecer os mecanismos de adaptação e planeamento das aulas, com o intuito de lidar eficazmente com imprevistos e assegurar uma compreensão das necessidades individuais dos alunos em relação a diferentes conteúdos.

O primeiro objetivo foi alcançado ao implementar estratégias que permitiram uma maior flexibilidade no planeamento das aulas tais como: Ao formar os grupos de trabalho, incluía sempre opções adicionais para lidar com possíveis faltas ou situações inesperadas. Além disso, reservei tempo adicional no plano de aula para atividades que pudessem ser prolongadas ou encurtadas conforme necessário, garantindo assim uma abordagem mais adaptável às circunstâncias específicas de cada aula. No que diz respeito ao entendimento das necessidades individuais dos alunos, adotei uma abordagem personalizada. Realizei uma análise detalhada

dos registos anteriores de avaliações, tendo em consideração os desafios específicos de cada aluno. A partir dessas informações, planei as aulas de forma a atender às necessidades de grupos de alunos com características semelhantes. Optei por trabalhar com grupos heterogéneos, onde alunos com diferentes níveis de habilidade pudessem colaborar e apoiar-se mutuamente para alcançar os seus objetivos.

Para além disso, reservei momentos específicos para os alunos mais avançados, permitindo que praticassem e evoluíssem num ambiente que os desafiasse adequadamente.

Desta forma, ao longo desta etapa do estágio, tentei desenvolver estratégias eficazes para lidar com imprevistos e garantir uma abordagem mais inclusiva e personalizada para atender às necessidades individuais dos meus alunos em relação aos diferentes conteúdos abordados nas aulas de Educação Física.

1.9. 4ª Etapa

O término da 3ª etapa marcou um momento significativo no decorrer do ano letivo, proporcionando uma oportunidade crucial para avaliar o alcance dos objetivos delineados para cada aluno. Este período permitiu ajustar estratégias e reorganizar dinâmicas de ensino de forma a impulsionar o sucesso dos estudantes até ao final do ano letivo (Apêndice XV e Apêndice XVI).

Na 4ª etapa, Etapa do produto, o foco recaiu principalmente sobre a resolução de dúvidas relacionadas às notas dos alunos e esclarecimentos gerais. Devido ao sistema de "roulement" na escola, em que permanecemos 9 semanas no mesmo espaço, esta etapa também ofereceu uma oportunidade para melhorar e consolidar a aprendizagem de algumas matérias, sobretudo os JDC (Apêndice XVII).

Tal como nas etapas anteriores, foram mantidos os 3 momentos nas aulas, sempre interligados.

Os objetivos definidos para esta etapa foram:

Quadro 44 – Objetivos 4ªEtapa

Objetivos 4ªEtapa
Tirar as conclusões do finais das notas dos alunos
Aprofundar os JDC, tendo em conta o roulement
Lecionar uma nova matéria nas aulas
Formar grupos heterógeneos, incentivando os alunos a trabalhar com com colegas com quem normalmente não interagem, para avaliar a melhoria das relações interpessoais dentro da turma

Nas etapas anteriores, formei grupos heterogéneos, mas sempre que possível, tendo em conta os objetivos de trabalho e os níveis dos elementos dentro do grupo, permitia que os alunos escolhessem os seus colegas. Contudo, nesta etapa, procurei tirar os alunos da sua zona de conforto, formando grupos entre alunos que normalmente não trabalham em conjunto, para avaliar a melhoria das relações interpessoais dentro da turma. Esta abordagem permitiu observar como os alunos se adaptavam a novas dinâmicas de grupo e como desenvolviam habilidades de cooperação e comunicação com diferentes colegas.

1.9.1. Atividades Físicas

1.9.1.1. Processos

Relativamente ao Andebol, durante o aquecimento foram trabalhadas situações de passe livre e remate. Estas habilidades fundamentais não só preparam os alunos fisicamente, mas também estabelecem uma base sólida para os exercícios subsequentes.

Após o aquecimento, avancei para situações de superioridade numérica expressivas, mais especificamente o 3xGr+1 (presente no quadro seguinte), com o objetivo de obter o maior número de finalizações possíveis. Esta abordagem revela-se particularmente benéfica para os alunos com mais dificuldades, proporcionando-lhes mais oportunidades de participar em situações de finalização que anteriormente poderiam não ter ocorrido.

Quadro 45 - Situação 1, Andebol 4ªEtapa

Andebol		
Situação	Objetivo	Meta
Superioridades numéricas 3 x Gr+1	Finalização em remate em salto Passe a um jogador em posição mais ofensiva Ocupação equilibrada do espaço de jogo	Realizar 8 situações de finalização em 10 ataques

A situação de jogo 5x5(4+Gr x Gr+4) manteve-se nesta etapa, uma vez que esta configuração representa o cenário ideal para os alunos evoluírem, são desafiados a aplicar as suas habilidades técnicas, tomar decisões rápidas e trabalhar em equipa de forma eficaz. Este ambiente dinâmico e realista oferece uma excelente oportunidade para avaliar o progresso dos alunos e identificar áreas de melhoria.

Quadro 46 - Situação 2, Andebol 4ªEtapa

Andebol		
Situação	Objetivo	Meta
Situação de jogo (4+Gr x Gr+4)	Após recuperação da bola, iniciação de imediato do contra-ataque Desmarcação rápida e garantir a ocupação equilibrada do espaço de jogo Finalização em remate em salto	Marcar pelo menos 7 golos durante a situação de jogo

A alteração dos objetivos do jogo nesta fase reflete uma estratégia pedagógica deliberada para direcionar a atenção dos alunos para aspetos específicos do jogo considerados fundamentais para o seu desenvolvimento. Esta adaptação é uma resposta ao progresso dos alunos e aos desafios identificados ao longo do processo de ensino.

A transição para novos objetivos, como a imediata iniciação do contra-ataque após a recuperação da bola e a garantia de uma ocupação equilibrada do espaço de jogo através de desmarcações rápidas, representa um avanço no nível de complexidade das atividades propostas (Ribeiro, 1998). Estes objetivos mais avançados exigem dos alunos um entendimento mais profundo do jogo e a capacidade de tomar decisões rápidas e estratégicas em situações dinâmicas.

Além disso, a definição de uma meta específica de marcar pelo menos 7 golos durante a situação de jogo incentiva os alunos a serem mais eficazes na finalização e na criação de oportunidades de golo para a equipa. Esta meta visa não só aplicar as habilidades técnicas e táticas aprendidas, mas também preparar os alunos para os desafios reais de um jogo de Andebol. Foi novamente definido o perfil dos alunos na modalidade de Andebol.

Quadro 47 – perfil dos alunos na modalidade de Andebol 4ªEtapa

Matéria	Alunos que revelaram dificuldades	Alunos que revelaram maior competência
Andebol	Nº2,3,4,6,8,15,16,19,23,25,27 e 29	Nº7,9 e 22

No que diz respeito ao Futebol, esta era uma das matérias na qual a turma apresentava

maior dificuldade, sobretudo nas ações fundamentais. Grande parte do tempo desta etapa foi dedicada a trabalhar o passe, o drible, receção da bola, controlo da bola e o remate. O objetivo era proporcionar aos alunos com mais dificuldades uma base sólida e consistente para o seu desenvolvimento na modalidade. Para alcançar este objetivo, implementei uma variedade de exercícios, cada um projetado para aprimorar uma habilidade específica de forma dinâmica e envolvente. Por exemplo, o ziguezague foi utilizado para desenvolver o drible e a agilidade, enquanto a rabia foi empregue para aperfeiçoar a receção da bola e o controlo sob pressão. Adicionalmente, os toques de bola e os passes de um lado para o outro foram incorporados para melhorar a precisão e a rapidez nas transições ofensivas, ao passo que a condução de bola com finalização visava aprimorar a técnica de remate em situações de jogo realistas.

Antes de abordar as situações de jogo, dediquei um tempo significativo a situações de superioridade numérica expressiva, especialmente para o grupo que evidenciou mais dificuldades. Estas situações proporcionaram um ambiente controlado para praticar as habilidades técnicas, ao mesmo tempo que introduziam elementos de pressão e tomada de decisão.

Para o grupo com mais dificuldades comecei com situações de 2x0(2xGr) contra o guarda-redes por serem mais acessíveis inicialmente. Há menos oponentes para enfrentar, o que reduz a pressão sobre os jogadores com dificuldades técnicas. Isso permite-lhes focar-se mais na execução das habilidades básicas.

Quadro 48 - Situação 1, Futebol 4ªEtapa

Futebol		
Situação	Objetivo	Meta
Superioridades numéricas 2xGr	Realização correta da receção e controlo de bola Condução de bola Passe Remate e Drible Utiliza adequadamente os três corredores	Realizar 5 situações de finalização em 10 ataques

Já para o grupo intermédio, avancei para situações de 2x1(2xGr+1). Esta transição foi feita considerando o aumento gradual da complexidade do jogo. Com a introdução de um defensor, os jogadores foram desafiados a desenvolver uma maior capacidade de tomada de decisão rápida e comunicação eficaz, enquanto mantinham um foco na execução das habilidades básicas.

Quadro 49 - Situação 2, Futebol 4ªEtapa

Futebol		
Situação	Objetivo	Meta
Superioridades numéricas 2xGr+1	Realização correta da receção e controlo de bola Condução de bola Passe Remate e Drible Utiliza adequadamente os três corredores	Realizar 5 situações de finalização em 10 ataques

Quanto ao grupo mais avançado, optei por manter situações de 2x1(2xGr+1), mas com o objetivo de atingir um número específico de golos (Queiroz, 1986). Isso acrescentou um elemento de desafio adicional, exigindo dos jogadores não apenas a conclusão bem-sucedida das jogadas, mas também uma eficiência e eficácia consistentes na finalização.

Quadro 50 - Situação 3, Futebol 4ªEtapa

Futebol		
Situação	Objetivo	Meta
Superioridades numéricas 2xGr+1	Realização correta da receção e controlo de bola Condução de bola Passe Remate e Drible Utiliza adequadamente os três corredores	Marcar 5 golos em 10 ataques

A situação de jogo também foi trabalhada, mas com diferentes adaptações e objetivos para os diferentes níveis dos alunos. Para os alunos com mais dificuldade, as situações de jogo tinham como foco a circulação de bola e manter a bola dentro de campo. Este grupo de trabalho tinha uma condicionante, não era permitido realizar desarmes.

Quadro 51 - Situação 4, Futebol 4ªEtapa

Futebol		
Situação	Objetivo	Meta
Situação de jogo 4+Gr x Gr+4 sem desarme	Realização correta da receção e controlo de bola Condução de bola Passe Remate e Drible Contenção permitindo a organização defensiva	Realizar 5 situações de finalização durante o jogo

Para os alunos que cumpriam o nível I, introduzi um elemento joker no jogo. Este recurso adicional foi concebido para dinamizar o jogo, permitindo uma fluidez e criatividade acrescidas. incentivámos os alunos a explorar diversas estratégias de jogo, colocando uma maior ênfase na componente do jogo em si, para além das simples ações técnicas.

Quadro 52 - Situação 5, Futebol 4ªEtapa

Futebol		
Situação	Objetivo	Meta
Situação de jogo 3+Gr x Gr+3 com um elemento joker	Realização correta da receção e controlo de bola Condução de bola Passe Remate e Drible Contenção permitindo a organização defensiva Utiliza adequadamente os três corredores Cria situações de superioridade numérica espontânea	Realizar 10 situações de finalização durante o jogo

Para os alunos que se encontravam no nível E, optei por um jogo sem condicionantes específicas. Esta abordagem foi adotada para proporcionar uma experiência de jogo mais próxima das situações reais, permitindo que os alunos aplicassem livremente as habilidades técnicas e táticas aprendidas.

Quadro 53 - Situação 6, Futebol 4ªEtapa

Futebol		
Situação	Objetivo	Meta
Situação de jogo 4+Gr x Gr+4	Contenção permitindo a organização defensiva Utiliza adequadamente os três corredores Cria situações de superioridade numérica espontânea	Marcar pelo menos 3 golos durante a situação de jogo

Ficou então definido o perfil dos alunos no Futebol na 4ªetapa.

Quadro 54 - Perfil dos alunos na modalidade de Futebol 4ªEtapa

Matéria	Alunos que revelaram dificuldades	Alunos que revelaram maior competência
Futebol	Nº2,4,5,6,15,21 e 23	Nº1,7,9,12 e 25

No que diz respeito ao basquetebol, uma das estratégias aplicadas foi manter o foco nas situações de lançamento na passada durante o aquecimento. Dediquei tempo significativo à prática e ao aperfeiçoamento desta habilidade devido às dificuldades que os alunos revelaram anteriormente e à importância da mesma. Além do trabalho intensivo no lançamento durante a passada, foram abordados outros aspetos fundamentais do basquetebol.

Para o passe picado, os alunos praticaram com cones como defesas simuladas, visando passes picados precisos e rápidos em diferentes distâncias e ângulos. No passe de peito, exercícios a pares e deslocamento foram realizados para aprimorar passes precisos e coordenados em movimento. No drible de progressão, os alunos praticaram em ziguezague ao redor dos cones, focando-se na mudança de direção. Para o lançamento, os alunos praticaram

arremessos estáticos e em movimento ao redor dos cones (Adelino, 1991). Além disso, os alunos também trabalharam situação de jogo 3x3 com defesa condicionada, permitindo que aplicassem as habilidades trabalhadas em contexto de jogo, melhorando a compreensão tática e tomada de decisão em situação de jogo.

Quadro 55 - Situação 1, Basquetebol 4ªEtapa

Basquetebol		
Situação	Objetivo	Meta
Jogo 3x3 com defesa condicionada	Passe rápido utilizando a linha de passe mais ofensiva Desmarcação de imediato Finalização rápida em vantagem numérica Drible Lançamento	A cada 5 ataques, 3 resultam em situação de finalização

Ficou então definido o perfil dos alunos no Basquetebol na 4ªetapa.

Quadro 56 - Perfil dos alunos na modalidade de Basquetebol 4ªEtapa

Matéria	Alunos que revelaram dificuldades	Alunos que revelaram maior competência
Basquetebol	Nº2,3,5,15,16 e 23	Nº7,12,21,22,24 e 29

Na quarta etapa, foi introduzida a modalidade do corfebol. Com o intuito de apresentar o corfebol aos alunos, inicialmente foram abordadas as regras do jogo e demonstrado o seu objetivo, considerando a novidade do jogo para os estudantes (Apêndice XVIII). O corfebol, devido às suas características singulares, diferenciou-se de outras matérias. Trata-se de um desporto que promove o desenvolvimento da cooperação, baseado em passes e desmarcações, já que não permite o drible ou qualquer outra progressão com a bola. Além disso, é também um desporto misto, promovendo não apenas a competição saudável, mas também a igualdade de género no contexto desportivo. Esta característica distintiva não apenas enriqueceu o jogo, mas também refletiu a valorização da cooperação e inclusão num ambiente desportivo colaborativo.

Os objetivos estabelecidos consistiram em garantir que os estudantes compreendessem tanto o objetivo central quanto as regras fundamentais desta modalidade. Além disso, procurou-se familiarizá-los com os principais gestos técnicos do corfebol.

O processo de introdução seguiu uma progressão estruturada. Iniciei com jogos de passes, onde as equipas tinham de realizar um determinado número de passes para marcar um ponto.

Quadro 57 - Situação 1, Corfebol 4ªEtapa

Corfebol		
Situação	Objetivo	Meta
Jogo de passes 4x4	Passe correto e oportuno Desmarcação do opositor direto Cooperação com os companheiros	Realização de 7 passes sucessivos com êxito

Este exercício foi seguido pelo tradicional jogo da bola ao capitão, que ajudou a reforçar a importância do trabalho em equipa e da precisão nos passes.

Quadro 58 - Situação 2, Corfebol 4ªEtapa

Corfebol		
Situação	Objetivo	Meta
Bola ao capitão 5x5	Passe correto e oportuno Desmarcação do opositor direto Cooperação com os companheiros	Marcação de 5 pontos em 10 minutos

Posteriormente, introduzimos situações de jogo, começando com jogos mistos de 8x8. Esta abordagem prática visou facilitar a assimilação dos princípios do jogo e promover uma aprendizagem mais eficaz e envolvente para os alunos. Ao vivenciar o jogo de forma direta, os alunos puderam familiarizar-se com os conceitos e dinâmicas do corfebol de maneira mais intuitiva (Granja, Ramos, & Ferro, 1997).

Quadro 59 - Situação 3, Corfebol 4ªEtapa

Corfebol		
Situação	Objetivo	Meta
Jogo Misto 8x8	Enquadramento ofensivo Lançamento parado ou na passada Atitude defensiva aquando da perda da bola Passe correto e oportuno Desmarcação para se libertar da marcação Participação no ressaltito	Marcar pelo menos 5 pontos durante o jogo

Nesta etapa, os alunos focaram-se em aprender a dança tradicional portuguesa, o “regadinho”. Escolhi esta dança para ser trabalhada pois é diferente do merengue, de compreensão fácil e que é dançada em roda e a pares. Esta atividade não só diversificou a experiência desportiva dos alunos, mas também promoveu a valorização da cultura local e a cooperação em pares. Foi traçado o perfil dos alunos na dança, na 4ªetapa.

Quadro 60 – Perfil dos alunos Dança 4ªetapa

Matéria	Perfil dos alunos
Dança	Todos cumpriam o nível Elementar

1.9.1.2. Balanço

Durante a quarta etapa, constatei que os alunos apresentavam dificuldades significativas na prática de Andebol. A maioria da turma revelou-se pouco competente, demonstrando dificuldades no drible em progressão e na execução de técnicas básicas, sobretudo o remate em suspensão. Revelaram dificuldades na pega da bola e na armação do braço. Observei que a maioria dos alunos não cumpria o nível introdutório esperado para esta modalidade. No entanto, as situações de superioridade numérica revelaram-se bastante úteis para a melhoria da capacidade técnica dos alunos, oferecendo situações que tendem a ocorrer com mais dificuldade em situações de jogo real. Estas atividades permitiram aos alunos praticar e desenvolver habilidades técnicas essenciais de uma forma mais controlada e focada, proporcionando uma base sólida para o seu progresso futuro no andebol.

O futebol assumiu o papel principal durante a quarta etapa, destacando-se como uma matéria prioritária, e devido às dificuldades enfrentadas pela turma. Os alunos demonstraram um progresso significativo nos padrões técnicos das ações de condução de bola, passe, receção e controlo de bola, trabalhado especialmente através das situações de superioridade numérica. Contudo, apesar desses avanços, verificou-se que as melhorias não se refletiram de forma tão consistente na situação de jogo, devido à complexidade acrescida desta fase (Siedentop, 1994). Para elevar a qualidade dos jogos, foram implementadas medidas específicas, como a restrição do desarme, a inclusão de um aluno diferenciado em cada equipa e a introdução de um elemento "joker". Estas iniciativas revelaram-se eficazes na promoção de um ambiente de jogo mais dinâmico e na melhoria das interações entre os alunos durante as partidas.

O Basquetebol concentrou-se principalmente nos movimentos técnicos, com especial ênfase no lançamento na passada. No final desta etapa, todos os alunos, alguns com mais destreza do que outros, foram capazes de executar com sucesso o lançamento na passada. O progresso nos movimentos técnicos contribuiu para um jogo mais organizado e menos caótico. Além disso, a participação ativa no ressaltos ofensivo, com os alunos a procurarem recuperar a bola após cada lançamento, foi outro fator que contribuiu significativamente para tornar o jogo mais fluído. Este compromisso com os fundamentos do jogo resultou em melhorias notáveis

na qualidade das partidas e na capacidade dos alunos de aplicar os movimentos técnicos em contexto de jogo.

O Corfebol representou uma introdução inédita para os alunos durante esta etapa, sendo uma matéria completamente nova para a maioria deles. A introdução decorreu de forma positiva, com os alunos a mostrarem-se empenhados e interessados, apesar da novidade da modalidade. O facto de o jogo ser misto, envolvendo rapazes e raparigas simultaneamente, foi particularmente bem recebido pelos alunos. No entanto, surgiram algumas dificuldades iniciais de adaptação devido às características únicas do corfebol. Os alunos enfrentaram desafios com a ausência do drible e a necessidade de se habituarem às desmarcações constantes, assim como com a altura do cesto, que é maior do que no basquetebol, e a inexistência de tabela. Apesar destas dificuldades iniciais, os alunos mostraram interesse em aprender e superar os obstáculos, demonstrando uma boa adesão à nova modalidade.

A dança revelou-se uma matéria acessível e divertida para os alunos, decorrendo de forma bastante positiva. A simplicidade e o baixo nível de dificuldade da dança, aliado ao facto de serem grupos mistos, contribuíram para uma experiência agradável e envolvente. Esta etapa permitiu a continuidade de uma matéria pouco abordada na escola, conseguindo-se trabalhar a dança ao longo de praticamente todas as aulas do ano. Durante o ano letivo, foi possível explorar uma dança latino-americana, outra dança na qual os alunos criaram uma coreografia que incentivou a sua criatividade, bem como uma dança tradicional portuguesa. Além disso, trabalharam com diferentes grupos, promovendo a colaboração e a diversidade nas suas interações.

1.9.2 Aptidão Física

1.9.2.1 Processos

Na quarta etapa, o trabalho desenvolvido na terceira etapa foi aprofundado e cuidadosamente adaptado às necessidades individuais de cada aluno. Repetimos os testes da bateria FITescola, que incluíram a impulsão horizontal, abdominais, flexões de braços, flexibilidade dos membros superiores e inferiores, velocidade (40m), agilidade e o teste de Vaivém. Esta repetição dos testes permitiu-nos avaliar o progresso individual de cada aluno e ajustar os planos de treino conforme necessário, garantindo um desenvolvimento contínuo e eficaz das suas capacidades motoras (Apêndice XIX).

1.9.2.2 Balanço

Os resultados foram bastante encorajadores. Observei melhorias evidentes em quase

todos os alunos em todas as áreas testadas. Estas melhorias são um claro indicativo de que o trabalho específico e dedicado realizado ao longo das aulas teve resultados positivos e tangíveis.

Relativamente à estação de condição física, notei uma mudança significativa na atitude dos alunos. No início do programa, o trabalho de condição física era algo novo e, por vezes, estranho para eles. No entanto, com o tempo e a inclusão sistemática destas atividades na rotina das aulas, os alunos passaram a ver o treino físico como algo natural e necessário. Esta mudança de mentalidade foi acompanhada por um aumento na motivação e na vontade de participar ativamente nas atividades propostas.

Os alunos começaram a realizar as tarefas com mais entusiasmo e compreenderam melhor os benefícios do trabalho físico. Esta compreensão refletiu-se na dedicação e no esforço que colocaram em cada sessão, demonstrando um crescimento não só nas suas capacidades motoras, mas também na sua disciplina e compromisso com a saúde e o bem-estar. O progresso individual de cada aluno foi significativo, mostrando que a abordagem personalizada e contínua é essencial para o desenvolvimento eficaz das suas capacidades motoras.

1.9.3. Conhecimentos

1.9.3.1 Processos

Durante a quarta etapa, continuei a aprofundar os conhecimentos dos alunos sobre aptidão física e saúde, alinhando-nos com os objetivos definidos nas aprendizagens essenciais. Ao longo das aulas, regularmente reservei os últimos cinco minutos para discussões sobre este tema vital. Para enriquecer esta abordagem, fornecemos aos alunos dois documentos fundamentais: as "Diretrizes da OMS para a Atividade Física e o Comportamento Sedentário", traduzido para português (World Health Organization, 2020), e o "Guia dos Hábitos Saudáveis do SNS" (Serviço Nacional de Saúde, 2023). Estes recursos foram selecionados pela sua pertinência em promover um estilo de vida saudável, abordando aspetos cruciais como o desenvolvimento das capacidades motoras, composição corporal, alimentação equilibrada, importância do repouso adequado, práticas de higiene, influência do ambiente afetivo e qualidade do meio ambiente.

Como método de avaliação, elaborei um teste composto por 20 questões de escolha múltipla (Apêndice XX). O teste foi desenhado para avaliar não apenas a compreensão dos alunos sobre a relação entre aptidão física e saúde, mas também para identificar os fatores determinantes na adoção de um estilo de vida saudável. Esta avaliação foi uma oportunidade

valiosa para os alunos aplicarem os conhecimentos adquiridos de forma prática e contextualizada ao longo do curso.

1.9.3.2 Balanço

A implementação desta etapa foi bem-sucedida. As notas dos alunos foram predominantemente positivas, situando-se maioritariamente entre os 16 e 18 valores (Apêndice XXI). Estes resultados indicam que o conteúdo previsto foi entendido e que os alunos ficaram familiarizados com os conceitos de acordo com os PNEF (Jacinto et al., 2001). A análise dos resultados demonstra que os alunos conseguiram aplicar eficazmente os conhecimentos adquiridos, refletindo um bom domínio dos temas abordados e uma compreensão sólida dos fatores que influenciam a aptidão física e a saúde.

1.10. Projeto Professor a Tempo Inteiro

1.10.1 Processos

O projeto Professor a Tempo Inteiro (PTI), uma das tarefas cruciais a serem realizadas na unidade curricular de estágio pedagógico, foi conduzido durante a 3ª Etapa. O projeto PTI envolveu a preparação e a lecionação da disciplina de Educação Física com horário completo na função de docente, com a duração de uma semana. Esta é uma das tarefas mais importantes do processo de estágio (Bom & Brás, 2003), pois permite que um professor estagiário realize uma semana completa com o grau de autonomia e responsabilidade de um docente. As diferenças são bastante evidentes em comparação com a semana de um professor estagiário. Naquele momento, estava a acompanhar uma turma e, durante essa semana, acompanhei 5 turmas, o que representa uma diferença bastante significativa em diversos níveis. A carga horária é bastante superior, trabalhei com diferentes turmas, onde os níveis de ensino eram diferentes.

Realizei uma semana de observação de forma a identificar quais seriam as turmas que faria mais sentido realizar o projeto PTI. Além da semana de observação troquei algum feedback com os professores de forma a verificar se a realização do projeto com a turma era adequada. O projeto permite também um maior contacto com outros professores titulares, uma situação ideal para ser confrontado com diferentes ideias relativamente à gestão e ao planeamento. Ao seleccionar as turmas procurei escolher turmas de anos diferentes da turma que acompanho. Como estava a trabalhar com uma turma do 10º ano, decidi seleccionar turmas de outros anos de escolaridade para diversificar a minha experiência e enfrentar diferentes desafios pedagógicos. Trabalhei com turmas do 8º, 9º e 11º ano. A escolha destas turmas visou

proporcionar-me a oportunidade de adaptar as minhas estratégias de ensino a diferentes níveis de autonomia e maturidade dos alunos. Turmas de 8º e 9º ano, geralmente compostas por alunos mais jovens e menos autónomos, requerem uma maior intervenção e controlo por parte do professor. Por outro lado, trabalhar com uma turma de 11º ano permitiu-me aplicar estratégias de ensino mais avançadas e observar como os alunos mais velhos interagem e respondem às atividades propostas.

Além disso, a seleção das turmas levou em consideração o nível de desempenho e comportamento dos alunos, bem como as matérias em que demonstravam maiores dificuldades. Ao escolher turmas com diferentes perfis, consegui abordar uma variedade de conteúdos e adaptar as minhas intervenções para atender às necessidades específicas de cada grupo. Este processo não só enriqueceu a minha experiência, mas também contribuiu para o desenvolvimento de uma prática pedagógica mais versátil e eficaz. A oportunidade de trabalhar em diferentes contextos de aprendizagem e lidar com diferentes faixas etárias enriqueceu a minha experiência como professor.

A importância da adequação do ensino a diferentes turmas é um aspeto fundamental no desenvolvimento das competências pedagógicas de um professor. Adequar o ensino às características específicas de cada turma, alicerçado numa caracterização correta dos alunos, permite não só melhorar a intervenção educativa, mas também maximizar o impacto das estratégias de ensino utilizadas. Este processo de adequação é essencial para criar um ambiente de aprendizagem mais eficaz e inclusivo, onde todos os alunos têm a oportunidade de alcançar os seus objetivos de aprendizagem.

Os objetivos definidos foram:

Quadro 61 - Objetivos PTI

Objetivos
Lecionar matérias que ainda não foram lecionadas
Melhorar a frequência do feedback à distancia
Desenvolver uma compreensão dos desafios enfrentados por um professor titular

O quadro abaixo demonstra o horário definido para o PTI.

Quadro 62 - Horário PTI

HRS	2ªFeira					3ªFeira					4ªFeira					5ªFeira					6ªFeira				
	G1	G2	G3	C4	P	G1	G2	G3	C4	P	G1	G2	G3	C4	P	G1	G2	G3	C4	P	G1	G2	G3	C4	P
08h20 09h10							9D									9D							10B		
09h20 10h10												11C					9D						10B		
10h30 11h20				8H								11C											11C		
11h30 12h20					8H		10B										8E								
12h30 13h20				8E															8E				8H		
Professor Luís Bandeira							Professor Tiago Oliveira							Professor Fernando Jóia							Professora Isabel Caldas				

Após uma conversa com os professores, concordei em prosseguir com o ensino do conteúdo já abordado por eles, ao mesmo tempo, introduzi um novo tema que ainda não tinha sido abordado.

Quadro 63 - Matérias Abordadas PTI

Turma					
Turma	8ºH	8ºE	10ºB	9ºD	11ºC
Matérias	Futebol Andebol Voleibol Dança	Futebol Andebol Basquetebol Dança	Ginástica de Solo Voleibol Dança Condição Física	Basquetebol Ginástica de Solo Voleibol Dança	Basquetebol Voleibol Dança

A adição da dança no projeto PTI teve como objetivo introduzir uma nova perspetiva na disciplina de Educação Física, enriquecendo o currículo dos alunos com uma modalidade até então pouco abordada. Ao incorporar a dança, proporcionou-se aos alunos a oportunidade de explorar diferentes formas de movimento e expressão corporal, ampliando assim o seu repertório de habilidades motoras e expressivas.

1.10.2 Balanço

Este projeto representou um importante momento crucial de aprendizagem em diversos aspetos. Inicialmente, a interação com os diversos docentes do Departamento de Educação Física (DEF) proporcionou-me a oportunidade de observar várias metodologias de trabalho e perspetivas sobre as dinâmicas pedagógicas. Destaco também as interações com as diferentes turmas e alunos, onde a variada e extensa diversidade de tipo de alunos constituiu um verdadeiro desafio em termos de ajuste do ensino, com o objetivo de maximizar as aprendizagens.

A inclusão da dança no projeto PTI foi extraordinariamente bem recebida pelos

alunos. Esta adição ao currículo não só enriqueceu a experiência de aprendizagem dos estudantes, proporcionando-lhes uma nova perspetiva sobre a Educação Física, mas também ampliou o repertório de habilidades motoras e expressivas dos alunos. Esta nova abordagem promoveu a variedade de atividades na disciplina, permitindo que os alunos experimentassem diferentes formas de movimento e expressão corporal, contribuindo para um ambiente de aprendizagem mais completo e estimulante.

Ademais, o projeto PTI ajudou-me a compreender melhor os desafios enfrentados pelo professor titular. Estive ativamente empenhado em aprimorar a frequência dos feedbacks a distância, e através deste esforço, percebi uma melhoria significativa na minha prática pedagógica.

Com base na reflexão feita e troca de feedback com outros professores, constatei uma melhoria significativa na qualidade da instrução inicial e na demonstração das competências e comportamentos desejados, especialmente em termos de clareza e objetividade. Apesar de ter melhorado a frequência do feedback fornecido, reconheci que a adaptação e o encerramento eficaz do ciclo de feedback ainda precisam de ser aprimorados ao longo da minha prática, uma vez que este aspeto da intervenção do professor é determinante para o sucesso dos alunos.

Por último, o impacto deste projeto na minha prática manifestou-se na minha atividade contínua como professor. As estratégias e recursos utilizados nas diferentes turmas permitiram-me alargar o meu conjunto de "ferramentas" pedagógicas, anteriormente não consideradas devido às características da minha turma. Estas ferramentas revelaram-se pertinentes e úteis na minha prática ao longo do ano, possibilitando-me adotar novas abordagens e melhorar a eficácia do meu ensino.

1.11. Balanço Final

O planeamento por etapas e a divisão das aulas em três partes foram cruciais para o desenvolvimento dos alunos nas várias matérias ao longo do ano letivo. Esta abordagem permitiu uma estrutura organizada e progressiva, facilitando a compreensão e a assimilação dos conteúdos por parte dos alunos. Cada aula foi cuidadosamente estruturada em introdução, desenvolvimento e conclusão, o que permitiu uma melhor gestão do tempo e um foco mais eficaz nos objetivos de aprendizagem.

A reflexão e a definição de objetivos a cumprir após cada etapa também foram bastante importantes. Após cada etapa, foram realizadas reflexões que permitiram ajustar e redefinir os objetivos, garantindo que as metas pedagógicas fossem atingidas de maneira eficaz.

Este processo contínuo de avaliação e ajuste assegurou que as necessidades dos alunos fossem atendidas de forma personalizada e que o progresso fosse monitorizado de perto.

A iniciativa do projeto PTI foi crucial para o meu crescimento como professor, desafiando-me a adaptar as minhas estratégias de ensino para diferentes faixas etárias. Esta experiência exigiu um nível elevado de flexibilidade e inovação, permitindo-me desenvolver novas abordagens pedagógicas que responderam às necessidades específicas de cada grupo de alunos.

A ginástica de solo, o andebol, o futebol e a dança foram matérias prioritárias ao longo do ano letivo. A ginástica de solo destacou-se como uma prioridade devido às dificuldades evidenciadas pelos alunos, particularmente no que concerne à execução correta dos movimentos e à compreensão das técnicas básicas. O andebol e o futebol também foram matérias prioritárias, uma vez que os alunos demonstraram grandes dificuldades não apenas na execução técnica, mas também no entendimento das regras do jogo, comprometendo a sua capacidade de participar efetivamente nas aulas e nos jogos. Já a dança foi incluída como uma prioridade, pois havia sido pouco trabalhada pelos alunos em anos anteriores e, de um modo geral, não era muito abordada na escola. Esta inclusão teve como objetivo não apenas desenvolver as habilidades de dança dos alunos, mas também enriquecer a sua experiência cultural e artística. A abordagem focada nestas matérias permitiu uma evolução significativa dos alunos, tanto a nível técnico quanto no entendimento tático, refletindo-se no progresso notável observado ao longo do ano letivo.

Os alunos demonstraram uma clara evolução nas matérias lecionadas ao longo do ano, tanto a nível técnico como no entendimento tático (Apêndice XXII). Esta evolução é resultado de uma abordagem pedagógica estruturada e adaptada, que facilitou a compreensão e a aplicação dos conhecimentos adquiridos. Além disso, houve uma melhoria notável na aptidão física dos alunos, refletida nos testes FITescola. A condição física foi uma área bastante explorada em todas as aulas, com um grande foco no desenvolvimento da força e da resistência. Esta dedicação contínua à condição física resultou em progressos evidentes, conforme demonstrado pelos resultados dos testes FITescola ao longo do ano letivo.

O clima da aula manteve-se bastante positivo, o que facilitou significativamente o processo de ensino-aprendizagem. Criar um ambiente acolhedor e motivador foi fundamental para o sucesso das aulas. As estratégias de gestão de sala de aula focaram na promoção de um ambiente respeitoso e colaborativo, onde cada aluno se sentisse valorizado e motivado a

participar ativamente. As regras e rotinas das aulas que foram estabelecidas desde a primeira aula do ano incentivaram a participação ativa dos alunos e promoveram um senso de comunidade e cooperação.

Foi necessário realizar adaptações à avaliação proposta pela escola de forma a ficar mais de acordo com os PNEF e as Aprendizagens Essenciais. Estas adaptações foram cruciais para garantir que cada aluno pudesse usufruir plenamente dos benefícios da Educação Física, numa perspetiva de desenvolvimento adequada. Este processo assegurou que todos os alunos tivessem a oportunidade de demonstrar o seu verdadeiro potencial e progresso, respeitando as suas individualidades e necessidades específicas.

No entanto, o roulement foi algo impeditivo, levando à necessidade de se realizar várias adaptações e alterar o planeamento inicial. A diminuta rotação de espaços dificultou a continuidade do ensino e exigiu uma flexibilidade adicional. Apesar destes desafios, foi possível manter um nível elevado de qualidade no ensino, através de ajustes contínuos e da implementação de estratégias adaptativas que garantiram a eficácia do processo educativo.

Em suma, o ano letivo foi marcado por um progresso significativo dos alunos, tanto no âmbito das matérias quanto na aptidão física, sustentado por uma estrutura de aulas bem planificada e adaptada às necessidades individuais. A experiência com o PTI e os desafios impostos pelo roulement contribuíram para o meu crescimento profissional e para a evolução dos alunos, preparando-os para futuras etapas educativas com uma base sólida de conhecimentos e competências.

2.Direção de turma

A escolha do tópico para o projeto Específico de Direção de Turma envolveu a investigação e avaliação das responsabilidades inerentes ao papel do Diretor de Turma, e qual a interação necessária deste com a turma e o progresso individual de cada aluno. Os diretores de turma, além das funções normais de professor são responsáveis pela mediação, integração e orientação do aluno na vida escolar. Esta figura possui uma tripla responsabilidade, estabelecendo vínculos não apenas com os alunos, mas também com os pais e encarregados de educação, bem como com os demais professores do conselho de turma e da instituição escolar (Marques, 2002). Considero esta uma função essencial não só para os alunos, mas também para comunicar eventuais problemas com os encarregados de educação.

2.1 Caracterização da Turma

A turma do 10º ano era composta por 29 alunos, sendo 17 do sexo feminino e 12 do sexo masculino, com uma média de idades de 15 anos. Todos os alunos pertenciam ao curso de Ciências e Tecnologias, incluindo dois repetentes. A turma foi formada pela junção de três turmas do 9º ano e seis alunos provenientes de outras escolas.

Ao longo da 1ª etapa, familiarizei-me com a turma, identificando as principais aptidões e dificuldades dos alunos. No entanto, ficou claro que os alunos estão sob considerável pressão e ansiedade (Fernandes & Vasconcelos-Raposo, 2008), exibindo uma preocupação significativa com as notas e médias, que é um dos principais focos de inquietação (Borges, Manso, Tomé, & Matos, 2008).

A tensão e preocupação que os estudantes enfrentam hoje provavelmente continuará na vida adulta. Após o fim da escolaridade, surgem novas situações de pressão, tanto no ambiente profissional quanto na vida pessoal, trazendo o peso das expectativas, o desejo constante de progresso e a busca por realizações pessoais e profissionais (Heinz, 2009).

Além disso, muitos alunos, devido à carga horária e à pressão para manter uma boa média, começaram o ano a sentir-se pressionados a abandonar as atividades desportivas extracurriculares (Zenha, Gomes, & Rui, 2009). A dificuldade e o medo de conciliar ambas as atividades foram fatores recorrentes mencionados pelos alunos.

Tendo em conta a situação descrita, considere relevante sensibilizar os alunos na importância da prática do desporto regular e conciliação dos estudos com a prática desportiva.

2.2 Importância da prática de desporto regular e conciliação dos estudos com a prática desportiva.

A escolha do tema para abordar com os alunos do 10º ano, "Importância da Prática de Desporto Regular e Conciliação dos Estudos com a Prática Desportiva", foi de extrema relevância devido aos benefícios que as atividades físicas oferecem para a saúde e bem-estar em geral. Além dos notáveis benefícios para a saúde física, como os cardiovasculares, resistência e flexibilidade, é crucial salientar os impactos igualmente relevantes na saúde mental (Biddle, 2016), sendo a prática desportiva uma poderosa ferramenta na redução do stress e da ansiedade (Tyson, Wilson, Crone, Brailsford, & Laws, 2010).

Este período marca uma transição significativa para os estudantes do 10º ano, pois preparam-se para o ensino superior. É nessa fase que muitas vezes o stress aumenta, devido ao peso das expectativas académicas e às decisões sobre o futuro iminente (Pritchard, 2003). Além disso, o aumento da carga horária do 9º para o 10º ano contribui para um maior nível de exigência e pressão sobre os alunos (Goncalves, Niemivirta, & Lemos, 2017).

Assim, a sensibilização para a prática desportiva regular neste momento assume uma importância vital. A prática regular e organizada de atividades físicas torna-se um recurso essencial para lidar com o stress comum nesta fase académica (Rosa, 2016), mas também para preparar os alunos para lidar com os desafios futuros, tanto a nível académico quanto profissional.

Ao introduzir a importância do desporto neste contexto, estava a oferecer aos alunos não apenas uma atividade física, mas também uma estratégia eficaz para lidar com o stress presente e futuro. As atividades físicas não só promovem a saúde física, mas também têm um impacto profundo na saúde mental, proporcionando uma sensação de bem-estar.

Desta forma, esta abordagem não apenas destacou a importância do desporto, mas também equipa os alunos com habilidades vitais para gerir o stress, preparando-os para um equilíbrio saudável entre a vida académica, profissional e pessoal. A ideia era proporcionar aos alunos diferentes perspetivas e experiências reais, tornando a importância do desporto mais tangível e pessoal.

No entanto, é importante reconhecer que muitos alunos enfrentam dificuldades significativas na conciliação dos estudos com a prática desportiva. A carga horária intensa e a pressão para manter boas médias levam muitos a sentirem-se pressionados a abandonar as

atividades desportivas extracurriculares. Este projeto visou, portanto, não só informar sobre os benefícios do desporto, mas também inspirar e conectar os alunos com experiências autênticas sobre como o desporto pode ser conciliado com os estudos, influenciando positivamente as suas vidas.

Tendo em conta a análise realizada, defini como tema do projeto "Importância da Prática de Desporto Regular e Conciliação dos Estudos com a Prática Desportiva", tendo como principais objetivos:

Quadro 64 – Objetivos Projeto Direção de Turma

Objetivos
Inspirar alunos a valorizar o desporto, conectando-os a experiências reais e tangíveis
Promover a consciência sobre os benefícios físicos e mentais da prática desportiva regular
Demonstrar estratégias eficazes para conciliar os estudos com a prática desportiva, garantindo um equilíbrio saudável entre ambos

2.3 1ªEtapa

2.3.1. Processos

Para a primeira etapa, defini como objetivos:

Quadro 65 – Objetivos Direção de Turma 1ªEtapa

Objetivos
Conhecer os alunos da turma
Identificar as principais dificuldades e preocupações dos alunos
Descobrir qual a melhor maneira de sensibilizar os alunos relativamente à importância da prática regular do desporto e para promover a conciliação entre estudos e atividade desportiva

Para o desenvolvimento deste projeto, considerei crucial conhecer os diferentes alunos da turma, compreender os seus interesses, planos para o futuro, desafios e principais preocupações, bem como saber se estavam envolvidos em atividades desportivas fora do horário escolar. Tendo em conta que a turma era do 10º ano de ciências e tecnologias, a transição do 3º Ciclo para o Secundário traz consigo um aumento significativo de dificuldade, com novas disciplinas e desafios (Formosinho, Monge, & Oliveira-Formosinho, 2016). Uma das grandes mudanças é o facto de que as notas obtidas ganham uma maior relevância, sendo determinantes para o ensino superior. Dialoguei com o diretor de turma e trocámos opiniões sobre os alunos da turma e as principais dificuldades e preocupações identificadas por ambos.

Esta etapa foi bastante útil para começar a ponderar qual seria a melhor abordagem para sensibilizar os alunos sobre a importância da prática de desporto no seu futuro, tanto a nível físico como mental, e também sobre a conciliação dos estudos com a prática desportiva. Ao considerar a relevância da prática desportiva para a saúde mental (Rebelo, 2017), reconheci a necessidade de integrar essa discussão com estratégias práticas para os alunos conciliarem as exigências académicas com a atividade física. Dessa forma, ao informar-me sobre o tema do projeto, concentrei-me não apenas nos benefícios do desporto para o bem-estar mental, mas também em como os alunos podem gerir eficazmente o seu tempo e compromissos para incluir a prática desportiva na sua rotina diária, sem comprometer o seu desempenho académico. Esta abordagem holística permitiu abordar não apenas os benefícios individuais do desporto, mas também promover uma visão equilibrada do seu papel no desenvolvimento global dos alunos.

2.3.2. Balanço

Durante o processo de balanço, foi evidente que alguns alunos expressaram preocupação com o facto de estarem a dedicar demasiado tempo ao desporto, temendo que isso pudesse estar a sacrificar os seus resultados académicos. Esta preocupação refletia a tensão que muitos alunos enfrentavam ao tentar equilibrar as suas atividades desportivas com o seu desempenho escolar.

Foi importante reconhecer e abordar essa preocupação de forma sensível e proativa. Em vez de simplesmente enfatizar os benefícios do desporto, o projeto procurou oferecer estratégias práticas e conselhos sobre como gerir eficazmente o tempo e priorizar as responsabilidades académicas sem sacrificar completamente a prática desportiva. Isso envolveu a identificação de períodos específicos do dia para dedicar ao estudo e à prática desportiva, bem como a implementação de técnicas de gestão de tempo e organização.

Além disso, foi fundamental destacar que o desporto poderia realmente complementar os estudos, proporcionando uma pausa revigorante e promovendo um melhor foco e concentração durante o tempo dedicado ao estudo. Ao promover uma abordagem equilibrada e saudável ao desporto e aos estudos, o projeto tentou ajudar os alunos a encontrarem um meio-termo que lhes permitisse alcançar sucesso tanto no campo desportivo quanto académico.

2.4 2ª Etapa

2.4.1. Processos

Após a conclusão da primeira etapa, o foco estava no desenvolvimento das futuras apresentações a serem realizadas, com o objetivo de promover a importância da prática

desportiva regular e explorar a conciliação dos estudos com a atividade desportiva. Nesta fase, os objetivos definidos foram os seguintes:

Quadro 66 – *Objetivos Direção de Turma 2ª Etapa*

Objetivos
Estruturação das apresentações
Identificação dos recursos necessários para a realização eficaz das sessões planeadas

Nesta etapa, iniciou-se o desenvolvimento da estrutura final das apresentações. Após uma conversa formal com o diretor de turma e diversos momentos de reflexão, concluí que a melhor forma de alcançar os alunos seria através de apresentações realizadas por figuras ligadas ao desporto nas suas diferentes componentes. É crucial destacar que os alunos que conseguiram conciliar a prática de desporto com os estudos durante o seu percurso escolar são exemplos valiosos a serem destacados.

Dentro deste contexto, é fundamental destacar que muitos alunos conseguiram, ao longo do seu percurso escolar, encontrar um equilíbrio entre as exigências académicas e a prática desportiva. Estes alunos são exemplos inspiradores para os seus colegas e podem partilhar as suas experiências e estratégias durante as apresentações.

Além disso, é importante salientar que a conciliação entre o desporto e os estudos não termina com o ensino secundário. Os alunos devem ser informados sobre as diferentes oportunidades disponíveis para continuar a praticar desporto após a conclusão do ensino secundário e serem incentivados a manter um estilo de vida ativo durante os seus estudos superiores ou vida profissional.

No âmbito das diferentes dimensões do desporto, considerei adequado procurar figuras do desporto nas diferentes componentes, abordando não só as oportunidades de continuar a praticar desporto, mas também a importância da conciliação entre os estudos e a atividade desportiva. Esta abordagem visou sensibilizar os alunos para a necessidade de encontrar um equilíbrio entre as responsabilidades académicas e a prática desportiva, fornecendo orientações práticas sobre como integrar o desporto na rotina diária e gerir eficazmente o tempo.

2.4.2. Balanço

Na fase de desenvolvimento das apresentações, ficou claro que o foco principal seria em figuras que representassem não apenas o desporto em si, mas também a capacidade de

conciliar os estudos com a prática desportiva. Optei por selecionar ex-atletas que tiveram sucesso tanto nos estudos quanto no desporto federado, bem como indivíduos ativos no desporto universitário, que demonstraram habilidade em equilibrar ambas as áreas.

Estes ex-atletas e representantes do desporto universitário são exemplos vivos da possibilidade de alcançar sucesso tanto nos estudos quanto no desporto. Durante as apresentações, eles não apenas compartilharam as suas experiências e desafios enfrentados ao conciliar essas duas dimensões, mas também ofereceram estratégias práticas que ajudaram a superar obstáculos e encontrar um equilíbrio saudável entre os estudos e a prática desportiva.

Além disso, foi destacado o panorama futuro para os alunos interessados em continuar a sua ligação com o desporto após a conclusão do ensino secundário. Os representantes do desporto universitário forneceram informações sobre as oportunidades disponíveis no ambiente académico para continuar a praticar desporto, seja através de equipas desportivas universitárias ou programas recreativos para estudantes.

Esta abordagem visou não só inspirar os alunos a perseguirem os seus interesses desportivos, mas também a capacitá-los com conhecimento prático e recursos para continuarem a sua jornada desportiva enquanto prosseguem os seus estudos ou ingressam na vida profissional. Dessa forma, os alunos foram equipados com as ferramentas necessárias para conciliarem eficazmente os estudos com a prática desportiva, promovendo assim um estilo de vida saudável e equilibrado mesmo após a conclusão da escolaridade obrigatória.

2.5 3ª Etapa

2.5.1. Processos

Durante a 3ª Etapa, concentrei-me em definir o funcionamento das palestras, organizar as datas e encontrar a melhor maneira de reunir o feedback dos alunos sobre as apresentações, com foco na conciliação dos estudos com a prática desportiva. Os objetivos estabelecidos foram os seguintes:

Quadro 67 – O Objetivos Direção de Turma 3ª Etapa

Objetivos
Preparação das palestras
Organização das datas das palestras
Pensar na melhor maneira de recolher o feedback dos alunos relativamente às palestras

Após uma nova reunião com o diretor de turma, elaboramos um planeamento inicial para as datas das palestras. Decidimos realizar as palestras em dois dias distintos, com dois oradores diferentes em cada dia. Um dia dedicado ao desporto universitário e outro ao desporto federado.

No primeiro dia, dedicado ao desporto universitário, os alunos tiveram a oportunidade de ouvir dois representantes ativos do desporto universitário. Esses oradores partilharam as suas experiências sobre como conseguiram conciliar os estudos académicos com a prática desportiva durante o seu percurso universitário. Além disso, realçaram a importância do desporto como uma forma de lidar com o stress diário de um estudante universitário, enfatizando como a prática desportiva pode ser uma ferramenta eficaz para lidar com as pressões académicas e promover o bem-estar mental. Os alunos foram encorajados a fazer perguntas aos oradores, permitindo uma discussão sobre as vantagens e desafios de envolver-se no desporto enquanto prosseguem os estudos superiores.

Durante o segundo dia, os alunos tiveram a oportunidade de ouvir a experiência de um ex-atleta federado ligado ao futsal. Este orador partilhou não só as histórias pessoais sobre os desafios enfrentados e os sacrifícios feitos para alcançar os seus objetivos desportivos, mas também abordou como conseguiu conciliar os estudos com a prática desportiva.

O orador destacou os desafios específicos de conciliar uma carreira desportiva de alto nível com os compromissos académicos, oferecendo insights valiosos sobre estratégias e técnicas que utilizou para gerir eficazmente o seu tempo e priorizar responsabilidades. Além disso, partilhar experiências pessoais sobre como o desporto federado não apenas proporcionou uma oportunidade de crescimento desportivo, mas também contribuiu para o seu desenvolvimento pessoal e académico.

Os alunos tiveram a oportunidade de fazer perguntas ao orador, permitindo uma interação direta e uma oportunidade de obter conselhos práticos sobre como conciliar eficazmente os estudos com a prática desportiva de alto nível. Esta troca de ideias proporcionou aos alunos uma compreensão mais profunda dos desafios e das recompensas associadas à busca de um equilíbrio entre o sucesso académico e desportivo. Foram definidas as datas iniciais para a realização das sessões, não havendo ainda total certeza nos dias, e sem certeza da melhor maneira de recolher o feedback dos alunos posteriormente. Esta questão ficou decidida no fim da etapa. No quadro seguinte estão presentes o planeamento inicial dos horários das sessões.

Quadro 68 – Horário das sessões

Evento	Datas
Dia dedicado ao desporto universitário	19 de Março de 2024
Dia dedicado ao desporto federado	23 de Abril de 2024
Recolha do feedback por parte dos alunos	Maio de 2024

2.5.2. Balanço

No balanço da terceira etapa, devo admitir que não consegui encontrar uma data que fosse conveniente para realizar sessões separadas. Optei, então, por organizar uma sessão conjunta no dia 23 de abril. Convidei dois representantes envolvidos no desporto universitário, o João e a Sandra, ambos estudantes do ISCTE, para partilharem as suas experiências como estudantes e praticantes de desporto universitário. Além disso, convidei o ex-atleta de alta competição de futsal, João Marçal, para partilhar a sua experiência. Embora tenha sido desafiador reunir todos os oradores numa única sessão, acredito que essa abordagem ofereceu aos alunos uma perspetiva abrangente sobre a conciliação dos estudos com a prática desportiva em diferentes contextos. Ainda em relação à recolha de feedback dos alunos, essa questão permaneceu em aberto no final desta etapa. Fiquei indeciso sobre a melhor maneira de proceder, mas tomei a decisão na etapa seguinte para garantir que pudéssemos avaliar adequadamente o impacto das palestras e entender como a perceção dos alunos sobre a importância do desporto pode ter sido influenciada.

2.6 4ª Etapa

2.6.1. Processos

Na quarta etapa, a palestra decorreu sem percalços, com os alunos a ouvirem atentamente as experiências dos oradores. Os representantes do desporto universitário partilharam as suas vivências sobre como conciliaram os estudos com a prática desportiva durante o percurso universitário, enquanto o ex-atleta de alta competição de futsal realçou os desafios específicos enfrentados ao equilibrar uma carreira desportiva com os compromissos académicos.

Os alunos estavam ativamente envolvidos, colocando questões aos oradores e participando na discussão sobre a importância do desporto e como integrá-lo na vida académica. Essa interação direta enriqueceu a experiência dos alunos, proporcionando-lhes insights práticos e conselhos úteis sobre como conciliar eficazmente os estudos com a prática desportiva de alto nível.

2.6.2. Balanço

Em termos de gestão do tempo, tudo decorreu conforme o planeado, o que permitiu que os alunos participassem e beneficiassem do conteúdo apresentado sem atrasos significativos.

Além disso, a palestra foi extremamente útil para os alunos, pois ofereceu várias sugestões e estratégias de organização. Ao ouvirem as experiências partilhadas pelos oradores, os alunos puderam identificar-se com as situações vividas e receberam orientações práticas sobre como conciliar os estudos com a prática desportiva. Essas sugestões e estratégias forneceram aos alunos ferramentas tangíveis para aplicar nas suas próprias vidas, ajudando-os a enfrentar os desafios diários de forma mais eficaz.

A abordagem de trazer oradores que compartilharam as suas experiências pessoais foi particularmente eficaz, pois tornou o conteúdo mais relevante e acessível aos alunos. Isso incentivou uma participação ativa por parte dos alunos, que estiveram atentos e interessados durante toda a palestra. O facto de poderem relacionar-se com as experiências partilhadas tornou a mensagem ainda mais impactante.

Após a palestra, ao conversar com os alunos, observei que vários estavam a considerar aplicar várias sugestões práticas nas suas vidas. Por exemplo, alguns alunos manifestaram interesse em adotar a técnica Pomodoro para gerir o tempo de estudo. Esta técnica implica dividir o tempo de estudo em períodos de trabalho focado, seguidos por pausas curtas, utilizando cronómetros para manter o foco e evitar distrações.

Outros alunos discutiram a possibilidade de criar um horário semanal detalhado, que incluiria não apenas os períodos de estudo, mas também momentos dedicados à prática desportiva. Reconheceram a importância de estabelecer uma rotina equilibrada que integrasse ambos os compromissos de forma equitativa. Além disso, houve alunos interessados em definir metas específicas e mensuráveis tanto para os estudos quanto para o desporto. Pretendiam estabelecer objetivos realistas que lhes permitissem observar o progresso e manter a motivação ao longo do tempo.

Outras sugestões mencionadas pelos alunos incluíram a prática de técnicas de relaxamento, como respiração profunda ou meditação, para lidar com o stress associado aos estudos e à prática desportiva, bem como o uso de agendas ou aplicações de gestão de tempo para organizar e priorizar tarefas diárias.

Estas estratégias foram referidas pelos alunos como formas práticas de aplicar as

sugestões e orientações fornecidas durante a palestra, com o objetivo de melhorar a gestão do tempo e o equilíbrio entre os estudos e a prática desportiva na sua vida.

2.7. Saída de Campo

A realização da Saída de Campo foi fruto da colaboração e decisões conjuntas do núcleo de estágio, evidenciando uma abordagem coletiva na sua organização e implementação.

A execução deste projeto revelou-se fundamental, pois alinou-se com as necessidades e recomendações identificadas durante a caracterização inicial das turmas, garantindo que os objetivos estavam alinhados com as diretrizes delineadas no Projeto Educativo. Dentro do contexto em que as saídas de campo ocorrem, elas desempenham um papel importante no cumprimento dos propósitos e metas estabelecidos nos PNEF (Jacinto et al., 2001), contribuindo assim para o desenvolvimento abrangente e holístico dos alunos. Além disso, ao integrar-se nas atividades regulares, tanto da Educação Física como da Direção de Turma, a saída de campo proporciona oportunidades para concretizar atividades específicas nestas áreas.

Tal como as outras áreas, a preparação da Saída de Campo seguiu um modelo estruturado por etapas, característica fundamental para planeamento e organização das tarefas a serem feitas ao longo de cada etapa do processo.

2.7.1 1ªEtapa

Quadro 69 – Processos 1ªEtapa Saída de Campo

Processos 1ªEtapa
Caracterização local
Avaliação das possibilidades
Definição de oportunidades

A organização da Saída de Campo levou em consideração a necessidade de realizá-la num ambiente natural, afastando os alunos do meio urbano predominante na área em que residiam. Este critério teve como objetivo proporcionar atividades ao ar livre e sensibilizar os alunos para a preservação do meio ambiente. As discussões das opções para a realização da Saída de campo foram realizadas através de reuniões com os diretores de turma, professor orientador, direção e os outros professores do grupo.

A viabilidade da Saída de campo foi determinada por três aspetos principais: A escolha

de um local próximo à escola e à zona de orientação, a ausência de custos para os alunos e realizar a atividade num ambiente natural.

Em primeiro lugar, a escolha de um local próximo à escola e à zona de orientação foi crucial. Esta decisão minimizou os custos e o tempo de deslocação dos alunos e professores, garantindo uma logística mais simples e eficiente. Além disso, a proximidade facilitou a supervisão durante as atividades, promovendo uma experiência segura e acessível para todos os participantes.

Outro aspeto determinante foi a ausência de custos para os alunos. Ao garantir que a atividade não acarretaria qualquer despesa adicional para os estudantes, eliminamos potenciais barreiras financeiras que poderiam limitar a participação de alguns alunos. Esta abordagem inclusiva e equitativa assegurou que todos os estudantes tivessem a oportunidade de desfrutar da Saída de Campo, independentemente da sua situação económica, promovendo assim a igualdade de acesso à educação experiencial.

Por último, a escolha de realizar a atividade num ambiente natural foi determinante. Ao afastar os alunos do meio urbano predominante, proporcionamos-lhes a oportunidade de explorar e interagir com a natureza. Esta imersão na natureza não só promoveu a consciência ambiental e o respeito pela biodiversidade, como também ofereceu um cenário propício ao desenvolvimento de habilidades sociais, emocionais e físicas dos alunos (Beck, 1989). Assim, a realização da Saída de Campo num ambiente natural contribuiu significativamente para o alcance dos objetivos educativos e para uma experiência enriquecedora para todos os participantes

2.7.2 2ªEtapa

Quadro 70 – Processos 2ªEtapa Saída de Campo

Processos 2ªEtapa
Definição dos objetivos
Definição do local e data a realizar as atividades
Definição do programa das atividades
Definição das medidas de segurança

Tendo em conta o que foi definido inicialmente para a realização da Saída de Campo, A segunda etapa foi crucial para o sucesso da mesma, pois foram definidos quais os grandes

objetivos desta atividade, onde iria ocorrer, qual seria a data, quais as atividades a serem realizadas e quais as medidas de segurança. A definição clara e precisa de objetivos revelou-se crucial para o êxito da Saída de Campo. Ao estabelecer metas claras e mensuráveis, ofereci uma orientação inequívoca para toda a atividade, assegurando que cada passo fosse cuidadosamente planeado e executado. Estes objetivos não só guiaram o planeamento da atividade, mas também serviram como critérios para avaliar o seu sucesso. Os objetivos que defini para a Saída de Campo foram:

Quadro 71 – Objetivos Saída de Campo

Objetivos
Introdução de um Jogo Desportivo Coletivo não trabalhado na Escola
Ampliar os horizontes dos alunos, desafiando-os a explorar novos contextos e experiências
Mistura de grupos de alunos de diferentes turmas para promover a cooperação e a interação entre os alunos
Contribuir para a proteção do meio ambiente, reconhecendo a importância da preservação da natureza, ao envolver-se numa iniciativa de limpeza de um ambiente natural

Em termos de introdução de novos Jogos Desportivos Coletivos, optei por incluir o rãguebi, modalidade esta que não havia sido explorada na escola, visando incentivar o interesse dos alunos por diferentes matérias. Ficou definido que iria ser feita a introdução da modalidade, sobretudo o ensino do passe para trás e das suas dinâmicas, assim como uma breve prática de tag rãguebi.

De forma a ampliar os horizontes dos alunos, e retirá-los da sua zona de conforto, desafiando-os a novas experiências defini que outra das atividades seria orientação. Esta experiência ofereceu aos alunos uma experiência única de exploração e navegação num ambiente natural. A definição dos pontos de orientação e marcação prévia das balizas garantiram a segurança e organização da atividade.

Para contribuir para a proteção do meio ambiente, foi planeada uma ação de limpeza numa área natural, com a finalidade de sensibilizar os alunos para a importância da preservação da natureza.

O local escolhido para a prática de rãguebi e para a atividade de proteção do meio ambiente foi a praia de Santo Amaro. A escolha da Praia de Santo Amaro como local para esta atividade foi influenciada pela sua proximidade com a escola e pela familiaridade com o local (Apêndice XXIII), garantindo condições seguras e adequadas.

A seleção da Base Militar dos Comandos, na Bateria da Lage, como local para a atividade de orientação, foi feita com base em vários critérios estratégicos. Além de estar próxima da praia (Apêndice XXIII), o que facilitou a logística das diferentes atividades planeadas para o dia, este espaço proporcionou um ambiente desafiante e diversificado para a prática da orientação (Apêndice XXIV). A familiaridade prévia com o local permitiu uma preparação eficaz, incluindo a verificação das condições de segurança e a definição dos pontos de orientação. Assim, a escolha deste local assegurou não apenas uma experiência enriquecedora para os alunos, mas também um ambiente propício para o desenvolvimento das suas competências de orientação espacial e trabalho em equipa.

Com o intuito de fomentar a cooperação e a ligação entre os estudantes, optei por uma abordagem que misturava grupos de alunos de diferentes turmas. Esta estratégia foi delineada com o objetivo de proporcionar oportunidades para os alunos interagirem com colegas de diferentes contextos, estabelecendo assim novas conexões. Ao formar grupos heterogêneos, compostos por participantes de várias turmas, pretendeu-se promover o espírito de colaboração e solidariedade, incentivando-os a trabalhar em conjunto na execução das atividades propostas. Esta dinâmica criou um ambiente inclusivo de aprendizagem.

Na fase de organização, segui as normas habituais para garantir a segurança e eficácia da atividade. O número de professores necessários foi determinado com base no tamanho do grupo de alunos e nas exigências de segurança de cada atividade. Conforme as diretrizes, foi obrigatório designar um professor para cada grupo de aproximadamente 15 alunos, assegurando assim uma supervisão adequada e uma experiência segura e bem coordenada para todos os participantes.

No planeamento da saída de campo, defini antecipadamente o início das atividades e os pontos de partida para cada grupo. Foi estabelecido cuidadosamente quem começaria cada atividade e em que ordem, garantindo uma distribuição equitativa e organizada das tarefas entre os participantes. Essa antecipação permitiu um arranque suave e eficiente das atividades, contribuindo para o bom funcionamento e a fluidez das operações durante todo o evento.

Para o dia da saída de campo, estabeleci um horário rigoroso para garantir a pontualidade e o bom andamento das atividades. Os alunos foram instruídos a estar na escola às 8 horas, com a partida marcada para as 9 horas, conforme planeado. Cada grupo foi atribuído a uma atividade por uma hora, com uma rotação definida após esse período. Para garantir a segurança durante as deslocações, determinei que dois professores acompanhariam os alunos

em cada viagem de ida e volta. Adicionalmente, elaborei um plano detalhado da saída de campo, contendo todas as informações necessárias, que foi enviado antecipadamente aos professores auxiliares para que pudessem preparar-se adequadamente para o evento. Estas medidas contribuíram para uma organização eficiente e uma realização tranquila da atividade. Estava previsto que a atividade terminasse às 12h30.

2.7.3. 3ªEtapa

Após o planeamento realizado na etapa anterior, a 3ª Etapa consistiu na execução prática e na preparação das atividades e recursos necessários para a realização das mesmas.

Quadro 72 – Processos 3ªEtapa Saída de Campo

Processos 3ªEtapa
Mobilização e preparação dos recursos e materiais
Revisão dos conteúdos pertinentes
Avaliação das condições locais

A data da saída de campo (15 de maio) foi escolhida com antecedência suficiente para permitir uma organização detalhada e assegurar que não coincidia com períodos de avaliações para nenhuma das turmas envolvidas.

O material necessário foi disponibilizado pela escola, facilitando significativamente a nossa tarefa.

Entrei em contacto com a base militar dos comandos - Bateria da Lage, para definir os pontos de orientação (Apêndice XXIV). Avaliei a adequação do local uma semana antes, marquei os pontos no mapa e instalei as balizas para garantir que tudo estava correto. Também consultei o orientador, a direção e os diretores de turma para confirmar que os alunos não tinham testes agendados. solicitei as autorizações dos alunos com três semanas de antecedência para assegurar tempo suficiente para organizar tudo, garantindo sempre que a atividade não tivesse qualquer custo para os alunos.

Após determinar o número de alunos participantes, organizei a supervisão, assegurando que cada professor ficaria responsável por aproximadamente 15 alunos. Convidei ainda um professor para ajudar na supervisão.

Realizei um percurso a pé no local para garantir que todas as condições de segurança estavam devidamente respeitadas. Esta verificação incluiu a análise detalhada dos terrenos onde as atividades iriam ocorrer, identificando possíveis riscos e tomando medidas preventivas

para mitigá-los. Avaliei os pontos de orientação e as áreas de jogo, assegurando que não havia obstáculos perigosos ou zonas de acesso proibido. Este processo foi essencial para assegurar que o ambiente era seguro para todos os participantes, permitindo realizar a atividade com a confiança de que a segurança dos alunos estava plenamente garantida.

Elaborei um plano detalhado da atividade, incluindo uma folha específica para a saída de campo, que foi enviada aos professores auxiliares com antecedência para que pudessem preparar-se devidamente. Estas ações garantiram uma organização eficiente e um evento seguro e bem-sucedido.

2.7.4. 4ªEtapa

Quadro 73 – Processos 4ªEtapa Saída de Campo

Processos 4ªEtapa
Preparação dos recursos
Realização da Saída de Campo
Balanço

A quarta etapa começou com a realização da Saída de Campo, exigindo a distribuição de responsabilidades entre os professores envolvidos. Um dos professores estagiários ficou encarregado da organização das atividades e da montagem das estruturas necessárias. Fiquei responsável pela verificação da presença dos alunos e professores, assim como pela logística do transporte no dia da atividade.

Os alunos chegaram à escola no horário previamente definido, e às nove horas deu-se a partida dos grupos para as respetivas estações. Os professores ficaram encarregues de acompanhar as viagens de ida e volta, e a deslocação foi sempre feita com dois professores.

Para garantir a segurança, os alunos e professores foram recebidos no ponto de encontro, onde reforcei as questões de segurança e expliquei os aspetos críticos relativos ao local e às atividades. Antes do início das atividades, realizei um briefing com os alunos, relembrando as funções de cada um, os meios de comunicação e os procedimentos de segurança e emergência. Também reuni com os professores para fazer um balanço inicial e distribuir os guiões das atividades.

Durante o dia, acompanhei o meu grupo em todas as atividades, começando com a prática de rãguebi, seguida da orientação na Bateria da Lage e, por fim, a ação de limpeza ambiental, mantendo contacto com os professores responsáveis para garantir que tudo estava a

decorrer conforme planeado.

Por volta do meio-dia e meia, as atividades terminaram conforme o planeado. Assegurámos que todo o material foi recolhido e organizado, e fizemos um balanço final com os professores para avaliar o sucesso da saída de campo e discutir possíveis melhorias para futuras atividades.

2.7.5. Balanço

A Saída de Campo foi extremamente positiva, refletindo o rigor e a dedicação investidos em cada etapa do planeamento e execução. A organização prévia e a definição clara das responsabilidades foram cruciais para o sucesso da atividade, assegurando que tudo decorresse de forma eficiente e sem imprevistos.

Os alunos demonstraram um grande entusiasmo ao longo de toda a atividade. O facto de experimentarem uma modalidade desportiva nova, como o rãguebi, revelou-se um sucesso. A novidade e a dinâmica do jogo captaram o interesse dos alunos, que participaram ativamente e com grande motivação.

A atividade de orientação na Bateria da Lage também correu de forma exemplar. A familiaridade prévia com o local e a preparação meticulosa garantiu que tudo ocorresse sem problemas. Os grupos, previamente formados, foram subdivididos em pequenos subgrupos de três a quatro alunos, o que facilitou a gestão e a colaboração entre os participantes. Durante a orientação, cada subgrupo teve de encontrar três pontos específicos e regressar à base para validar os pontos, o que incentivou o trabalho em equipa e o desenvolvimento de competências de navegação e resolução de problemas. A atividade de orientação, limitada a uma hora, foi bem recebida pelos alunos e cumpriu os objetivos propostos.

A ação de limpeza na Praia de Santo Amaro foi outro destaque da Saída de Campo. Esta atividade não só sensibilizou os alunos para a importância da preservação do meio ambiente, como também promoveu o valor da cidadania ativa e do trabalho cooperativo. Os alunos mostraram-se comprometidos com a tarefa e entenderam a importância de cuidar do espaço que os rodeia.

No final das atividades, fiz uma revisão detalhada com os professores envolvidos, avaliando o sucesso das diferentes atividades e identificando áreas para melhorias futuras. Constatou-se que a organização atempada e detalhada foi fundamental para o bom andamento do evento, permitindo uma execução fluida e segura de todas as atividades planeadas. Esta

avaliação final também serviu para reforçar a importância da colaboração entre professores e a necessidade de um planeamento rigoroso em futuras saídas de campo.

Em conclusão, a Saída de Campo foi um evento altamente benéfico para os alunos, proporcionando-lhes novas experiências e aprendizagens valiosas. O sucesso desta atividade reforça a importância de tais iniciativas no desenvolvimento integral dos estudantes e na promoção de valores como a cooperação, a cidadania e a consciência ambiental.

2.8 Balanço Final

Ao longo deste ano letivo, procurei garantir um acompanhamento contínuo e próximo aos alunos. Este acompanhamento visou não apenas o seu progresso académico, mas também o seu bem-estar geral. Foi essencial manter um diálogo aberto e frequente com cada aluno, proporcionando apoio individualizado conforme necessário. Através de conversas regulares e feedback constante, conseguimos identificar as necessidades e dificuldades específicas de cada aluno, permitindo-me implementar estratégias de intervenção adequadas.

Uma das minhas principais preocupações foi demonstrar aos alunos que a prática regular de atividade física não é um obstáculo, mas sim um facilitador do bom desempenho académico. Foram apresentados diversos estudos que indicam que a atividade física contribui para uma melhor concentração, gestão de stress e saúde mental, refletindo-se positivamente nos resultados escolares. Neste contexto, promovemos e incentivámos a participação dos alunos em atividades desportivas, sublinhando os benefícios para o seu desenvolvimento global.

Reconheci também as dificuldades enfrentadas pelos alunos ao tentar conciliar os estudos com o desporto extracurricular. Muitos estudantes têm horários exigentes e pressionantes, o que pode gerar stress e fadiga. É crucial reconhecer estas dificuldades para melhor apoiar os alunos na gestão do seu tempo e responsabilidades. Trabalhei estreitamente com os alunos para compreender os seus desafios específicos e desenvolvemos planos de ação personalizados para ajudá-los a encontrar um equilíbrio saudável entre as suas obrigações académicas e desportivas.

Para ajudar os alunos a gerir eficazmente os seus estudos e atividades desportivas, apresentei diversas estratégias práticas. A palestra permitiu aos estudantes esclarecerem as suas dúvidas com alguém que passou por experiências similares. Esta interação foi extremamente valiosa, proporcionando insights práticos e encorajamento direto de alguém que compreende as suas realidades e desafios. Durante a palestra, os oradores recomendaram a Técnica

Pomodoro, que consiste em dividir o tempo de estudo em blocos de 25 minutos, seguidos de uma breve pausa. Este método tem-se mostrado eficaz na melhoria da concentração e produtividade, ajudando os alunos a manter o foco e a reduzir a procrastinação (Biwer, Wiradhany, oude Egbrink, & De Bruin, 2023). Além disso, aconselharam a elaboração de um horário de estudo semanal, onde os alunos possam planejar e organizar as suas atividades académicas e desportivas, garantindo tempo suficiente para ambos. Esta organização permite uma gestão mais eficiente do tempo e reduz a sensação de sobrecarga.

Ao longo do ano letivo, o Conselho de Turma desempenhou um papel fundamental na avaliação contínua do progresso dos alunos. Durante as reuniões, discutíamos frequentemente a evolução dos estudantes, não só em termos académicos, mas também em relação ao seu bem-estar emocional. Houve um esforço conjunto entre os professores para identificar sinais de stress e ansiedade, especialmente à medida que as exigências académicas aumentavam. Foi notório que, após a implementação das estratégias discutidas nas palestras e o incentivo à prática de atividade física, muitos alunos começaram a demonstrar uma maior capacidade de gerir o stress e uma melhoria geral no seu desempenho escolar.

Também mantivemos um diálogo aberto com os encarregados de educação, que se mostraram recetivos e empenhados em colaborar no apoio aos seus educandos. Por exemplo, um dos encarregados de educação mencionou, numa conversa informal, que o seu filho tinha começado a aplicar a Técnica Pomodoro nas sessões de estudo e que notou uma redução significativa na sua procrastinação e ansiedade em relação aos exames. Este tipo de feedback positivo foi crucial para avaliar o impacto das iniciativas implementadas e reforçar a importância de um acompanhamento contínuo, tanto por parte da escola como da família.

Estou confiante de que estas estratégias lhes serão úteis não apenas no presente, mas também em futuras etapas das suas vidas académicas e profissionais.

Em suma, o meu objetivo foi criar um ambiente de aprendizagem equilibrado e eficaz, respeitando e promovendo o desenvolvimento integral dos alunos. Acredito que, através de um acompanhamento contínuo e do incentivo à prática de atividade física, os alunos conseguiram melhorar o seu desempenho académico e desenvolver competências essenciais para a sua vida futura.

3.Desporto Escolar

3.1 Implementação de Competições para Estímulo, Desenvolvimento e Inclusão no Núcleo de Educação Física

A necessidade deste tema decorre da escassez de jogos de voleibol para a categoria infantil feminina no âmbito do Desporto Escolar ao longo do ano. Além disso, destaca-se a situação de um grupo reduzido de alunas que, mesmo não estando mais na categoria infantil B, continuam a frequentar os treinos, embora não possam competir. Na escola, não há um escalão de iniciados no Desporto Escolar, o que implica um hiato de aproximadamente 2 anos para que estas alunas possam voltar a competir. Era do nosso interesse preencher esta lacuna, oferecendo oportunidades competitivas a estas alunas. O objetivo principal foi estabelecer condições para que os praticantes tenham um maior número de momentos competitivos ao longo do ano, e não só jogos esporádicos. A intenção era impulsionar o desenvolvimento e aprimorar as capacidades dos praticantes, promovendo um aumento significativo no número de horas de prática. As atividades desportivas e uma competição saudável constituem o ambiente ideal para o desenvolvimento das novas gerações.

Além disso, um dos outros objetivos era a criação de competições para tentar aumentar o número de praticantes no Desporto Escolar. Ao organizar mais competições, pretendia atrair mais alunas para a prática do voleibol, promovendo assim uma maior adesão e interesse pelo desporto. Isso não só proporcionaria mais oportunidades de competição, mas também incentivaria um estilo de vida saudável e ativo entre as jovens estudantes.

A competição não apenas revela quem é o melhor atleta ou a melhor equipa, mas também proporciona uma oportunidade para estabelecer novas amizades (Sabin & Marcel, 2014), superar desafios e alcançar níveis mais elevados de desempenho, não se contentando apenas com o mínimo, mas sempre em busca do melhor. A competição transmite coragem e desenvolve capacidades que permitem enfrentar desafios futuros. Ajuda os alunos a lidarem com a pressão e as expectativas, levando à descoberta de novos potenciais e à criação de rotinas. A competição também oferece motivação constante, promovendo o compromisso e a busca contínua pelo aperfeiçoamento.

Em suma, a competição saudável, quando praticada com regras claras, proporciona experiência e conhecimento, complementando de forma positiva a aprendizagem em sala de aula (Harrison & Narayan, 2003). Além disso, os jovens que frequentam o ensino secundário

serão os praticantes, técnicos e dirigentes do século XXI (Pires, 2017). Neste sentido, compreendemos que é na escola que devemos apostar na construção de um futuro diferente. Algumas abordagens sugeridas incluíam a criação de projetos complementares nos estabelecimentos de ensino para promover a prática de exercício físico e incentivar a união entre os alunos e amigos. Estas atividades são organizadas em fases com eliminações sucessivas. Destacam-se os torneios inter-turmas, que visam não só o desenvolvimento desportivo em várias matérias, mas também outras funções, como a arbitragem.

Desta forma, o objetivo passa por promover mais eventos competitivos intraescola. Para as alunas que praticam Desporto Escolar, mas já não se enquadram na faixa etária dos infantis B, pretendia organizar competições com alunas de outras escolas na mesma situação, permitindo-lhes continuar a ter momentos competitivos e a testar as suas capacidades. Além disso, planeei realizar um torneio intraescola, envolvendo várias turmas do 5º ao 7º ano. Em simultâneo, incentivei cada aluna a trazer até dois amigos para formarem equipas num torneio à parte, com o intuito de atrair mais alunas para este núcleo.

Ao organizar competições específicas para alunas que já ultrapassavam a faixa etária dos infantis B, garantimos que elas permaneciam ativas e motivadas. Essas competições não só mantêm a prática regular, mas também ajudam essas alunas a prepararem melhor as mais novas, criando um círculo virtuoso de aprendizagem e desenvolvimento dentro do núcleo.

Os indicadores para avaliar e refletir sobre o processo desenvolvido foram a participação nos momentos competitivos, novas inscrições no núcleo da equipa e o progresso das atletas.

3.2. 1ªEtapa

3.2.1. Processos

Na primeira etapa do projeto, reuni-me com o professor responsável pelo núcleo de Desporto Escolar para discutir e estabelecer os diferentes momentos competitivos. Durante esta reunião, consideramos cuidadosamente o calendário escolar e identificámos os períodos mais oportunos para a realização do evento, levando em conta as atividades já agendadas e as necessidades logísticas para garantir uma competição bem-sucedida. Devido aos objetivos que me comprometi no início do ano aproveitei a para me informar mais acerca da importância dos momentos competitivos no núcleo do Desporto Escolar. Um dos principais objetivos do Desporto Escolar é criar condições para a prática de exercício como ocupação dos tempos livres, existindo um grande conjunto de oportunidades para a prática ativa e duradoura do

Desporto como refere Bento (1987). Além de um direito fundamental é essencial na inserção social dos alunos e pleno desenvolvimento das suas capacidades (Rocha, 2010). Os momentos competitivos constituem uma componente inigualável como afirma Platonov (1994). Velásquez (2004) afirma que finalidade do Desporto Escolar nunca pode ser com o objetivo de sucesso a curto-prazo, mas sim um investimento a longo prazo no desenvolvimento de seres-humanos com maior sentido de responsabilidade, com opinião própria e mais ativos na cultura desportiva no qual estão inseridos. Considero também muito importante o enquadramento das necessidades do Desporto Escolar face aos jovens pois como Lima (2005) refere a natureza da competição está bastante ligada ao relacionamento social existente.

3.2.2. Balanço

Esta etapa inicial foi fundamental para estabelecer uma base sólida para o desenvolvimento do projeto e garantir que o torneio de voleibol e outros momentos competitivos fossem planeados de forma eficaz e integrada no contexto escolar.

Primeiramente, ficou decidido que iria ser realizado um torneio 3x3 torneio com amigos, em que cada aluno pode levar amigos para formarem equipas, encorajando à prática de matérias coletivas e adicionando mais uma situação real de competição, com principal objetivo cativar mais integrantes do Desporto Escolar. Como tinha sido definido anteriormente, após a realização do torneio foi feita uma reflexão sendo as principais métricas de sucesso a adesão ao torneio por parte dos alunos, o feedback dos mesmos e a inscrição de novos alunos no núcleo equipa Desporto Escolar. Este evento ficou definido ocorrer a 17 de novembro. Ficou definido também que iriam ser realizados no mínimo mais dois momentos competitivos, com maior foco na problemática do pequeno grupo de alunas que não pode competir.

3.3. 2ª Etapa

3.3.1. Processos

Na primeira etapa do projeto, o evento planeado decorreu conforme o agendado, no dia 17 de novembro. O torneio 3x3 com amigos realizou-se com sucesso, com jogos competitivos que proporcionaram momentos de diversão e interação. No entanto, apesar do empenho na organização e da qualidade dos jogos, a adesão dos alunos não foi significativa. A divulgação foi feita através do “passa a palavra”, ficando as alunas que já pertenciam à equipa responsáveis por formar equipas adicionais. No total, participaram 44 alunos, dos quais 31 pertenciam ao escalão de Infantis Femininos e 11 estavam fora do escalão. Apesar do número reduzido face às expectativas, os alunos presentes demonstraram entusiasmo e interesse pela

prática de modalidades coletivas. Após o evento, foi realizada uma reflexão para analisar os resultados e identificar possíveis melhorias para futuras iniciativas desportivas. As métricas de sucesso, como a adesão ao torneio, o feedback dos participantes e a inscrição de novos alunos no núcleo de equipa desportiva escolar, foram utilizadas para orientar os próximos passos do projeto.

Na segunda etapa do projeto, foram definidos os restantes momentos competitivos. Surgiu a oportunidade da realização de jogos entre as alunas do Desporto Escolar e alunas da escola que frequentam o Clube Voleibol de Oeiras (CVO).

Esta oportunidade representou um passo significativo para proporcionar às alunas que não têm oportunidade de competir uma experiência valiosa de jogo contra adversárias mais velhas e experientes. Estes confrontos não só oferecem às alunas do Desporto Escolar a oportunidade de competir num ambiente desafiante, mas também permitem que elevem o seu nível de jogo ao enfrentar adversárias mais competentes. Além disso, estes jogos servem como uma excelente oportunidade para testar as capacidades das alunas em situações de stress e competição, ajudando-as a desenvolver habilidades de gestão emocional e aprimorar o seu desempenho sob pressão. Esta iniciativa demonstrou o compromisso do projeto em oferecer oportunidades significativas de desenvolvimento desportivo para todas as alunas envolvidas, independentemente do seu nível de habilidade ou experiência. A realização do evento ficou marcada para 19 de janeiro.

3.3.2. Balanço

Na segunda etapa do projeto, os jogos entre as alunas do Desporto Escolar e as alunas do Clube Voleibol de Oeiras (CVO) foram um sucesso. Os jogos foram altamente competitivos, proporcionando desafios significativos para todas as participantes. Durante os confrontos, as alunas demonstraram um esforço notável e uma competitividade saudável, revelando um compromisso claro com o jogo e um desejo de superação. A oportunidade de competir contra adversárias mais velhas e experientes permitiu que as alunas do Desporto Escolar elevassem o seu nível de jogo e testassem as suas capacidades em situações desafiadoras. Além disso, os jogos proporcionaram uma excelente oportunidade para as alunas desenvolverem habilidades de gestão emocional e aprimorarem o seu desempenho sob pressão. No geral, os jogos foram uma experiência valiosa que contribuiu para o crescimento e desenvolvimento desportivo das alunas envolvidas, demonstrando o compromisso do projeto em oferecer oportunidades significativas para todas, independentemente do seu nível de habilidade ou experiência.

É importante mencionar que estes jogos tiveram a presença de árbitros, emulando ao máximo a experiência de competição.

3.4. 3ªEtapa

3.4.1. Processos

Na terceira etapa do projeto, fiquei satisfeito com o ocorrido na etapa anterior. Recebi um feedback bastante positivo tanto das alunas como dos professores. A participação animada das alunas e o nível de competição mostrado confirmam o valor destes momentos de competição para o crescimento pessoal e desportivo das participantes. Impulsionados por este sucesso, decidimos organizar um novo evento competitivo entre as alunas que frequentam o Desporto Escolar e alunas do Clube de Voleibol de Oeiras, marcado para o dia 19 de abril. Esta decisão refletiu o meu compromisso contínuo em proporcionar oportunidades significativas de crescimento e aprendizagem através do desporto.

3.4.2. Balanço

Na terceira etapa, foi feito um levantamento abrangente das melhorias observadas nas alunas. Notou-se uma clara evolução no desempenho das participantes, refletindo o impacto positivo dos momentos competitivos. O nível de desafio aumentou significativamente com o maior número de jogos, resultando em mais oportunidades de competição e, consequentemente, uma maior evolução das alunas. Além disso, a frequência e intensidade das competições permitiram que as alunas desenvolvessem melhor suas habilidades técnicas e táticas, contribuindo para um crescimento desportivo mais consistente.

Para as alunas que já não podiam participar por não fazerem parte do escalão, foi implementado um programa de preparação para arbitragem em competições oficiais. Durante os jogos oficiais realizados, essas alunas foram designadas para atuar como árbitras, permitindo-lhes continuar envolvidas no ambiente desportivo e desenvolver novas competências. Essa experiência não só manteve as alunas motivadas e integradas na comunidade desportiva, como também lhes proporcionou um papel ativo e responsável dentro das competições. Elas aprenderam a lidar com a pressão e a tomar decisões rápidas, habilidades essenciais tanto para o desporto quanto para a vida cotidiana.

No geral, a terceira etapa consolidou os objetivos iniciais do projeto, demonstrando um avanço significativo no desenvolvimento desportivo e pessoal das alunas. Através de uma combinação de competição aumentada e oportunidades diversificadas de envolvimento, conseguimos criar um ambiente mais inclusivo e estimulante para todas as participantes. As

alunas não apenas melhoraram suas competências desportivas, mas também desenvolveram valores como trabalho em equipa, liderança e responsabilidade. Este progresso reforçou o compromisso do núcleo de Desporto Escolar em proporcionar experiências enriquecedoras que vão além do treino regular, promovendo o crescimento integral das alunas.

3.5. 4ª Etapa

3.5.1. Processos

Na quarta etapa do projeto, realizou-se o segundo jogo com o Clube Voleibol de Oeiras (CVO), proporcionando outra oportunidade de crescimento às alunas do Desporto Escolar. Este jogo permitiu que as alunas aplicassem e consolidassem as habilidades e estratégias desenvolvidas ao longo do ano, enfrentando novamente um desafio competitivo contra adversárias mais experientes. Além disso, proporcionou outra situação de competição para as alunas que já não faziam parte do escalão, mantendo o seu envolvimento no ambiente desportivo.

No dia 22 de maio, decorreu a fase final do Desporto Escolar, onde as alunas tiveram a oportunidade de colocar à prova tudo o que tinham desenvolvido ao longo do ano. Este evento representou o ponto culminante dos seus esforços e dedicação, oferecendo um ambiente competitivo para demonstrarem as suas habilidades e competências desportivas. As alunas que já não podiam participar como atletas tiveram a oportunidade de contribuir como árbitras, mantendo-se ativamente envolvidas no evento e contribuindo para o seu sucesso.

Além disso, realizou-se um levantamento mais detalhado para avaliar o impacto do torneio "traz o amigo" em termos de adesão ao núcleo de Desporto Escolar. Este levantamento permitiu compreender se o torneio teve algum resultado em atrair novos participantes para o núcleo, contribuindo para o crescimento e desenvolvimento contínuo do programa desportivo. Os resultados deste levantamento foram utilizados para orientar futuras iniciativas e estratégias de recrutamento de novos membros para o núcleo de Desporto Escolar.

3.5.2. Balanço

O segundo confronto com o Clube Voleibol de Oeiras (CVO) foi um momento decisivo para as alunas do Desporto Escolar. Esta segunda oportunidade de enfrentar um desafio contra uma equipa mais experiente mostrou-se fundamental para o seu desenvolvimento. Desde o primeiro encontro, notou-se uma evolução significativa, com as alunas a demonstrarem uma maior maturidade tática e uma abordagem mais confiante ao jogo. A experiência adquirida no primeiro jogo permitiu-lhes uma melhor preparação e uma gestão

mais eficaz do nervosismo, resultando numa atuação mais consistente e determinada em campo. Apesar do resultado desportivo, as alunas saíram desta experiência com um sentimento de realização e orgulho, conscientes do seu crescimento individual e coletivo ao longo do processo. Este jogo não só testou as suas habilidades desportivas, mas também proporcionou uma valiosa oportunidade de aprendizagem e amadurecimento para todas as participantes.

A fase final do Desporto Escolar decorreu de forma extremamente positiva, com as alunas a alcançarem um impressionante segundo lugar. O empenho, dedicação e trabalho de equipa demonstrados ao longo do evento foram notáveis, refletindo não apenas o seu talento desportivo, mas também a sua resiliência e espírito competitivo. Apesar de não terem conquistado o primeiro lugar, o resultado é motivo de orgulho para todas as envolvidas, evidenciando o progresso e a qualidade do trabalho realizado ao longo do ano.

A participação das alunas como árbitras também foi um sucesso, contribuindo para a dinâmica e fluidez dos jogos. Demonstraram profissionalismo, imparcialidade e competência nas suas funções, garantindo um ambiente justo e equilibrado para todos os participantes. Além disso, esta experiência proporcionou-lhes uma nova perspetiva sobre o desporto, desenvolvendo competências de liderança, tomada de decisão e gestão de conflitos que serão valiosas tanto dentro como fora do campo.

No entanto, o levantamento realizado para avaliar o impacto do torneio "traz o amigo" revelou resultados menos positivos. Apesar da participação significativa no torneio, verificou-se que não houve um aumento significativo na adesão ao núcleo de Desporto Escolar. Esta constatação sugere que, embora o torneio tenha sido bem recebido e participado, não conseguiu atrair novos membros para o Desporto Escolar. Isso indica a necessidade de uma abordagem diferente no futuro e reforça a importância de compreender mais profundamente os motivos pelos quais a participação no torneio não se traduziu em maior adesão ao núcleo. Será fundamental realizar um esforço adicional para identificar e abordar esses obstáculos, a fim de promover uma maior participação e envolvimento no Desporto Escolar.

3.6. Balanço Final

Ao longo do ano letivo, o projeto de Desporto Escolar teve como principal objetivo a criação de momentos competitivos, promovendo o desenvolvimento desportivo, a inclusão e a adesão ao Desporto Escolar.

Entre as atividades realizadas, destacam-se o Torneio 3x3 com Amigos, realizado a 17 de novembro, que incentivou as alunas a formarem equipas com amigas, promovendo a

prática desportiva coletiva e a socialização. Apesar da participação entusiástica dos presentes, a adesão ao torneio foi menor do que o esperado. Organizámos também dois jogos contra o CVO, proporcionando às alunas a oportunidade de competir contra adversárias mais experientes. Estes jogos foram momentos cruciais para o desenvolvimento das alunas, que puderam elevar o seu nível de jogo e aprimorar as suas capacidades em situações de pressão. Além disso, permitiram que as alunas acima da faixa etária dos infantis B também tivessem momentos competitivos.

Foi evidente a melhoria da equipa, nomeadamente em momentos de maior pressão. Os jogos com as alunas do CVO foram um contributo claro para o seu desenvolvimento. Estas competições proporcionaram um ambiente desafiador, onde as alunas puderam superar-se e demonstrar resiliência, resultando em avanços técnicos e emocionais significativos.

As alunas que já não podiam competir participaram ativamente nos momentos competitivos do desporto escolar no papel de árbitro, permitindo-lhes continuar envolvidas no ambiente desportivo e desenvolver novas competências. Atuar como árbitras não só as manteve ligadas ao desporto como também as ajudou a adquirir habilidades valiosas, como a tomada de decisões rápidas e imparciais, além de promover a liderança e a responsabilidade. Estas alunas também tiveram oportunidade de participar em momentos competitivos como atletas. Esta participação dupla, tanto como árbitras quanto como jogadoras, enriqueceu a sua experiência desportiva, proporcionando uma visão mais abrangente e completa do voleibol.

Apesar da iniciativa do Torneio 3x3, não aumentámos significativamente o número de participantes no Desporto Escolar. Este resultado indica que, apesar do sucesso em termos de desenvolvimento individual e coletivo das alunas envolvidas, é necessário avaliar e ajustar as estratégias de recrutamento e promoção para atrair um número maior de participantes. Para o próximo ano, seria ideal reforçar as estratégias de promoção do Desporto Escolar, utilizando feedback das alunas e explorando parcerias com outras escolas e clubes, continuando a investir no desenvolvimento das competências das alunas, proporcionando mais oportunidades de competição e formação, tanto dentro como fora do ambiente escolar.

4. Seminário

Objetivo geral:

- Compreender a Falta de Ênfase dos Professores no Desenvolvimento das capacidades motoras apesar da realização dos Testes FITescola e estes serem um instrumento de avaliação para os alunos
- Alertar os Professores para a Importância do Treino e Desenvolvimento das Capacidades Motoras
- Apresentação de Estratégias para o Desenvolvimento das Capacidades Motoras

Objetivo específico:

- Demonstrar a importância do treino das capacidades motoras recorrendo a estudos e artigos científicos de forma a incentivar este treino na aula de EF.
- Apresentar estratégias de integração do treino das capacidades motoras na aula de EF

Planeamento:

Quadro 74 – Planeamento Seminário

Processo	Tarefas	Duração
1ª Etapa	Definição do problema a abordar; A sua importância; Revisão da Literatura	01/12 – 19/01
2ª Etapa	Definição do método de recolha de dados; Recolha de dados; Busca e Estudo de Artigos Científicos que abordam a temática	20/01 – 17/02
3ª Etapa	Análise da informação obtida; Formular conclusões; Preparação do Seminário	18/02 – 18/03
4ª Etapa	Apresentação das conclusões; Avaliação dos resultados	19/03 – A definir

4.1. 1ª etapa – Definição do problema a abordar; A sua importância

As Aprendizagens Essenciais de Educação Física (AEEF) representam um conjunto de documentos curriculares essenciais. O seu propósito principal é promover o desenvolvimento das competências delineadas no Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória (Despacho n.º 6478/2017, de 26 de junho). Estas aprendizagens consideram a

especificidade da disciplina, concentrando-se principalmente nas áreas de competência de "consciência e domínio do corpo", "bem-estar, saúde e ambiente" e "relacionamento interpessoal". São identificados conteúdos indispensáveis a serem explorados, destacando-se o desenvolvimento da aptidão física e o estímulo ao gosto por atividades físicas regulares.

É notável que muitos professores negligenciam a fase crucial do desenvolvimento das capacidades motoras na aula de Educação Física. Esta lacuna é de extrema importância para a melhoria do progresso das capacidades motoras e para promover uma educação física mais abrangente e completa (Faigenbaum et al., 2009).

Compreender por que este conteúdo não é priorizado nas aulas de EF é fundamental para entender as limitações dos professores neste tópico específico. A primeira etapa deste estudo concentrou-se na identificação do problema, sendo crucial para a realização do seminário. A identificação ocorreu por meio da observação das aulas de Educação Física na Escola Secundária Sebastião e Silva e de discussões com outros professores. Constatei desinformação e desinteresse nesta temática, embora as razões exatas não sejam claras, sugerindo a importância de investigar a desvalorização deste tópico.

Do meu ponto de vista pessoal, a falta de atenção ao desenvolvimento das capacidades motoras está associada ao desconhecimento dos benefícios que essas atividades podem trazer para o desenvolvimento global dos alunos e como se pode trabalhar nessa área. Além disso, a restrição de tempo enfrentada pelos professores de Educação Física limita a oportunidade de se dedicarem adequadamente ao desenvolvimento motor. Por fim, a priorização de outras matérias dentro da disciplina de Educação Física acaba por desvalorizar a importância do desenvolvimento motor. Implementar essa abordagem requer treinos adaptados às necessidades individuais de cada aluno, considerando a carga e o descanso como fatores cruciais.

A escolha deste tema para o seminário visou compreender as dificuldades existentes, sensibilizar para esta temática e apresentar estratégias para enfrentar a falta de abordagem deste tópico. A pergunta orientadora para a preparação do seminário foi: “Qual é a importância do desenvolvimento das capacidades motoras na aula de Educação Física e como podemos efetivá-lo?” Esta questão destaca a discrepância observada entre a aplicação dos testes FITescola e a falta de ênfase no desenvolvimento da aptidão física. Nota-se que muitos professores optam por aplicar esses testes como parte do currículo, mas negligenciam a implementação de programas que visam o desenvolvimento das capacidades motoras dos alunos. Esta discrepância sugere a necessidade de uma reflexão profunda sobre as práticas pedagógicas

atuais e de uma abordagem mais equilibrada que inclua tanto a avaliação como o desenvolvimento das capacidades motoras. Ao abordar esta lacuna específica, pretendia não apenas identificar os motivos por trás dessa discrepância, mas também oferecer estratégias práticas para integrar efetivamente o treino das capacidades motoras no contexto das aulas de Educação Física.

Tema: A importância do Desenvolvimento das Capacidades Motoras nas aulas de Educação Física e Estratégias para uma Implementação Eficaz

4.1.1. Revisão da literatura

O desenvolvimento das capacidades motoras é um componente essencial na educação física, desempenhando um papel crucial no crescimento e desenvolvimento global dos alunos. A relevância destas capacidades está bem documentada e é amplamente reconhecida pelos Programas Nacionais de Educação Física. Estes programas estabelecem objetivos claros que visam não só a melhoria da aptidão física, mas também a promoção de um estilo de vida saudável e ativo, essencial para a prevenção de doenças crónicas na vida adulta.

Alguns dos objetivos enunciados nos PNEF (Jacinto et al., 2001) são:

- A melhoria da aptidão física de modo harmonioso e adequado às necessidades de desenvolvimento do aluno.
- Promover a aprendizagem de conhecimentos relativos aos processos de elevação e manutenção das capacidades motoras.
- Promover o gosto pela prática regular das atividades físicas e assegurar a compreensão da sua importância como fator de saúde e componente da cultura, na dimensão individual e social.

O desenvolvimento das capacidades motoras dos alunos vai completamente de acordo com os objetivos enunciados pelos PNEF (Jacinto et al., 2001). Primeiramente, as capacidades motoras podem ser definidas como a habilidade do corpo realizar movimentos coordenados e controlados, incluindo a força, a flexibilidade, resistência, agilidade e velocidade. Seguidamente, o desenvolvimento destes atributos é crucial não só para o crescimento normal, mas para a promoção de um estilo de vida ativo, associado a um menor risco de doenças crónicas mais tarde na vida (Faigenbaum et al., 2009). Adelino, Vieira e Coelho (1999) referem a importância das diferentes capacidades motoras: a flexibilidade contribui para a aprendizagem de técnicas desportivas, a resistência é bastante importante na formação da condição física, e a velocidade é uma capacidade motora crucial em que se baseia o rendimento

desportivo. As capacidades coordenativas são bastante importantes na resolução de diversas tarefas motoras, assinalando os processos coordenativos na base do movimento desportivo.

Mais concretamente, o treino de resistência devidamente adequado ao aluno pode oferecer benefícios únicos aos adolescentes (Faigenbaum et al., 2009). Segundo Raposo (2005), o desenvolvimento da força garante a realização quantitativa e qualitativa do gesto técnico, independentemente da idade do executante. O nível de força ganho ajuda a vencer resistências sem a acumulação precoce de fadiga, e o correto treino da força cria condições de proteção das articulações e contribui para um crescimento e desenvolvimento harmonioso das crianças e jovens. Blimkie (1993) também afirma que o treino de força promove melhorias no desempenho físico e na saúde dos jovens, produzindo melhorias na coordenação motora, no desempenho desportivo, na composição corporal (aumento da massa muscular e diminuição da gordura corporal) e na prevenção de lesões.

Estudos como o promovido por Granacher, Muehlbauer, Doerflinger, Strohmeier e Gollhofer (2011) revelam que programas de treino de força com duração reduzida têm efeito no desenvolvimento das variáveis de força nos adolescentes, resultados que podem ter impacto no aumento da performance em diferentes capacidades motoras e na prática de outras matérias. Santos, Marinho, Costa, Izquierdo e Marques (2012) realizaram um estudo com duração de oito semanas com a aplicação de um plano de treino de resistência, verificando diferenças positivas em vários atributos, especialmente um aumento na explosividade.

Considerando estes pontos, é clara a relevância de integrar este tema nas aulas de educação física, com o intuito de fomentar um crescimento global e usufruir das várias vantagens associadas ao desenvolvimento das capacidades motoras.

4.2. 2ª etapa – Metodologia + Instrumentos + Procedimentos

4.2.1. Base do estudo

O estudo que foi ser realizado teve por base a recolha e análise de estudos e artigos científicos e feedback dos outros professores(entrevistas).

4.2.2. Instrumentos

A recolha de dados foi feita através de entrevistas com outros professores de educação física do agrupamento. Também através da análise de diversas fontes de informação, nomeadamente estudos científicos.

Perante a ausência de ferramentas validadas para abordar a problemática foi criada uma entrevista semiestruturada. Este formato, que não se enquadra totalmente no modelo

aberto ou fechado, permite ao entrevistado expressar informações de forma mais ampla, orientado por questões específicas. (presentes no Apêndice XXV) Assim, o entrevistador conduz a conversa em direção aos objetivos estabelecidos. Será seguida a estratégia de entrevista semiestruturada enunciada por Ryan, Coughlan e Cronin (2009). Numa fase inicial, foi feita uma reunião com o professor orientador da escola, de forma a definir claramente quais as perguntas-guia e os objetivos por trás das mesmas, garantindo que as perguntas-guia estejam alinhadas com os objetivos da pesquisa. A definição destas perguntas é crucial para o sucesso na recolha de informação. A amostra foi composta por 12 professores do grupo de Educação Física da escola secundária Sebastião e Silva

4.3. 3ªetapa – Análise dos dados recolhidos + Retirar conclusões

4.3.1. Análise de dados

A análise realizada foi feita através da análise dos estudos, artigos científicos recolhidos e análise da troca de impressões e entrevistas com os outros professores.

4.3.2. Resultados

Pergunta 1 - Definição de capacidades motoras e qual a sua importância

De acordo com as respostas dos participantes, 10 dos 12 professores conseguiram distinguir com sucesso as diferentes capacidades motoras, refletindo um bom entendimento geral do conceito. Todos os participantes reconheceram a importância das capacidades motoras. No entanto, muitos expressaram dificuldades em fornecer exemplos práticos dessas capacidades no contexto das aulas de Educação Física. Apesar do reconhecimento teórico, a aplicação prática parece ser um desafio, sugerindo uma desconexão entre o conhecimento adquirido e a sua implementação efetiva no ambiente educacional.

Pergunta 2 - Opinião sobre o contributo do desenvolvimento das capacidades motoras na aula de Educação Física para as suas diversas dimensões

No que diz respeito ao contributo do desenvolvimento das capacidades motoras na aula de Educação Física, 11 dos 12 participantes afirmaram que estas capacidades facilitam a aprendizagem de técnicas desportivas e servem como base para outras matérias dentro da Educação Física. Este resultado destaca a perceção geral de que o desenvolvimento das capacidades motoras é fundamental para o sucesso em diversas atividades físicas e desportivas. Além disso, quatro dos 12 participantes mencionaram os benefícios do desenvolvimento das capacidades motoras para a promoção de um estilo de vida saudável. Embora a maioria esmagadora dos participantes concorde com a importância das capacidades motoras para a

aprendizagem de técnicas desportivas, parece que não exploraram completamente a relação entre essas habilidades e o sucesso nas atividades físicas. Esta observação sugere uma possível oportunidade para uma investigação mais aprofundada nesta área.

Pergunta 3 - Problemas chave no desenvolvimento das capacidades motoras nas aulas de educação Física

Os desafios enfrentados no desenvolvimento das capacidades motoras nas aulas de Educação Física foram destacados de várias formas. 7 dos 12 participantes identificaram o tempo como um desafio central. 5 dos 12 participantes apontaram a falta de espaço adequado como um obstáculo significativo. Além disso, 4 dos 12 participantes destacaram a motivação dos alunos como um desafio significativo no desenvolvimento das capacidades motoras. 3 dos 12 participantes mencionaram os pré-requisitos dos alunos e a adequação do currículo como desafios. A questão do tempo foi considerada um desafio central, enquanto um número considerável de participantes destacou a motivação dos alunos como um obstáculo significativo. Estas conclusões sublinham os desafios específicos enfrentados pelos professores ao desenvolver as capacidades motoras dos alunos, enfatizando a importância de encontrar soluções criativas e eficazes para superar esses obstáculos.

Pergunta 4 - Como é trabalhado o seu desenvolvimento nas suas aulas

Em relação às práticas adotadas pelos professores, 5 dos 12 participantes referiram trabalhar as capacidades motoras para além do aquecimento e das restantes matérias nas suas aulas de Educação Física. Apenas 1 dos 12 participantes mencionou trabalhar as capacidades motoras de forma específica para cada aluno. A maioria dos participantes não trabalha as capacidades motoras além do aquecimento e das matérias convencionais nas suas aulas, sugerindo uma limitação no tempo dedicado a atividades que promovam um desenvolvimento motor mais aprofundado. Além disso, a falta de abordagem personalizada é evidente, uma vez que apenas 1 dos 12 participantes mencionou trabalhar as capacidades motoras de forma específica para cada aluno. Esta observação indica uma falta de ênfase na abordagem individualizada das necessidades motoras de cada aluno, o que pode limitar o progresso e o desenvolvimento dos alunos.

Estas análises mostram uma clara compreensão teórica das capacidades motoras, mas também revelam desafios significativos na aplicação prática e na individualização do desenvolvimento motor nas aulas de Educação Física. É necessário enfrentar esses desafios

para melhorar a eficácia do ensino das capacidades motoras e, consequentemente, promover um desenvolvimento físico mais completo e equilibrado entre os alunos.

4.4. 4ª etapa –Apresentação do seminário e verificação do impacto

Durante a minha apresentação final, intitulada “A Importância do Desenvolvimento das Capacidades Motoras nas Aulas de Educação Física e Estratégias para uma Implementação Eficaz”, a estrutura foi cuidadosamente organizada para transmitir de forma clara e objetiva os principais pontos do tema abordado. A introdução da apresentação começou por contextualizar a relevância do desenvolvimento das capacidades motoras nas aulas de Educação Física, destacando a falta de ênfase nessa área por parte dos professores, apesar da existência de ferramentas de avaliação como o FITescola.

Na sequência, apresentei os objetivos principais, que incluíam a compreensão das razões pelas quais o desenvolvimento das capacidades motoras não recebe a atenção devida e a sensibilização dos professores para a importância deste tema. Posteriormente, foram discutidas as estratégias sugeridas para implementar eficazmente o treino dessas capacidades nas aulas de Educação Física. A abordagem baseou-se em resultados obtidos através de entrevistas semiestruturadas com professores e na análise de artigos científicos, os quais forneceram uma base teórica sólida para as recomendações propostas.

A apresentação foi dividida em etapas de investigação, começando pela definição do problema e pela revisão da literatura, onde foram expostos os conceitos de capacidades motoras, destacando-se as capacidades condicionais e coordenativas. Foram igualmente apresentados os benefícios que o desenvolvimento dessas capacidades pode trazer ao nível físico, psicológico e educacional dos alunos. Na parte seguinte, foquei-me nos procedimentos metodológicos, que incluíram a realização de entrevistas com professores e a análise dos dados recolhidos, seguidos da apresentação das conclusões.

A conclusão da apresentação destacou que, apesar de os professores reconhecerem a importância das capacidades motoras, há uma limitação na sua implementação prática devido a fatores como a restrição de tempo, o espaço físico e a motivação dos alunos. Finalizei com sugestões práticas, como a integração de áreas dedicadas ao desenvolvimento das capacidades motoras em todas as aulas de Educação Física, a inclusão de exercícios dinâmicos durante os períodos de espera e a personalização das atividades para atender aos interesses e motivações dos alunos, promovendo, assim, uma experiência mais envolvente e produtiva.

A avaliação do impacto do seminário foi medida através de uma conversa formal com

os outros professores do departamento após a realização do seminário, de forma a verificar se existe a intenção de implementar o desenvolvimento das capacidades motoras na aula. Numa fase mais avançada, através da observação das aulas dos outros professores e troca de impressões de forma a verificar se houve ou não um entendimento da importância destas capacidades. Também se houve uma adição de elementos na aula, de acordo com a temática apresentada.

4.5. Balanço

A apresentação do projeto de Seminário sobre a importância do desenvolvimento das capacidades motoras nas aulas de Educação Física e estratégias para uma implementação eficaz foi um sucesso. Embora tenha excedido ligeiramente o tempo previsto, o feedback positivo recebido do grupo indica que a apresentação foi bem-sucedida e considerada interativa, o que demonstra um excelente nível de envolvimento por parte dos participantes.

É especialmente encorajador ouvir que alguns professores manifestaram a intenção de experimentar algumas das estratégias sugeridas. Isso indica que o conteúdo apresentado foi compreendido e considerado aplicável e relevante para a prática pedagógica diária. O facto de ninguém se ter sentido ofendido sugere que a abordagem foi respeitosa e construtiva, o que foi fundamental para promover a colaboração e a implementação eficaz de mudanças.

Além disso, é muito positivo que os próprios professores tenham contribuído com sugestões adicionais durante o debate. Isso demonstra um alto nível de interesse e investimento na melhoria da abordagem ao desenvolvimento das capacidades motoras na Educação Física. O envolvimento ativo dos professores na discussão e na sugestão de estratégias adicionais ressalta a importância do trabalho colaborativo e do compartilhamento de melhores práticas dentro da comunidade educativa.

Com base nas reflexões feitas durante o seminário e ao comparar os resultados obtidos na prática com a revisão da literatura, ficou claro que o desenvolvimento das capacidades motoras foi um fator central para o sucesso da minha turma em particular. Tal como apontado por autores como Faigenbaum et al. (2009) e Raposo (2005), o treino da força desempenha um papel fundamental na melhoria do desempenho motor. Ao longo do ano, os alunos apresentaram progressos significativos nas matérias lecionadas, nomeadamente no que diz respeito à força, resistência e coordenação motora. Um exemplo disso foi a capacidade de realizar o pino, uma habilidade que exigiu um aumento de força nos membros superiores. No entanto, esta foi apenas uma das várias situações em que o progresso foi evidente, refletindo

melhorias em outros contextos, como o aumento da capacidade de resistência e a execução de exercícios de agilidade e flexibilidade.

Em suma, a apresentação cumpriu com sucesso os objetivos definidos, gerando um impacto positivo no grupo de professores e estimulando a reflexão e a ação no que diz respeito ao desenvolvimento das capacidades motoras na Educação Física. Este feedback encorajador deve servir como motivação adicional para continuar a explorar e a implementar abordagens inovadoras e eficazes nesta área de intervenção.

Conclusão

Concluir este ciclo de formação foi uma etapa marcante na minha caminhada para me tornar professor de Educação Física. O estágio pedagógico revelou-se uma oportunidade valiosa para o meu desenvolvimento multidimensional, beneficiando não só a minha formação, mas também enriquecendo os alunos, os colegas professores e a comunidade escolar. A interação com todos estes elementos permitiu-me compreender a importância do trabalho colaborativo e da comunicação eficaz no ambiente escolar.

Este relatório resume as experiências vividas nas quatro grandes áreas de intervenção do estágio: Lecionação, Direção de Turma, Desporto Escolar e Seminários. Cada uma destas áreas contribuiu de forma distinta para a minha formação, permitindo-me adquirir uma vasta gama de competências essenciais para o meu desenvolvimento enquanto futuro professor.

Aliado aos desafios inerentes à realização do estágio curricular, é importante referir que a minha experiência foi singular devido a duas circunstâncias específicas. Em primeiro lugar, sendo um estudante mais velho do que a norma, trouxe uma perspetiva diferente e uma maturidade que enriqueceram as minhas interações e abordagens pedagógicas. Em segundo lugar, trabalhei durante todo o mestrado, o que exigiu uma gestão rigorosa do tempo e um compromisso constante para equilibrar as responsabilidades profissionais e académicas. Estas condições particulares tornaram o meu percurso ainda mais desafiador, mas também mais gratificante, pois reforçaram a minha resiliência e capacidade de adaptação.

Um ponto muito positivo do estágio foi a oportunidade de aplicar na prática o que aprendi na teoria ao longo da licenciatura e do mestrado. A transição da teoria para a prática real revelou-se enriquecedora, pois a realidade do ambiente escolar é sempre mais complexa e dinâmica do que qualquer simulação teórica. Esta experiência prática trouxe-me valências adicionais que só a vivência concreta pode proporcionar. Enfrentar situações imprevistas, gerir um espaço de aula diversificada e adaptar as metodologias de ensino às necessidades específicas de cada aluno foram desafios que enriqueceram imensamente a minha formação. Além disso, a interação direta com os alunos permitiu-me desenvolver competências interpessoais essenciais, como a empatia, a paciência e a capacidade de motivar e inspirar os alunos. A prática real também me ajudou a perceber a importância de ser flexível e de estar sempre preparado para ajustar planos e estratégias em resposta às circunstâncias e feedback dos alunos.

Outro aspeto positivo foi a organização meticulosa promovida pelo professor orientador da escola. Tínhamos tudo registado e atualizado numa drive partilhada, o que inicialmente foi um grande choque, mas a médio e longo prazo facilitou enormemente o trabalho. Ter acesso a todos os materiais e registos de atividades ao longo do ano tornou-se um recurso valioso, permitindo uma gestão eficiente e um acompanhamento contínuo do progresso.

Uma das transformações mais significativas durante o estágio foi a mudança de perspetiva, passando de aluno para professor. Compreender as dinâmicas de funcionamento da escola e o que realmente se passa no dia a dia escolar foi um processo revelador. Esta transição permitiu-me ver a escola de uma forma abrangente, reconhecendo a complexidade das operações diárias, desde a gestão das aulas até à interação com pais e colegas. Enfrentei a realidade das responsabilidades administrativas e pedagógicas, a necessidade de planeamento e coordenação eficazes, e a importância de uma comunicação clara e constante com todos os membros da comunidade escolar. Este entendimento profundo das dinâmicas escolares proporcionou-me uma base sólida para exercer a docência com uma visão integrada e realista do ambiente educacional.

Durante o estágio, uma das principais dificuldades enfrentadas foi o “roulement”, com as rotações a ocorrerem a cada 9 semanas. Embora esta organização tenha permitido aos professores planear as suas aulas com antecedência, com base nos espaços designados no mapa semanal, o período prolongado de permanência no mesmo espaço representou um grande desafio. Isso exigiu uma elevada flexibilidade da minha parte para adaptar os conteúdos planeados às restrições físicas dos espaços disponíveis. A limitação dos espaços restringiu a diversificação das atividades e métodos pedagógicos que poderiam ser implementados de forma eficaz, o que exigiu uma constante adaptação e criatividade para garantir uma experiência educativa enriquecedora para os alunos e a aplicação integral do currículo de Educação Física.

Outra dificuldade significativa foi a diminuta polivalência dos espaços disponíveis. A limitação em utilizar diferentes espaços para diversas matérias dificultou a implementação completa do planeamento. Esta restrição implicou que algumas práticas e conceitos essenciais para uma formação abrangente em Educação Física não puderam ser explorados adequadamente. A falta de flexibilidade nos espaços disponíveis limitou as possibilidades de diversificação das atividades e métodos pedagógicos, exigindo uma gestão cuidadosa dos

recursos e uma adaptação constante. Esses desafios não comprometeram diretamente a experiência educativa dos alunos, mas exigiram um esforço adicional para proporcionar uma educação física inclusiva e abrangente.

A avaliação dos JDC revelou-se outro desafio durante o estágio. A prática comum entre muitos professores é a utilização de exercícios de critério para avaliar a técnica e a eficácia dos alunos. No entanto, para garantir uma avaliação mais autêntica e realista, o ideal seria observar os alunos em situações reais de jogo, onde pudessem demonstrar as suas competências num contexto mais dinâmico e imprevisível. A avaliação em situações de jogo permite uma melhor compreensão da tomada de decisões, do trabalho em equipa e da aplicação prática das técnicas, aspetos cruciais para o desenvolvimento integral das capacidades motoras e cognitivas dos alunos (Comédias Henriques, 2012).

Outro problema identificado foi a falta de cumprimento rigoroso do currículo de Educação Física por parte de alguns professores da escola. Alguns conteúdos considerados menos fundamentais, como a dança, são frequentemente negligenciados, apesar da sua importância no desenvolvimento da coordenação e da expressão corporal. No secundário, é comum que matérias como a ginástica sejam deixadas de lado, com o argumento de que o currículo é demasiado extenso para ser abordado de forma completa. Esta prática pode comprometer a formação abrangente dos alunos, limitando as suas experiências motoras e o acesso a um ensino diversificado, que é essencial para a educação física.

Na área da lecionação, destaco a experiência significativa proporcionada pelo PTI. Este projeto representou uma imersão completa na rotina de um professor a tempo inteiro, proporcionando uma visão detalhada do que implica um horário completo de trabalho docente. Lidar com as diferentes turmas ao longo do dia revelou-se uma experiência desafiante e enriquecedora. A gestão do tempo e dos recursos, aliada à adaptação contínua aos diferentes níveis de aprendizagem e necessidades dos alunos, exigiu um esforço constante. A participação no PTI não só fortaleceu as minhas competências pedagógicas, mas também proporcionou insights valiosos sobre a dinâmica educacional e a importância da flexibilidade e da adaptação no contexto escolar.

Destaco especialmente a Saída de Campo, onde tive a oportunidade de realizar atividades que não são habituais dentro da escola, como a atividade de orientação e rãguebi. Este momento foi crucial na formação dos alunos, assemelhando-se a uma visita de estudo enriquecedora. Planear o projeto do início ao fim, assumindo a responsabilidade pela sua

execução, representou um desafio significativo, mas extremamente positivo. Esta experiência não apenas ampliou o horizonte educativo dos alunos, mas também reforçou a importância de atividades práticas e experiências fora do ambiente escolar para o seu desenvolvimento integral.

No projeto de lecionação focado no desenvolvimento da aptidão física dos alunos, com ênfase na força e resistência, destaco que foi um sucesso por duas razões principais. Primeiro, verificou-se efetivamente uma melhoria mensurável na aptidão física dos alunos. O investimento de tempo em treinos mais especializados demonstrou resultados positivos e tangíveis. Além disso, a forma como os alunos abraçaram o projeto foi extremamente positiva. Mostraram vontade, cooperação e perceberam os benefícios pessoais que este trabalho traria para eles. Esta participação ativa dos alunos não só fortaleceu os objetivos do projeto, como também destacou a importância de abordagens personalizadas e motivadoras no ensino da Educação Física.

Na direção de turma, gostaria de salientar que não tinha noção das diferentes dimensões que envolvem o papel de diretor de turma e a sua complexidade. Foi uma descoberta significativa perceber que este papel não se limita apenas à gestão administrativa e organizacional da turma, mas também inclui um papel crucial no acompanhamento do desenvolvimento académico e pessoal dos alunos. A interação próxima com os alunos, pais e colegas professores revelou-se fundamental para compreender as dinâmicas individuais e grupais dentro da turma.

No projeto de direção de turma, ao contrário das noções que trouxe do meu background como treinador de futsal, fiquei surpreendido ao constatar que os alunos revelavam desde cedo uma grande preocupação com os resultados académicos. Este projeto revelou-se crucial, uma vez que procurei abordar de frente as preocupações e receios reais dos alunos em conciliar os resultados académicos com a prática de desporto extracurricular. Assim que identifiquei este problema, esforcei-me por enfrentá-lo de forma proativa. Além disso, ajudou-me a perceber como posso tentar ajudar os alunos a lidar com o stress e nervosismo associados às exigências académicas e desportivas.

No projeto de Desporto Escolar, o maior êxito não residiu apenas no progresso alcançado por mim e pelo professor responsável, mas sim na motivação proporcionada às alunas que já não pertenciam ao escalão oficial. Estas alunas foram incentivadas a participar ativamente ao longo do ano, desempenhando uma função crucial como árbitros nas competições. Este papel não só permitiu que se mantivessem envolvidas no ambiente

desportivo, mas também contribuiu para o desenvolvimento das suas competências de liderança e responsabilidade. Além do papel de árbitras, tiveram a oportunidade de participar em momentos competitivos, como os jogos com o CVO, onde puderam aplicar as suas habilidades e conhecimentos adquiridos, proporcionando uma experiência enriquecedora e significativa no seu percurso escolar e desportivo.

No seminário, destaco a oportunidade de aprofundar o meu conhecimento sobre o desenvolvimento das capacidades motoras e de compreender as várias abordagens dos professores do grupo sobre este tema. Explorei detalhadamente como diferentes metodologias podem influenciar o progresso dos alunos, discutindo tanto as teorias fundamentais como as aplicações práticas no contexto da Educação Física. Esta partilha de experiências foi crucial para alargar a minha perspetiva e enriquecer as minhas práticas pedagógicas.

Referências Bibliográficas

- Adelino, J. (1991). *As Coisas Simples do Basquetebol*. Associação Nacional de Treinadores de Basquetebol
- Adelino, J., Vieira, J. & Coelho, O. (1999). *Treino de Jovens. O que todos precisam saber*. Ministério da Juventude e do Desporto.
- Alcalá, D., & Garijo, A. (2017). Teaching games for understanding: A comprehensive approach to promote student's motivation in physical education. *Journal of Human Kinetics* 59, 17–27
- Alderman, B. L., Beighle, A., & Pangrazi, R. P. (2006). Enhancing Motivation in Physical Education. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 77(1), 41-51
- Atakan, M. M., Li, Y., Koşar, Ş. N., Turnagöl, H. H., & Yan, X. (2021). Evidence-Based Effects of High-Intensity Interval Training on Exercise Capacity and Health: A Review with Historical Perspective. *International journal of environmental research and public health*, 18(13), 7201.
- Baghurst, T., Tapps, T., & Kensinger, W. (2015). Setting Goals for Achievement in Physical Education Settings. *Strategies*, 28(1), 27–33.
- Beck, S. (1989). *Aventura de Caminhar*. Editora Ágora
- Bento, J. O. (1987). *Desporto matéria de ensino*. Editorial Caminho.
- Bento, J. (2003). *Planeamento e avaliação em educação física* (3rd ed.). Livros Horizonte.
- Biddle, S. (2016). Physical activity and mental health: evidence is growing. *World Psychiatry*, 15(2), 176.
- Bidzan-Bluma, I., & Lipowska, M. (2018). Physical Activity and Cognitive Functioning of Children: A Systematic Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(4), 800.
- Biwer, F., Wiradhany, W., oude Egbrink, M. G., & De Bruin, A. B. (2023). Understanding effort regulation: Comparing ‘Pomodoro’ breaks and self-regulated breaks. *British Journal of Educational Psychology*, 93, 353-367.
- Blimkie, C.J. (1993). *Resistance training during preadolescence. Issues and controversies*. *Sports. Medicine*, 15, 389-407.

Bom, L., & Brás, J. (2003). Estágio para «dar aulas» ou para «ser professor». *Revista Horizonte*, 18(108), 15-24.

Borges, A., Manso, D., Tomé, G. & Matos, M.G. (2008). Ansiedade e coping em crianças e adolescentes: diferenças relacionadas com a idade e género. *Análise Psicológica*, 26, 551-561.

Bunker, D., & Thorpe, R. (1982). A model for the teaching of games in secondary schools. *Bulletin of Physical Education*, 18, 7-10.

Cardoso, L. C. D. M. A. (2011). O ensino da dança no currículo de educação física. Tese apresentada à Universidade Lusófona para a obtenção do grau de mestre, orientada por Luís Bom, Lisboa.

Carvalho, L. (1994). Avaliação das Aprendizagens em Educação Física. *Boletim SPEF*, 10 / 11, 135 -151.

Castelo, J., Barreto, H., Alves, F., Santos, P. M., Carvalho, J., & Vieira, J. (2000). *Metodologia do Treino Desportivo* (3ª ed.). Lisboa: Edições FMH-ULT.

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

Crahay, M. (2013). Como a escola pode ser mais justa e mais eficaz? *Cadernos Cenpec Nova série*, 3(1), 9-40.

Cunha, A. A. R. (1996). Desenvolvimento da Força na Aula de Educação Física. Porto: Universidade do Porto.

Da Costa, I. T., Greco, P. J., Mesquita, I., & Garganta, J. O. (2010). Teaching Games for Understanding (TGfU) como modelo de ensino dos jogos desportivos coletivos. *Revista palestra*, 10, 69-77.

Dyson, B., Griffin, L. L., & Hastie, P. (2004). Sport education, tactical games, and cooperative learning: Theoretical and pedagogical considerations. *QUEST*, 91.

Estriga L.; & Moreira, I. (2014). *Ensino do Andebol na Escola - Ensinar e aprender*. Porto: Faculdade de Desporto – Universidade do Porto.

Faigenbaum, A. D., Bush, J. A., McLoone, R. P., Kreckel, M. C., Farrell, A., Ratamess, N. A., & Kang, J. (2015). Benefits of strength and skill-based training during

primary school physical education. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 29(5), 1255-1262.

Faigenbaum, A. D., Kraemer, W. J., Blimkie, C. J., Jeffreys, I., Micheli, L. J., Nitka, M., & Rowland, T. W. (2009). Youth resistance training: updated position statement paper from the national strength and conditioning association. *Journal of strength and conditioning research*, 23(5 Suppl), S60–S79.

Fernandes, H. & Vasconcelos-Raposo, J. (2008). *O bem-estar psicológico em adolescentes: Uma abordagem centrada no florescimento humano*. Vila Real: UTAD - CEDAFES Press

Formosinho, J., Monge, G., & Oliveira-Formosinho, J. (2016). *Transição entre ciclos educativos: uma investigação praxeológica*. Porto: Porto Editora.

Gabbett, T., Jenkins, D., & Abernethy, B. (2009). Game-based training for improving skill and physical fitness in team sport athletes. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 4(2), 273-283.

Garcia, C. M. (1999). *Formação de professores: Para uma mudança educativa*. Porto: Porto Editora.

Garcia Manso, J. M., Navarro Valdivielso, M., & Ruiz Caballero, J. A. (1996). *Bases teóricas del entrenamiento deportivo: principios y aplicaciones*. Madrid: Gymnos Editorial Deportiva.

Garganta, J. (2005). Dos constrangimentos da acção à liberdade de (inter)acção, para um futebol com pés... e cabeça. In D. Araújo (Ed.), *O contexto da decisão – A acção táctica no desporto*, pp. 179-190. Lisboa. Visão e contextos, Lda.

Goncalves, T., Niemivirta, M., & Lemos, M. S. (2017). Identification of students' multiple achievement and social goal profiles and analysis of their stability and adaptability. *Learning and Individual Differences*, 54, 149-159.

Graça, A., & Mesquita, I. (2007). A investigação sobre os modelos de ensino dos jogos desportivos. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 7(3), 401-421.

Granacher, U., Muehlbauer, T., Doerflinger, B., Strohmeier, R., & Gollhofer, A. (2011). Promoting strength and balance in adolescents during physical education: effects of a short-term resistance training. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 25(4), 940–949.

Granja, C., Ramos, J., & Ferro, N. (1997). *Corfebol: Uma introdução à modalidade*. Lisboa: Eupraxis.

Harrison, P. A., & Narayan, G. (2003). Differences in behavior, psychological factors, and environmental factors associated with participation in school sports and other activities in adolescence. *The Journal of School Health*, 73(3), 113–120.

Heacox, D. (2006). *Diferenciação Curricular na Sala de Aula*. Lisboa: Porto Editora.

Heinz, W. (2009). Youth transitions in an age of uncertainty. In A. Furlong (Ed.), *Handbook of youth and young adulthood: New perspectives and agendas* (pp. 3-13). London: Routle2021.

Hills, A. P., Andersen, L. B., & Byrne, N. M. (2011). Physical activity and obesity in children. *British journal of sports medicine*, 45(11), 866.

Hooper, S., & Hannafin, M. J. (1988). Cooperative CBI: The effects of heterogeneous versus homogeneous grouping on the learning of progressively complex concepts. *Journal of Educational Computing Research*, 4(4), 413-424.

Jacinto, J., Carvalho, L., Comédias, J. & Mira, J. (2001). Programa de Educação Física (10º, 11º, 12º anos): *Formação Geral – Cursos Científico Humanísticos*. Ministério da Educação, Lisboa, Portugal.

John, P. D. (2006). Lesson planning and the student teacher: re-thinking the dominant model. *Journal of Curriculum Studies*, 38(4), 483-498.

Lidor, R., & Mayan, Z. (2005). Can beginning learners benefit from preperformance routines when serving in volleyball? *The Sport Psychologist*, 19(4), 343-363.

Lima, L. C. (2005). Cidadania e educação: adaptação ao mercado competitivo ou participação na democratização da democracia? *Educação, Sociedade & Cultura*, 23, 71-90.

Marques, R. (2002). *O Director de Turma e a Relação Educativa*. Lisboa: Presença.

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.

McKenzie, T. L., Alcaraz, J. E., Sallis, J. F., & Faucette, F. N. (1998). Effects of a physical education program on children's manipulative skills. *Journal of Teaching in Physical education*, 17(3), 327-341.

Ministério da Educação, [ME]. (1992). A Educação Física no 1º ciclo do Ensino Básico. Portugal: Direção Geral dos Ensinos Básicos e Secundários.

Ministério da Educação. (2005). Programa Componente de Formação Sociocultural – Disciplina de Educação Física. Ministério da Educação, Lisboa, Portugal.

Myer, G. D., Faigenbaum, A. D., Chu, D. A., Falkel, J., Ford, K. R., Best, T. M., & Hewett, T. E. (2011). Integrative training for children and adolescents: techniques and practices for reducing sports-related injuries and enhancing athletic performance. *The Physician and sportsmedicine*, 39(1), 74-84

Pink, D. (2018). *Quando: os segredos cientificamente comprovados do timing perfeito*. Nova Iorque: Riverhead Books.

Pires, G. (2017). Desporto Escolar: Opções; estratégias; futuros. *Boletim Sociedade Portuguesa de Educação Física*, (2-3), 21-30.

Platonov, V. (1994). I principi della preparazione a lungo termine. *SdS/Rivista di Cultura Sportiva*, 30, 2-10

Pritchard, M. (2003). Using emotional and social factors to predict student success. *Journal of College Student Development*, 44(1), 18-28.

Proença, J., & Brás, J. (2010). Formação, Mudança e Identidade Profissional em Educação Física. *Gymnasium-Revista de Educação Física, Desporto e Saúde*, 1(1), 66-97).

Queiroz, C. (1986). *Estrutura e Organização Dos Exercícios De Treino Em Futebol*. Lisboa. Ed. FPF.

Quinaz, L. (1986). Badminton: o jogo de singulares. *Revista Horizonte*, 3(15), 103-105.

Raposo, A. V. (2005), *A Força no Treino com Jovens, na Escola e no Clube*, Edições Caminho.

Rebelo, J. (2017). Prática Desportiva: Impacto no Rendimento Académico e no Bem-Estar Psicológico de Adolescentes do Ensino Secundário. Tese para a obtenção do Grau de Mestre em Enfermagem Comunitária. Bragança: Escola Superior de Saúde.

Ribeiro, M. (1998). *O Andebol na Escola*. Oeiras: Câmara Municipal de Oeiras

Rocha, J. (2010). O Desporto Escolar em Portugal: compreendido, incompreendido ou resignado. Covilhã: Trabalho de Seminário de Investigação em Ciências do Desporto I, Universidade da Beira Interior.

Rosa, V. A. G. (2016). Impacto da prática de exercício físico em adolescentes: bem-estar, autoestima e rendimento escolar. Dissertação de mestrado, Psicologia da Educação, Universidade de Évora.

Rovegno, I. (1995). Theoretical perspectives on knowledge and learning and a student teacher's pedagogical content knowledge of dividing and sequencing subject matter. *Journal of Teaching in Physical Education*, 14(3), 284–304.

Ryan, F., Coughlan, M., & Cronin, P. (2009). Interviewing in qualitative research: The one-to-one interview. *International Journal of Therapy and Rehabilitation*, 16(6), 309-314.

Sabin, S. I., & Marcel, P. (2014). Study regarding the impact of sport competitions on students' socialization. *European Scientific Journal*, 10(26).

Santos, A. P., Marinho, D. A., Costa, A. M., Izquierdo, M., & Marques, M. C. (2012). The effects of concurrent resistance and endurance training follow a detraining period in elementary school students. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 26(6), 1708–1716.

Serviço Nacional de Saúde. (2023). *Guia dos Hábitos Saudáveis do SNS*. SNS24. Acedido em 8 de novembro de 2023 em <https://www.sns24.gov.pt/guia/habitos-saudaveis/>

Siedentop, D. (1994). Sport education: *Quality PE through positive sport experiences*. Champaign, IL: Human Kinetics

Souza, A. D., & Oslin, J. (2008). A player-centered approach to coaching. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 79(6), 24-30.

So, A., & Agbayewa, J. O. (2011). Effect of homogeneous and heterogeneous ability grouping class teaching on student's interest, attitude, and achievement in integrated science. *International Journal of Psychology and Counselling*, 3(3), 48-54.

Stevens, T. A., To, Y., Stevenson, S. J., & Lochbaum, M. R. (2008). The importance of physical activity and physical education in the prediction of academic achievement. *Journal of Sport Behavior*, 31(4).

Stewart, E. B. (2008). School structural characteristics, student effort, peer associations, and parental involvement: The influence of school-and individual-level factors on academic achievement. *Education and urban society*, 40(2), 179-204.

Stricker, P. R., Faigenbaum, A. D., McCambridge, T. M., & Council on Sports Medicine and Fitness (2020). Resistance Training for Children and Adolescents. *Pediatrics*, 145(6).

Tyson, P., Wilson, K., Crone, D., Brailsford, R., & Laws, K. (2010). Physical activity and mental health in a student population. *Journal of Mental Health*, 19(6), 492-499.

Velásquez, R. (2004). *Debate sobre algunos tópicos del deporte escolar en España In el Deporte Escolar en siglo XXI: una perspectiva europea* (pp.185-190). Barcelona: Editorial Grão

Villegas-Reimers, E. (2003). *Teacher Professional Development: an international review of literature*. Paris: UNESCO/International Institute for Educational Planning.

Walters, B. K., Read, C. R., & Estes, A. R. (2018). The effects of resistance training, overtraining, and early specialization on youth athlete injury and development. *The Journal of sports medicine and physical fitness*, 58(9), 1339–1348.

Willardson, J. M. (2007). Core stability training: applications to sports conditioning programs. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 21(3), 979-985.

World Health Organization. (2020). *WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. World Health Organization. Acedido em 8 de novembro de 2023 em <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/337001/9789240014886-por.pdf>

Zenha, V., Resende, R., & Gomes, A. R. (2009). Desporto de alto rendimento e sucesso escolar: Análise e estudo de fatores influentes no seu êxito. *In II Congresso Internacional de Deportes de Equipo* (pp. 1-10).

Referências Legislativas

Despacho n.º 6478/2017, de 26 de junho

Apêndices

Apêndice I – Exemplo Plano de Aula

Ano letivo: 2023/2024	Semestre: 2º	Prof. Luís Bandeira
Data: 17/05/2024	Turma: 10ºB	Duração: 100'
Hora: 8:20-9:55	Local: Campo Exterior 4	Nº Alunos: 23

Tempo		Tarefas/Situações de aprendizagem	Organização	CrITÉrios de Avaliação/Indicadores de Observação
Total	Parte			
1ª Parte		Receção, Organização dos alunos	Meia-lua (em U)	
40'	40'	realização do teste FITescola Vaivém	1 grupo de 11; 1 grupo de 12	Vaivém: número máximo de percursos realizados numa distância de 20 m.
2ª Parte		Instrução Inicial e Trabalho Específico das Áreas		
90'	50'	Matérias: <u>Futebol:</u> Vagas de 3 x 1 + Guarda-Redes com passe, condução de bola e remate Meta: a cada 10 ataques 6 finalizações Vagas de 2 x 1 + Guarda-Redes com passe, condução de bola e remate Meta: a cada 10 ataques 5 golos Jogo Formal 4x4 condicionante: Sem desarme <u>Dança:</u> Regadinho: Execução da coreografia <u>Andebol:</u> Avaliação (Professor Bandeira)	3 áreas (15 min por área), 2 grupos de 8; 1 grupo de 7 1 de Futebol, 1 de Dança e 1 de Andebol	<u>Futebol:</u> Recebe a bola e enquadra-se ofensivamente Remata se tem a baliza ao seu alcance Conduz a bola para rematar e passar Desmarca-se na direção da baliza e ou de apoio Passa a um companheiro em desmarcação <u>Dança:</u> Mantém a estrutura e o ritmo na execução dos passos;
3ª Parte				
95'	5'	Arrumação do material		
		Retorno à calma e Balanço Final		

Apêndice II – 1ªEtapa Lecionação – E.R.O.S

Escola Secundária Sebastião e Silva - Plano de Unidade Didática -Educação Física						
1ªEtapa Lecionação E.R.O.S						
	Turma	Nº de alunos	Espaço	Duração das aulas	Duração	Materiais
Pedro Cascarrinho	10ºB	28	Ginásio 1 Ginásio 3	100m + 50m semanal	22 de setembro a 3 de novembro	Bola de Futebol e Voleibol; Coletes e Colchões; Raquetes de Badminton e Volantes; Coluna(Dança); Pinos
Matérias	Voleibol					
	Badminton					
	Ginástica de Solo					
	Ginástica Acrobática					
	Dança					
	Futebol					

Apêndice III – 1ª Etapa da Lecionação – Planeamento da Abordagem das Matérias

Período Temporal	Aula 1	Aula 2	Aula 3
22-26 Set	Apresentação Inicial	Voleibol 2+2 com serviço; Teste Vaivém	Avaliação Inicial: Voleibol 2+2 com serviço; Treino para os testes FITescola
29 Set - 3 Out	Avaliação Inicial: Ginástica de Solo	Avaliação Inicial: Badminton; Aplicação testes FITescola	Avaliação Inicial: Voleibol; Testes condição física: impulsão horizontal e agilidade
6-10 Out	Avaliação Inicial: Ginástica Acrobática	Testes condição física: Abdominais e Velocidade; Avaliação Inicial dança: Merengue	Teste de condição física: Vaivém. Avaliação inicial voleibol: 2+2 com serviço
13-17 Out	Teste de condição física: Flexões; Avaliação inicial: Ginástica Acrobática (continuação).	Ginástica de solo: sequência nível introdução; Avaliação inicial dança: Merengue (continuação)	Teste de condição física: Agilidade
20-24 Out	Avaliação inicial ginástica acrobática: pares e trios	Ginástica de solo: sequência nível introdução; Avaliação inicial dança: Merengue (continuação)	Avaliação inicial: Futebol: 5x5 (4+Grx Gr+4); Condição física: flexões, abdominais, agachamentos, saltos à corda.
27-31 Out	Avaliação inicial dança: Merengue (continuação); Avaliação inicial ginástica acrobática: trios	Ginástica de solo: sequência nível introdução; Avaliação inicial: Badminton 1+1	Avaliação inicial: Futebol: 5x5 (4+Grx Gr+4); Condição física: flexões, abdominais, agachamentos; Avaliação inicial dança: Merengue (continuação)
3 de Nov	Avaliação inicial de dança: merengue. Avaliação inicial de badminton: 1+1, 1x1 e 2x2 com serviço.	Avaliação inicial de badminton: 1+1, 1x1 e 2x2 com serviço. Ginástica de solo: sequência de nível introdução.	-

Apêndice IV – 1ª Etapa da Lecionação – Principais Situações Trabalhadas

Matéria	Situação	Objetivos	Condições
Voleibol	Jogo 2+2 C/serviço (rede a 2m altura, serviço a 4m, rotação a cada 2)	Serviço por baixo colocado ; Deslocação e posicionamento no ponto de queda da bola; Tocar na bola de maneira a dar continuidade ao jogo; Cooperação e Conhecer e aplicar as regras	Realizar o máximo de transposições da bola por cima da rede possível
Badminton	Jogo 1+1	Deslocar-se para o ponto de queda do volante; Tocar o volante em clear ou em lob de acordo com o momento do jogo	
Futebol	Jogo 4x4(3+Gr x Gr+3)	(Com pressão) Desmarcar-se criando nova linha de passe; passar a um companheiro em desmarcação para a baliza,rematar se conseguir posição vantajosa e reagir de imediato à perda de bola procurando impedir a construção das acções ofensivas	
Ginástica de Solo	plano inclinado e normal, cambalhota à frente, cambalhota à retaguarda, subida para pino, posições de flexibilidade variadas.	Realizar as habilidades de nível Introdução e Elementar	Por Grupos de Nível
Ginástica Acrobática	Figuras de Pares e de Trios, de nível introdução e elementar	Realizar as habilidades de nível Introdução e Elementar	manter as 3 fases de construção das figuras (monte, figura e desmonte)
Dança	Sequência de Merengue	Respeitar a estrutura rítmica e espacial da dança e mostrar expressividade	Alunos dispostos em xadrez para facilitar a identificação de erros

Apêndice V – Caracterização dos Alunos nas Matérias

Nº	Futebol	Voleibol	Badminton	Ginástica de Solo	Ginástica Acrobática	Dança
1	E	E	E	I	I/E	I
2	I/E	I/E	E	I/E	I/E	E
3	I/E	E	E	I/E	I	E
4	I	E	E	I/E	I	E
5	I	I/E	I	I	I	E
6	I	I	E	I/E	I	E
7	I/E	E	E	I/E	I/E	I/E
8	I	I	I	I	I	I/E
9	E	E	I/E	I/E	I/E	I
10	E	E	E	I	I/E	E
11						
12	I	E	I/E	I/E	I/E	E
13	I/E	I/E	E/A	I/E	E	I/E
14	I	E	I/E	I	E	E
15	I/E	I	I	I	I	
16	E	I/E	I/E	I	I	I
17	I	I	E	I	I	I
18	I	I	E	I	I	
19	I/E	E		E	E	E
20	I/E	E	E	I/E	E	E
21	I	I/E	E	I/E	I	E
22	I/E	E	E	E	E	I/E
23	I	I/E	E	I/E	I/E	E
24	I/E	I/E	E	I/E	E	E
25	E	E	E	I	I	I
26	I	E	I	I	I	
27	I	E	E	I/E	I	I
28	I/E	E	E	I	I/E	I
29	I/E	I/E	E	E	E	I/E

Apêndice VI – Resultado Alunos Aptidão Física

Nº	Impulsão Horizontal		Abdominais		Flexão de braços		Flexibilidade		Velocidade - 40m		Agilidade		Vai e Vem	
	Res.	Nív.	Res.	Nív.	Res.	Nív.	Res.	Nív.	Res.	Nív.	Res.	Nív.	Res.	Nív.
1	210	19	37	12	16	10	13,5	1	6,5	13	11,3	9	72	16
2	185	20	51	17	1	1	30	9	6,4	20	12,25	13	40	15
3	170	18	47	16	8	11	27	3	6,49	20	11,2	20	35	13
4	150	14	11	5	1	1	38,5	20	7	15	12,53	11	28	9
5	138	12	28	12	5	7	16	0	6,56	20	13,81	1	25	8
6	168	18	4	2	11	14	23	0	6,4	20	11,44	19	32	11
7	212	17	70	19	3	1	29	17	5,98	17	10,44	17	49	11
8	190	14	64	18	21	14	16,5	5	5,58	20	11,65	5	60	13
9	185	13	31	11	14	8	7,5	0	6,68	7	11,53	6	80	18
10	181	12	50	15	12	6	34	20	6,78	5	12,3	0	32	7
11														
12	208	17	29	11	20	13	26	14	5,81	19	11,13	10	41	9
13	170	18	5	2	1	1	21,5	5	6,76	18	12,58	10	36	14
14	150	14	19	10	2	2	29,5	8	7,2	13	15,34	0	29	10
15	150	14	27	11	1	1	32	12	7,74	7	13,24	5	27	8
16	185	15	29	11	5	2	7,5	0	6,16	17	11,65	10	61	16
17	135	12	2	1	4	5	35,5	20	7,77	6	13,45	4	26	8
18	149	14	23	11	4	5	20,5	4	8,65	0	14,35	0	29	11
19	169	18	20	10	20	20	46	20	6,62	19	12,27	13	52	20
20	165	17	28	12	10	13	35	19	6,85	17	12,26	13	64	20
21	163	17	34	13	3	3	37,5	20	6,77	17	11,88	16	40	15
22	188	20	61	19	19	20	29,5	8	7,35	11	12,29	13	58	20
23	145	13	26	11	5	7	31	11	6,66	19	11,64	18	46	18
24	190	20	58	19	15	18	40,5	20	6,56	20	11,42	19	62	20
25	142	6	3	1	0	0	22,5	11	7,3	0	13,36	0	20	4
26	194	14			23	16	28	16	6,77	6	12,4	0	64	14
27	185	13	13	4	20	13	18	7	7,14	0	12,56	0	50	11
28	175	11	43	13	23	16	35	20	5,95	17	11,45	7	78	18
29	184	20	42	15	11	14	26,5	2	6,17	20	11,11	20	60	20

Apêndice VII – 2ªEtapa Lecionação – Prioridades

Escola Secundária Sebastião e Silva - Plano de Unidade Didática -Educação Física						
2ªEtapa Lecionação Prioridades						
	Turma	Nº de alunos	Espaço	Duração das aulas	Duração	Materiais
Pedro Cascarrinho	10ºB	28	Ginásio 2 Campo 4	100m + 50m semanal	7 de Novembro a 26 de Janeiro	Bola de Basquetebol,Futebol e Voleibol; Coletes e Colchões; Raquetes de Badminton e Volantes; Coluna(Dança); Pinos
Matérias	Voleibol					
	Badminton					
	Ginástica de Solo					
	Dança					
	Futebol					
	Andebol					
	Basquetebol					

Apêndice VIII – 2ª Etapa da Lecionação – Forma de Organização das Matérias

Unidades Didáticas	Duração	Materias
1	7- 24 Nov (9 aulas)	Dança: - Merengue (grupos) Voleibol: - 1+1 e 2+2 (passe) - 2+2 e 2x2 (passe e manchete) Condição Física: - Flexões - Abdominais - Agachamentos Ginástica de Solo: - Sequência de nível introdução (avaliação) Andebol: - Avaliação inicial: 5x5 (4+Gr x Gr+4) em campo reduzido (25x14) Futebol: - 4x4 em espaço amplo Basquetebol: - Avaliação inicial: 3x3 (15x12) Avaliação: - Dança merengue (grupos) - Dança merengue (Avaliação)
2	28 Nov- 19 Dez (5 aulas + Corta Mato)	Dança: - Merengue (grupos) Condição Física: - Flexões - Abdominais - Agachamentos Ginástica de Solo: - Sequência de nível introdução (avaliação) Andebol: - Avaliação inicial: 5x5 (4+Gr x Gr+4) em campo reduzido (25x14) Futebol: - 4x4 em espaço amplo Basquetebol: - Passe e Lançamento Avaliação: - Dança merengue (grupos) - Dança merengue (Avaliação) Corta Mato

3	5-26 Jan (11 aulas)	Basquetebol: Drible de progressão Passe de peito e picado Lançamento Jogo 3x3 Dança: Merengue (grupos) Andebol: Avaliação em andebol (passe) Jogo 5x5 Futebol: Avaliação em futebol 4x4 (3+Gr + Gr+3) jogo Avaliação em futebol (passe e remate)
---	------------------------	---

Apêndice IX – 2ª Etapa da Lecionação – Planeamento da Abordagem das Matérias

Período Temporal	Aula 1	Aula 2	Aula 3
7-10 de Nov	Dança: Merengue (grupos). Voleibol: 1+1 e 2+2 (passe). Condição física: flexões, abdominais e agachamentos.	Dança: Merengue (grupos). Ginástica de solo: sequência de nível introdução (avaliação). Voleibol: 2+2 e 2x2 (passe e manchete).	
14-17 Nov	Dança: Merengue (grupos). Voleibol: 2+2 e 2x2 (passe e manchete).	Dança: Merengue (grupos). Ginástica de solo: sequência de nível introdução (avaliação). Voleibol: 2+2 e 2x2 (passe e manchete).	
21-24 Nov	Avaliação inicial de andebol: 5x5(4+Gr x Gr+4) (campo reduzido 25x14). Futebol: 4x4 (espaço amplo). Dança merengue (grupos).	Avaliação inicial basquetebol: 3x3 (15x12). Dança merengue (Avaliação).	
28 Nov-5 Dez	Avaliação inicial de andebol: 5x5 (4+Gr x Gr+4) (campo reduzido 25x14). Futebol: 4x4(3+Gr x Gr+3) (espaço amplo). Dança merengue (grupos).	Avaliação inicial de andebol: 5x5. Futebol: 4x4 (espeço amplo). Dança merengue (grupos).	-
12 Dez - 15 Dez	Avaliação inicial de andebol: 5x5. Futebol: 4x4 (espeço amplo). Dança merengue (grupos).	Basquetebol: passe e lançamento (grupos). Dança merengue (grupos).	
19 de Dez	Corta Mato		
12-16 Jan	Avaliação em basquetebol (drible e lançamento). Basquetebol: lançamento na passada e jogo 3x3.		Futebol (passe e remate). Avaliação em futebol 4x4 (3+Gr + Gr+3) jogo.
19-23 Jan	Avaliação em basquetebol (jogo 3x3), avaliação em voleibol (jogo 2+2 e 2x2). Dança: merengue (grupos).		Apresentação e avaliação dos trabalhos de grupo.
26/jan	Apresentação e avaliação dos trabalhos de grupo.		-

Apêndice X – 2ª Etapa da Lecionação – Principais Situações Trabalhadas

Matéria	Situação	Objetivos	Condições
Voleibol	Jogo 1+1, 2+2 C/serviço (rede a 2m altura, serviço a 4m, rotação a cada 2)	Serviço por baixo colocado ; Deslocação e posicionamento no ponto de queda da bola; Tocar na bola de maneira a dar continuidade ao jogo; Cooperação; Conhecer e aplicar as regras	Realizar o máximo de transposições da bola por cima da rede possível
	Jogo 2x2, 3x3 C/serviço (rede a 2m altura, serviço a 4m, rotação a cada 2)	Serviço por baixo colocado ; Deslocação e posicionamento no ponto de queda da bola; Tocar na bola de maneira a dar continuidade ao jogo; Cooperação; Conhecer e aplicar as regras	Realização de pelo menos 2 toques antes da finalização
Futebol	Jogo 4x4(3+Gr x Gr+3)	(Com pressão) Desmarcar-se criando nova linha de passe, passar a um companheiro em desmarcação para a baliza,rematar se conseguir posição vantajosa e reagir de imediato à perda de bola procurando impedir a construção das acções ofensivas	
	Situações de Superioridade Numérica em Espaço Amplo 3x2 (3 x Gr+2)	Trabalho da tomada de decisão entre passar, progredir ou rematar e da desmarcação	3 trios em espera atrás da baliza; Um trio com 1 GR em cada baliza e 1 defesa a meiocampo
Badminton	Jogo cooperativo 1+1 e 1x1	Deslocar-se para o ponto de queda do volante; Tocar o volante em clear ou em lob de acordo com o momento do jogo	
	Exercício de Lançador e Executante (Clear ou Lob)	Aperfeiçoar a técnica de batimento em Clear ou Lob	
	Exercício de Lançador e Executante (Clear ou Lob)	Aprimorar os diferentes tipos de serviço com correção técnica	

Dança	Coreografia de Merengue	Respeitar a estrutura rítmica e espacial da dança e mostrar expressividade	Alunos dispostos em xadrez para facilitar a identificação de erros
Basquetebol	Jogo 3x3 (Campo reduzido(15mx12m))	Enquadrar entre o adversário e o alvo; Receber e enquadrar com o alvo, depois passar a um colega desmarcado ou progredir; Participação no ressaltos; Cooperação; Conhecer e aplicar as regras	Defesa condicionada
	Treino da técnica do lançamento na passada	Cessam o drible a uma distância adequada para realizar os dois apoios; realizam o último apoio enérgico para o salto, com a perna do lado oposto ao lado do lançamento;	
Andebol	Jogo 5x5(4+Gr x Gr+4)	Familiarização com os conceitos fundamentais do jogo; Domínio técnico da pega da bola; Postura e preparação do braço para o lançamento; Execução do remate em salto;	
	Situações de Superioridade Numérica em Espaço Amplo 3x2 (3 x Gr+2), 2x1(2x Gr+1)	Trabalho da tomada de decisão entre passar, progredir ou rematar e da desmarcação	
Ginástica de Solo	plano inclinado e normal, cambalhota à frente, cambalhota à retaguarda, subida para pino, posições de flexibilidade variadas.	Realizar as habilidades de nível Introdução e Elementar	Por Grupos de Nível

Apêndice XI– 3ª Etapa Lecionação – Progresso

Escola Secundária Sebastião e Silva - Plano de Unidade Didática -Educação Física						
3ª Etapa Lecionação Progresso						
	Turma	Nº de alunos	Espaço	Duração das aulas	Duração	Materiais
Pedro Cascarrinho	10ºB	28	Ginásio 1 Ginásio 3	100m + 50m semanal	6 de fevereiro a 22 de março	Bola de Basquetebol, Futebol e Voleibol; Coletes e Colchões; Raquetes de Badminton e Volantes; Coluna(Dança); Pinos
Matérias	Voleibol					
	Badminton					
	Ginástica de Solo					
	Dança					

Apêndice XII – 3ª Etapa da Lecionação – Forma de Organização das Matérias

3ª Etapa Lecionação Progresso		
Unidades Didáticas	Duração	Materias
1	6- 27 Fev (6 aulas + corta-mato + MegaSprinter)	Condição Física: - Flexões - Abdominais - Agachamentos Voleibol: Passe e manchete Dança: Coreografia de merengue Ginástica Solo: Sequência de nível introdução Badminton: Clear e lob Avaliação em badminton (serviço) Fitescola: Teste de abdominais Teste de flexões Teste vai e vem - MegaSprinter - Corta Mato
2	1-22 Mar (9 aulas + Prova de Canoagem + Torneio de Voleibol 9º e 10º ano)	Voleibol: Passe Manchete Serviço por baixo Avaliação de voleibol 4x4, 3x3 e 2x2 Badminton: Clear Lob Serviço Avaliação de badminton 2x2 e 1x1 Dança: Merengue Avaliação de Dança Merengue Ginástica de Solo: Avaliação da sequência de nível introdução Condição Física: - Flexões - Abdominais - Agachamentos Fitescola: Teste de abdominais Prova de Canoagem Torneio de Voleibol 9º e 10º ano

Apêndice XIII – 3ª Etapa da Lecionação – Planeamento da Abordagem das Matérias

Período Temporal	Aula 1	Aula 2	Aula 3
6-9 de Fev	Corta-Mato	Voleibol (passe e manchete); Dança (coreografia de merengue); Condição Física (corrida, flexões e abdominais).	
16-20 Fev	MegaSprinter		Ginástica Solo (sequencia de nível introdução); Dança (Merengue); Fitescola (teste de abdominais)
23-27 Fev	Voleibol (passe e manchete); Badminton (clear e lob); Fitescola (vai e vem)		Ginástica Solo (sequência de nível introdução); Avaliação em badminton (serviço); Fitescola (teste de flexões)
1-5 Mar	Voleibol (passe, manchete e serviço por baixo); Badminton clear, lob e serviço); Dança (merengue)		Avaliação de Ginástica de solo
8-12 Mar	Avaliação de voleibol 4x4, 3x3 e 2x2; Dança (merengue)		Prova de Canoagem
15-19 Mar	Avaliação de badminton 2x2 e 1x1; Dança (merengue)		Torneio de Voleibol 9ª e 10ª ano
22 de Março	Avaliação de dança (coreografia de merengue); Melhorias		-

Apêndice XIV – 3ª Etapa da Lecionação – Principais Situações Trabalhadas

Matéria	Situação	Objetivos	Condições
Voleibol	Jogo 1+1, 2+2 C/serviço (rede a 2m altura, serviço a 4m, rotação a cada 2)	Serviço por baixo colocado ; Deslocação e posicionamento no ponto de queda da bola; Tocar na bola de maneira a dar continuidade ao jogo; Cooperação; Conhecer e aplicar as regras	Realizar o máximo de transposições da bola por cima da rede possível
	Jogo 2x2, 3x3 C/serviço (rede a 2m altura, serviço a 4m, rotação a cada 2)	Serviço por baixo colocado ; Deslocação e posicionamento no ponto de queda da bola; Tocar na bola de maneira a dar continuidade ao jogo; Cooperação; Conhecer e aplicar as regras	Realização de pelo menos 2 toques antes da finalização
	Exercício específico de correção técnica do serviço	Aperfeiçoar a técnica de serviço	
Badminton	Jogo cooperativo 1+1 e 2+2	Deslocar-se para o ponto de queda do volante; Tocar o volante em clear ou em lob de acordo com o momento do jogo	Trabalho em grupos heterogêneos para aumentar o tempo de permanência do volante no ar e foco na diferenciação dos batimentos e tipos de pega
	Jogo 1x1 e 2x2	Deslocar-se para o ponto de queda do volante; Tocar o volante em clear ou em lob de acordo com o momento do jogo	
Ginástica de Solo	plano inclinado e normal, cambalhota à frente, cambalhota à retaguarda, subida para pino, posições de flexibilidade variadas.	Realizar as habilidades de nível Introdução e Elementar	Por Grupos de Nível
Ginástica Acrobática	Figuras de Pares e de Trios, de nível introdução e elementar	Realizar as habilidades de nível Introdução e Elementar	manter as 3 fases de construção das figuras (monte, figura e desmonte)
Dança	Coreografia de Merengue	Respeitar a estrutura rítmica e espacial da dança e mostrar expressividade	Alunos dispostos em xadrez para facilitar a identificação de erros

Apêndice XV – 4ª Etapa Lecionação – Forma de Organização das Matérias

4ª Etapa Lecionação Produto		
Unidades Didáticas	Duração	Materias
1	9-26 Abr (6 aulas + corta-mato + MegaSprinter)	Basquetebol: Passe de peito e picado Jogo 3x3 Lançamento na passada Passe, drible e lançamento na passada Condição Física: Flexões Abdominais Corrida Introdução ao Corfebol: Jogo dos passes Bola ao capitão Jogo misto Monocorfebol Futebol: Passe Recepção Condução de bola Remate Dança: Regadinho Andebol: Drible Passe Remate
2	30 Abr - 17 Mai (9 aulas + Prova de Canoagem + Torneio de Voleibol 9º e 10ºano)	Basquetebol: Passe, drible e lançamento na passada Jogo 3x3 Lançamento na passada Dança: Regadinho Condição Física: Flexões Abdominais Corrida Velocidade Vaivém Corfebol: Bola ao capitão Monocorfebol Andebol: Drible Passe Remate Superioridade numérica expressiva 3x1 Jogo 4x4 Futebol: Jogo 4x4 Superioridade numérica expressiva 3x1 Introdução à Orientação: Testes Fit Escola: Vaivém

3	21 Mai - 14 Jun (10 aulas)	Testes FitEscola Avaliações Melhorias Autoavaliação
---	-------------------------------	--

Apêndice XVI – 4ª Etapa Lecionação – Planeamento da Abordagem das Matérias

Período Temporal	Aula 1	Aula 2	Aula 3
16-19 Abril	Basquetebol (lançamento na passada e jogo 3x3); Dança (Regadinho); condição física (flexões, abdominais e corrida)	Prova de Canoagem	
23-26 Abril	Palestra Direção de Turma		Basquetebol: passe, drible e lançamento na passada, jogo 3x3. Dança: Regadinho. Condição física. (flexões, abdominais e corrida).
30 Abr- 3 Mai	Basquetebol: passe, drible e lançamento na passada, jogo 3x3. Dança: Regadinho. Condição física. (flexões, abdominais e corrida).	Corfebol: bola ao capitão e monocorfebol. Andebol: drible, passe e remate. Dança: Regadinho.	
7-10 Mai	Basquetebol: lançamento na passada e jogo 3x3. Dança: Regadinho. Corfebol: jogo dos passes, bola ao capitão e jogo misto. Condição física. (flexões, abdominais e corrida).		Futebol: jogo 4x4. Andebol: drible, passe e remate. Introdução à orientação.
14-17 Mai	Basquetebol: lançamento na passada e jogo 3x3. Dança: Regadinho. Fit escola: velocidade.		Futebol: superioridade numérica expressiva 3x1 e jogo 4x4. Andebol: superioridade numérica expressiva 3x1 e jogo 4x4. Dança: Regadinho. Fit escola: Vaivém.
21-24 Mai	Fit escola: agilidade e flexibilidade dos MI. Avaliação de basquetebol. (Lançamento na passada)		Fit escola: abdominais. Avaliação de futebol 4x4. Avaliação de andebol. (jogo e restantes)
4-7 Jun	Avaliação de dança: Regadinho. Avaliação de basquetebol. (jogo)	FERIADO.	
11-14 Jun	Melhorias. Avaliação de basquetebol. (jogo) Avaliação em basquetebol. (restantes)	Melhorias. Autoavaliação.	

Apêndice XVII – 4ª Etapa Lecionação – Produto

Escola Secundária Sebastião e Silva - Plano de Unidade Didática -Educação Física						
4ªEtapa Lecionação Produto						
	Turma	Nº de alunos	Espaço	Duração das aulas	Duração	Materiais
Pedro Cascarrinho	10ºB	28	Ginásio 4 Campo 2	100m + 50m semanal	16 de abril a 14 de junho	Bola de Basquetebol, Andebol Futebol e Corfebol; Coletes e Colchões; Coluna(Dança);
Matérias	Basquetebol					
	Dança					
	Corfebol					
	Futebol					
	Andebol					

Apêndice XVIII – 4ª Etapa Lecionação – Principais Situações Trabalhadas

Matéria	Situação	Objetivos	Condições
Andebol	Jogo 5x5(4+Gr x Gr+4)	Familiarização com os conceitos fundamentais do jogo; Domínio técnico da pega da bola; Postura e preparação do braço para o lançamento; Execução do remate em salto; Tomada de decisão; Trabalho de equipa	
	Situações de Superioridade Numérica em Espaço Amplo 3x2 (3 x Gr+2), 2x1(2x Gr+1)	Trabalho da tomada de decisão entre passar, progredir ou rematar e da desmarcação	
	Situações de passe livre e remate durante o aquecimento	Familiarização com os conceitos fundamentais do jogo; Domínio técnico da pega da bola; Postura e preparação do braço para o lançamento; Execução do remate em salto;	
Futebol	Trabalho intensivo em passe, drible, receção da bola, controlo da bola e remate	Deslocar-se para o ponto de queda do volante; Tocar o volante em clear ou em lob de acordo com o momento do jogo	Trabalho em grupos heterogéneos para aumentar o tempo de permanência do volante no ar e foco na diferenciação dos batimentos e tipos de pega
	Situações de Superioridade Numérica em Espaço Amplo 2x0, 2x1 e 2x1	Trabalho da tomada de decisão entre passar, progredir ou rematar e da desmarcação	3 tríos em espera atrás da baliza; Um trio com 1 GR em cada baliza e 1 defesa a meiocampo
	Jogo 5x5(4+Gr x Gr+4) e Jogo 4x4(3+Gr x Gr+3)	(Com pressão) Desmarcar-se criando nova linha de passe, passar a um companheiro em desmarcação para a baliza, rematar se conseguir posição vantajosa e reagir de imediato à perda de bola procurando impedir a construção das acções ofensivas	
Basquetebol	Treino da técnica do lançamento na passada	Cessam o drible a uma distância adequada para realizar os dois apoios; realizam o último apoio enérgico para o salto, com a perna do lado oposto ao lado do lançamento;	
	Prática de passe picado, passe de peito, drible de progressão e lançamento estático e em movimento	Realiza com correcção e oportunidade	
	Jogo 3x3 (Campo reduzido(15mx12m))	Enquadrar entre o adversário e o alvo; Receber e enquadrar com o alvo, depois passar a um colega desmarcado ou progredir; Participação no ressalto; Cooperação; Conhecer e aplicar as regras	

Corfebol	Jogos de passes e bola ao capitão para reforçar trabalho em equipa e precisão nos passes	Realiza com oportunidade e correcção global recepção, passe de peito, passe de ombro,	
	Situações de jogo mistas de 8x8	Conhece o objectivo do jogo, a função e o modo de execução das principais acções técnico-táticas e as suas principais regras	
Dança	Dança tradicional portuguesa "regadinho"	Respeitar a estrutura rítmica e espacial da dança e mostrar expressividade	em roda e a pares

Apêndice XIX – Evolução Aptidão Física

Nº	Impulsão Horizontal		Abdominais		Flexão de braços		Flexibilidade		Velocidade - 40m		Agilidade		Vai e Vem	
	Res.	Nív.	Res.	Nív.	Res.	Nív.	Res.	Nív.	Res.	Nív.	Res.	Nív.	Res.	Nív.
Os valores a amarelo traduzem-se como melhorias face aos testes do primeiro semestre														
1	215	19	43	12	8	10	22	1	5,99	13	10,20	9	83	16
2	180	20	46	17	17	1	40	9	6,97	20	11,07	13	45	15
3	188	18	62	16	15	11	30	3	7,03	20	11,90	20	42	13
4	170	14	25	5	17	1	44	20	6,88	15	11,50	11	40	9
5	135	12	28	12	11	7	26	0	7,10	20	12,26	1	18	8
6	190	18	23	2	15	14	35	0	5,80	20	11,48	19	51	11
7	235	17	75	19	15	1	33	17	6,17	17	10,08	17	60	11
8	195	14	50	18	25	14	24	5	5,94	20	10,52	5	64	13
9	220	13	24	11	6	8	5	0	5,79	7	10,12	6	84	18
10	195	12	52	15	16	6	43	20	6,37	5	10,42	0	36	7
11														
12	210	17	50	11	23	13	32	14	5,99	19	11,00	10	54	9
13	180	18	20	2	6	1	31	5	6,49	18	12,00	10	31	14
14		14		10		2		8		13		0		10
15	165	14	46	11	10	1	47	12	7,48	7	12,10	5	16	8
16	200	15	32	11	15	2	21	0	6,00	17	10,50	10	81	16
17		12		1		5		20		6		4		8
18		14		11		5		4		0		0		11
19	185	18	23	10	25	20	48	20	6,62	19	10,88	13	60	20
20		17		12		13		19		17		13		20
21	179	17	44	13	13	3	46	20	6,46	17	10,32	16	35	15
22	188	20	59	19	26	20	42	8	6,89	11	11,53	13	61	20
23	170	13	30	11	20	7	36	11	6,58	19	11,14	18	50	18
24	190	20	60	19	22	18	50	20	6,60	20	11,23	19	57	20
25	160	6	28	1	5	0	33	11	6,24	0	11,83	0	30	4
26		14				16		16		6		0		14
27	205	13	54	4	29	13	17	7	6,18	0	11,57	0	40	11
28	170	11	50	13	30	16	38	20	6,08	17	10,25	7	72	18
29	185	20	46	15	14	14	32	2	6,24	20	10,92	20	62	20

Apêndice XX – Teste Realizado 4ªEtapa

Teste de Avaliação de: Educação Física	Data: __/__/__	Ano Letivo: __/__/__
Nome: _____	Número: _____	Ano / Turma: _____
Classificação: _____	Professor: Pedro Cascarrinho	
Enc. de Educação: _____	Data: __/__/__	
Observações: _____		

1. O que considera hábitos saudáveis de vida? (1v)

- a) Manter uma dieta equilibrada, realizar exercícios físicos ocasionalmente, abster-se de fumar
- b) Alimentar-se de fast food, fumar ocasionalmente, manter um estilo de vida sedentário
- c) Praticar boa higiene pessoal, garantir sono adequado, evitar o uso de substâncias ilícitas
- d) Consumir alimentos processados, realizar exercícios esporadicamente, beber álcool socialmente

2. Quais as vantagens em adotar hábitos saudáveis de vida? (1v)

- a) Prevenção de doenças crónicas, aumento do bem-estar geral, controlo de comportamentos de risco
- b) Elevação do risco de doenças, tendência ao sedentarismo, deterioração do humor
- c) Melhoria da saúde mental, redução do risco de mortalidade precoce, sem controlo eficiente do peso corporal
- d) Ganho de peso indesejado, desenvolvimento de depressão, surgimento de doenças cardiovasculares

3. Quais os principais hábitos para se ter uma vida saudável? (1v)

- a) Reduzir a prática de atividade física, optar por alimentos processados, fumar socialmente
- b) Praticar atividade física regularmente, manter uma alimentação equilibrada, evitar o consumo de drogas
- c) Ter um sono irregular, consumir alimentos ricos em açúcares, evitar o consumo de tabaco
- d) Manter uma dieta variada, realizar atividades físicas esporadicamente, abster-se de álcool

4. Que tipo de atividade física devo praticar? (1v)

- a) Passar longas horas a ver televisão, permanecer sentado por longos períodos, usar elevador em vez de escadas
- b) Caminhar diariamente, dançar regularmente, cuidar do jardim e fazer tarefas domésticas
- c) Evitar movimentar-se sempre que possível, preferir escadas rolantes a escadas comuns, dormir excessivamente
- d) Jogar videojogos por horas, evitar limpar a casa, não sair de casa a menos que seja necessário

5. Quais os ganhos que tenho em praticar exercício físico? (1v)

- a) Manter a forma, fortalecer o sistema imunitário e piorar a qualidade de sono
- b) Prejudicar o sistema imunológico
- c) Manter a forma, fortalecer o sistema imunitário
- d) Piorar a qualidade de sono

6. Quais as regras que devo seguir para uma alimentação equilibrada? (1v)

- a) Consumir açúcar e sal em quantidades significativas
- b) Beber pouca água durante o dia
- c) Fazer no mínimo 2 refeições principais, seguindo uma dieta variada
- d) Fazer no mínimo 3 refeições principais, seguindo uma dieta variada

7. Porque devo evitar as bebidas alcoólicas? (1v)

- a) Défice de oxigénio
- b) Risco de lesões não intencionais e fortalecimento do sistema imunológico
- c) Doenças do fígado, mas benefício para o sono
- d) Risco de intoxicação, cancro e distúrbios de sono

8. Quais os benefícios em deixar de fumar? (1v)

- a) aumento dos sintomas respiratórios
- b) redução do risco de cancro do pulmão e de muitos outros tipos de cancro
- c) maior risco de infertilidade
- d) redução do risco de cancro do pulmão apenas

9. Por que razão o uso de drogas é prejudicial à saúde? (1v)

- a) Danos a curto-prazo, mas não a longo prazo
- b) Prevenção de doenças psiquiátricas
- c) Benefícios a curto-prazo, mas não a longo prazo
- d) Danos cerebrais irreversíveis

10. Como se caracteriza uma boa higiene do sono? (1v)

- a) Usar o telemóvel antes de dormir
- b) Dormir pouco, mas com qualidade
- c) Caracteriza-se por um conjunto de comportamentos que promovem um sono reparador e previnem a sonolência diurna
- d) Todas as anteriores

11. Quais as consequências de maus hábitos de sono? (1v)

- a) Problemas de saúde e consequências tanto a curto como a longo prazo
- b) variabilidade do humor, irritabilidade
- c) diminuição da capacidade de aprendizagem, dificuldades na memória e atenção
- d) Todas as respostas estão corretas

12. Quais são os conceitos básicos de uma boa higiene pessoal? (1v)

- a) Não tomar banho
- b) Lavar as mãos esporadicamente
- c) Escovar os dentes diariamente
- d) Se não tiver um lenço de papel, espirrar ou tossir para o ar

13. Quais as atividades recomendadas para diminuir o stress? (1v)

- a) Nada, o stress é benéfico
- b) Não realizar qualquer exercício físico
- c) Isolar-me dos outros
- d) Dormir bem e manter uma alimentação equilibrada

14. Quais as consequências do consumo excessivo de álcool? (1v)

- a) Aumento do risco de doenças hepáticas
- b) Prevenção de problemas de saúde mental
- c) Aumento da produtividade no trabalho
- d) Melhoria na qualidade do relacionamento interpessoal

15. Em crianças e adolescentes dos 5 aos 17 anos recomenda-se: (1v)

- a) Uma média de 60 minutos por dia de atividade física de intensidade moderada a vigorosa em pelo menos 2 dias da semana
- b) Uma média de 60 minutos por dia de atividade física de intensidade moderada a vigorosa intensidade em pelo menos 3 dias da semana
- c) Uma média de 60 minutos por dia de atividade física de intensidade ligeira a moderada em pelo menos 3 dias da semana
- d) Uma média de 60 minutos por dia de atividade física de intensidade ligeira a moderada em pelo menos 2 dias da semana

16. Os benefícios adicionais da atividade física nos desfechos de saúde para aqueles que vivem com deficiências inclui: (1v)

- a) Melhora da cognição em indivíduos com doenças ou distúrbios que prejudicam a função cognitiva não incluindo o transtorno de déficit de atenção
- b) Melhora da cognição em indivíduos com doenças ou distúrbios que prejudicam a função cognitiva incluindo o transtorno de déficit de atenção
- c) Melhora da cognição em indivíduos com doenças ou distúrbios que prejudicam a função cognitiva não podendo ocorrer melhorias na função física em crianças com deficiência intelectual
- d) Melhora da cognição em indivíduos com doenças ou distúrbios que prejudicam a função cognitiva não incluindo o transtorno de déficit de atenção nem a função física

17. Em adultos dos 18 aos 64 anos recomenda-se: (1v)

- a) 0 a 75 minutos de atividade física aeróbica de intensidade vigorosa por semana
- b) 75 a 150 minutos de atividade física aeróbica de intensidade vigorosa por semana
- c) 150 a 300 minutos de atividade física aeróbica de intensidade vigorosa por semana
- d) Mais de 300 minutos de atividade física aeróbica de intensidade vigorosa por semana

18. Qual é a recomendação de comportamento para crianças e adolescentes: (1v)

- a) Crianças e adolescentes devem aumentar o tempo em comportamento sedentário, especialmente em atividades recreativas em frente às telas
- b) Crianças e adolescentes devem evitar completamente qualquer atividade em frente às telas para manter a saúde física e mental
- c) Crianças e adolescentes podem usar telas livremente, sem limites, desde que façam atividade física diariamente
- d) Crianças e adolescentes devem limitar o tempo em comportamento sedentário, especialmente em atividades recreativas em frente às telas

19. Em idosos recomenda-se: (1v)

- a) 0 a 75 minutos de atividade física aeróbica de intensidade vigorosa
- b) 75 a 150 minutos de atividade física aeróbica de intensidade vigorosa
- c) 0 a 75 minutos de atividade física aeróbica de intensidade moderada
- d) 75 a 150 minutos de atividade física aeróbica de intensidade moderada

20. Qual é a mensagem mais importante a reter do documento: (1v)

- a) Qualquer quantidade de atividade física é melhor do que nenhuma, e quanto mais, melhor
- b) Abaixo dos 75 a 150 minutos de atividade física aeróbica de intensidade vigorosa, não existem benefícios
- c) A atividade física não é relevante para a saúde
- d) Os benefícios da atividade física são insignificantes em comparação com outros fatores de estilo de vida

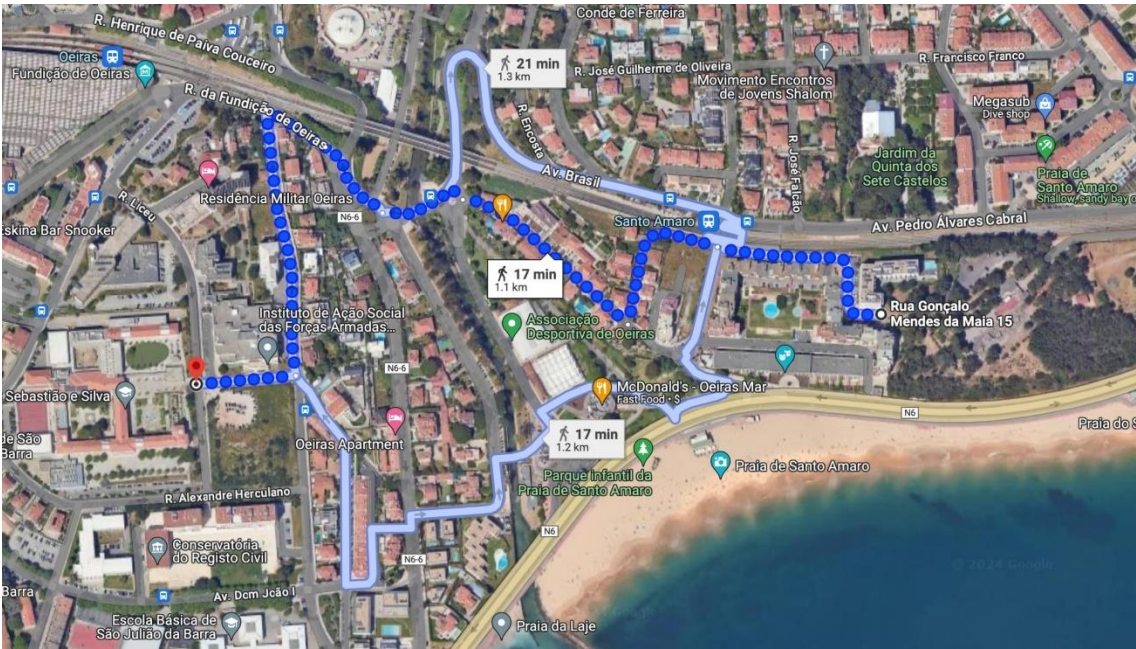
Apêndice XXI – Resultados Conhecimentos 4ªEtapa

Nº	Resultados Teste
1	15
2	19
3	17
4	17
5	15
6	16
7	13
8	17
9	17
10	16
11	-
12	17
13	16
14	15
15	16
16	17
17	-
18	-
19	17
20	17
21	18
22	17
23	18
24	17
25	15
26	-
27	18
28	14
29	17

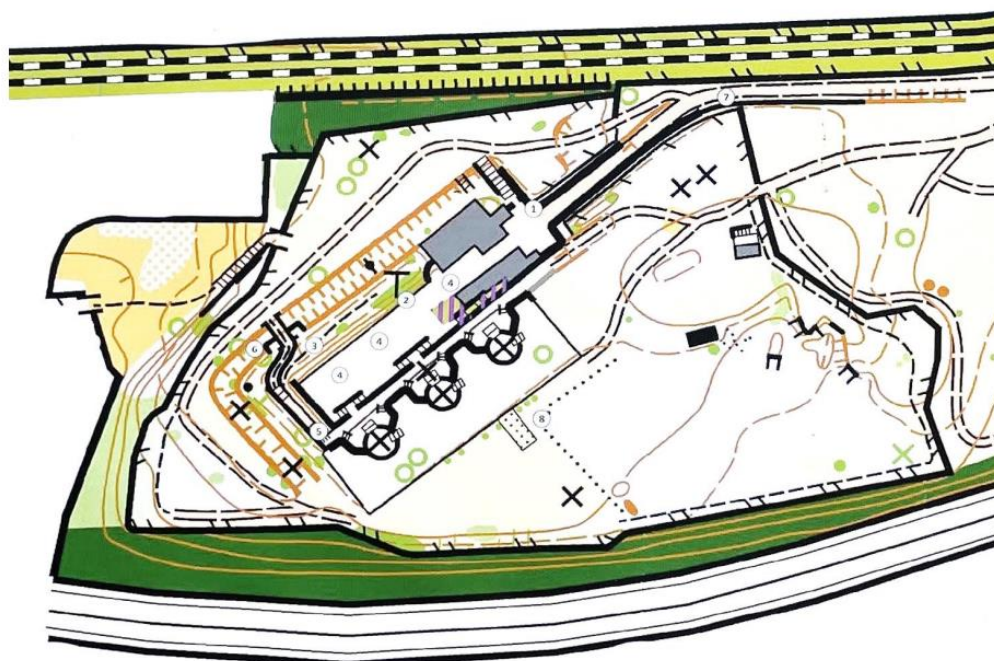
Apêndice XXII – Avaliação Qualitativa

Nº	Futebol			Andebol			Basquetebol			Voleibol			Ginástica de solo		Ginástica Acrobática		Badminton		Dança	
	AI	AS	AS2	AI	AS	AS2	AI	AS	AS2	AI	AS	AS2					AI	AS	AI	AS
1	E	E	E/A	VE	VE	VE	I	I	VE	E	E	E+	I		VE		E	E	I	E
2	VE	I	I	I	I	I	VE	I	I	VE	I	I	VE		VE		E	E	E	E
3	VE	VE	VE	I	I	I	I	I	I	E		E-	VE		I		E	E	E	E
4	I	I	I	I	I	I	VE	VE	VE	E	E	E	VE		I		E	E	E	E
5	I	I	I	VE	VE	VE	I	I	VE	VE	VE	VE	I		I		I	VE	E	E
6	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	VE		I		E	E	E	E
7	VE	E	E	E	E	E	VE		E	E	E	E+	VE		VE		E	E	VE	E
8	I	I	VE	I	I	I	VE	VE	VE	I	I	I	I		I		I	VE	VE	E
9	E	E	E	E	E	E	VE	VE	VE	E	E	E	VE		VE		VE	VE	I	E
10	E	VE	VE	VE	VE	VE	VE	VE	VE	E	E	E	I		VE		E	E	E	E
11																				E
12	I	VE	E	VE	VE	VE	E	E	E	E	E	E	VE		VE		VE	E	E	E
13	VE	VE	VE	VE	VE	VE	I		VE	VE	VE	VE	VE		E		E/A	A	VE	E
14	I						I	I		E		VE	I		E		VE		E	E
15	VE	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I		I		I			E
16	E	I	VE	I	I	I	I	I	I	VE	E	VE	I		I		VE	VE	I	E
17	I	I		I	I		I	I		I			I		I		E		I	E
18	I									I			I		I		E	E		E
19	VE	VE	VE	I	I	I	VE	VE	VE	E		VE	E		E			E	E	E
20	VE	VE		I	I		VE	VE		E	E		VE		E		E		E	E
21	I	I	I	VE	VE	VE	E	E	E	VE	VE	VE	VE		I		E	E	E	E
22	VE	VE	VE	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E		E		E	E	VE	E
23	I	I	I	I	I	I	I	I	I	VE	VE	VE	VE		VE		E	E	E	E
24	VE	VE	VE	VE	VE	VE	I	E	E	VE	VE	VE	VE		E		E	E	E	E
25	E	E	E	I	I	I	VE	VE	VE	E	E	E	I		I		E	E	I	E
26	I									E			I		I		I			E
27	I	I	VE	I	I	I	I	I	VE	E	E	E	VE		I		E	E	I	E
28	VE	VE	VE	VE	VE	VE	VE	VE	VE	E	E	E	I		VE		E	E	I	E
29	VE	VE	VE	VE	I	I	E	E	E	VE	VE	VE	E		E		E	E	VE	E

Apêndice XXIII – Mapa Saída de Campo



Apêndice XXIV – Mapa Bateria da Lage



Apêndice XXV – Questões Seminário

Problema	Dimensão	Objetivo	Critério	Perguntas	Tipo
Qual é a importância do desenvolvimento das capacidades motoras na aula de Educação Física e como podemos efetivá-lo?	Conhecimento prévio do que são as capacidades motoras	Avaliar o conhecimento prévio do entrevistado sobre a matéria	Capacidade de definir e explicar claramente o conceito das capacidades motoras	Poderia definir e explicar o conceito de capacidades motoras descrevendo as suas categorias e a sua importância?	Semi-Aberta
	Pertinência do desenvolvimento das capacidades motoras nas aulas de EF	Reconhecer a importância do desenvolvimento das competências motoras	Dá a sua opinião relativamente ao benefícios relacionados com as capacidades motoras	Qual é a sua opinião sobre o contributo do desenvolvimento das capacidades motoras nas aulas de Educação Física para outras modalidades desportivas e para o rendimento geral dos alunos nas diferentes áreas da vida?	Semi-Aberta
	Problemas no desenvolvimento das capacidades motoras nas aulas de EF	Identificar desafios específicos no desenvolvimento das capacidades motoras durante as aulas de EF	Identifica os problemas-chave no desenvolvimento das capacidades motoras durante as aulas de Educação Física.	De forma objetiva, quais são os problemas-chave no desenvolvimento das capacidades motoras durante as aulas de Educação Física?	Semi-Aberta
	Opinião pessoal sobre o tema	Expressar a sua própria perspectiva sobre como trabalha o desenvolvimento das capacidades motoras nas aulas de EF	Compartilha opiniões pessoais de forma clara e coerente, demonstrando uma compreensão da relevância das capacidades motor para os alunos	Como é que trabalha o desenvolvimento das capacidades motoras durante as suas aulas de Educação Física? Pode partilhar algumas estratégias ou atividades específicas que utiliza para ajudar os alunos a melhorar as suas habilidades motoras?	Aberta

Anexos

Anexo 1 – Protocolo de Avaliação de EF da Escola Secundária Sebastião e Silva

2. CONTEÚDOS DE EDUCAÇÃO FÍSICA

2.1. DISTRIBUIÇÃO DOS CONTEÚDOS PRIORITÁRIOS POR ANO LETIVO

MODALIDADE / ANO LET	10º ANO	11º ANO	12º ANO
ANDEBOL			
ATLETISMO			
BADMINTON			
BASQUETEBOL			
CORFEBOL			
DANÇA			
FUTSAL			
GINÁSTICA (b)			
VOLEIBOL			
CONDIÇÃO FÍSICA (a)			

OBSERVAÇÕES:

a) realização do protocolo de avaliação de condição física nos 1º e 3º períodos letivos, contando para a avaliação sumativa apenas os resultados do 3º período.

b) obrigatoriamente ginástica de solo e acrobática e / ou aparelhos.

c) para além das três modalidades seleccionadas para cada ano lectivo, cada professor deverá optar por uma quarta modalidade desportiva a considerar na avaliação sumativa, em função dos espaços que são atribuídos ou outras variáveis consideradas relevantes.

2.2. POLIVALÊNCIA DOS ESPAÇOS DE EDUCAÇÃO FÍSICA

	GIN 1	GIN 2	GIN 3	EXT	PISTA
BADMINTON					
VOLEIBOL					
ATLETISMO	ALTURA				
DANÇA					
GINÁSTICA					
BASQUETEBOL					
ANDEBOL					
CORFEBOL					
FUTSAL					
CONDIÇÃO FÍSICA (a)					

AVALIAÇÃO DE CADA CONTEÚDO		
-----------------------------------	--	--

MODALIDADE	EXERCÍCIOS CRITÉRIO	JOGO
ANDEBOL	50%	50%
BADMINTON	50%	50%
BASQUETEBOL	50%	50%
CORFEBOL	50%	50%
FUTSAL	50%	50%
VOLEIBOL	50%	50%

ATLETISMO		
DISCIPLINA	TÉCNICA	MARCA
Salto Altura	50%	50%
Salto Comprimento	50%	50%
60m	40%	60%
Estafetas (a)	100%	

GINÁSTICA	
DISCIPLINA	EXERCÍCIOS CRITÉRIO
Solo	100%
Acrobática	100%
Aparelhos	100%

DANÇA	
DISCIPLINA	EXERCÍCIOS CRITÉRIO
Dança	100%

OBSERVAÇÕES:

- a) Estafetas – avaliação da técnica de transmissão.
 b) Ginástica – 60% solo + 40% acrobática ou aparelhos ou
 60% solo + 20% acrobática + 20% aparelhos

CONDIÇÃO FÍSICA	Consultar tabelas em vigor
------------------------	----------------------------

ITENS	PESO
Empenho	50%
Respeito pelo outro / Autonomia	25 %
Assiduidade / Pontualidade	12,5%
Material / Equipamento	12,5%

ASSIDUIDADE	VALORIZAÇÃO	AValiação
Participação em 90% ou mais das aulas dadas	100% da avaliação	20 valores
Participação entre 75% e 89% das aulas dadas	50% da avaliação	10 valores
Participação em menos de 75% das aulas dadas	0% da avaliação	0 valores

OBSERVAÇÕES: considera-se falta a não participação na actividade, à excepção dos alunos com atestado médico ocasional.

PONTUALIDADE	VALORIZAÇÃO	AValiação
Atrasos até 5% das aulas realizadas	100% da avaliação	20 valores
Atrasos entre 6% e 15% das aulas realizadas	50% da avaliação	10 valores
Atrasos a mais de 15% das aulas realizadas	0% da avaliação	0 valores

OBSERVAÇÕES: considera-se atraso a não presença na aula, devidamente equipado, até 5 minutos após a hora de início da aula.

EQUIPAMENTO NECESSÁRIO	VALORIZAÇÃO	AValiação
Equipado em 90% ou mais das suas presenças na aula	100% da avaliação	20 valores
Equipado entre 75% e 89% das suas presenças na aula	50% da avaliação	10 valores
Equipado em menos de 75% das suas presenças na aula	0% da avaliação	0 valores

OBSERVAÇÕES: considera-se falta de material a não comparência na aula devidamente equipado para a prática da disciplina.

4.c. CÁLCULO DOS DIVERSOS DOMÍNIOS

	TRABALHO REALIZADO EM AULA	ATTITUDES E COMPORTAMENTOS	TESTES
1º P	$\frac{\text{Conteúdo 1} + \text{Conteúdo 2}}{2}$	Atitudes e Comportamentos (AC)	$\frac{\text{Notas Testes}}{\text{Nº testes}}$
2º P	$\frac{\text{Conteúdo 1} + \text{Cont. 2} + \text{Cont. 3} + \text{Cont. 4}}{4}$	$\frac{AC\ 1^{\circ}P + AC\ 2^{\circ}P}{2}$	$\frac{\text{Testes } 1^{\circ}P + 2^{\circ}P}{\text{Nº total de testes}}$
3º P	$\frac{\text{Cont. 1} + \text{Cont. 2} + \text{Cont. 3} + \text{Cont. 4} + \text{CF}}{5}$	$\frac{AC\ 1^{\circ}P + AC\ 2^{\circ}P + AC\ 3^{\circ}P}{3}$	$\frac{\text{Testes } 1^{\circ}P + 2^{\circ}P + 3^{\circ}P}{\text{Nº total de testes}}$

OBSERVAÇÕES: não se atribui qualquer % dos períodos anteriores nos períodos seguintes, sendo as avaliações das matérias aplicadas directamente na fórmula; o cálculo dos itens das atitudes e comportamentos tem em conta todo o tempo decorrido (exemplo: 1º e 2º períodos)

QUALIDADE FÍSICA	TESTE	CONDIÇÕES DE REALIZAÇÃO
FORÇA INFERIOR	Salto em comprimento a pés juntos sem balanço	O aluno de pé, braços ligeiramente afastados, junto à linha de salto. Após um balanceamento preparatório dos braços e flexão dos joelhos e do tronco em frente, executa um salto procurando saltar o mais longe possível.
FORÇA MÉDIA	Abdominais	O aluno encontra-se em decúbito dorsal sobre o tapete, mãos entrelaçadas na nuca, joelhos flectidos a 90º, pés ligeiramente afastados e apoiados no solo. Um ajudante ajoelhado em frente segura os tornozelos com as mãos de modo a fixar os pés contra o solo. A partir desta posição, pede-se ao executante que realize durante 30 segundos o maior número de flexões abdominais, de modo a que em cada uma os cotovelos toquem os joelhos e volte à posição inicial com a linha dos ombros em contacto com o tapete. Durante todo o movimento os dedos devem permanecer entrelaçados e em contacto com a nuca e os joelhos em ângulo recto.
FORÇA SUPERIOR	Lançamento da bola medicinal	O aluno partindo da posição de sentado com as pernas cruzadas, junto à parede, com a bola agarrada junto ao peito, realiza uma extensão enérgica dos membros superiores, tentando lançar a bola à máxima distância possível (passe de peito). No momento do lançamento o aluno pode flectir o tronco em frente.
FLEXIBILIDADE	Flexão do tronco à frente	Aluno de pé sobre o banco sueco (com as plantas dos pés apoiadas na face superior do banco). A partir desta posição e com os braços estendidos executa uma flexão de tronco à frente, sem insistências, procurando atingir a máxima distância em direcção ao solo, sem dobrar os joelhos, devendo permanecer nesta posição durante pelo menos 2 segundos.
AGILIDADE	Teste dos palitos	A prova decorre entre 2 semi-círculos, distanciados 9 metros. O aluno encontra-se deitado de bruços, mãos debaixo do queixo e atrás da linha recta de um dos semi-círculos. Ao partir é accionado o cronómetro, deslocando-se o mais rápido possível para o 2º semi-círculo, onde se encontram os 2 palitos. Apanha um palito e coloca-o no semi-círculo de onde partiu, voltando novamente para apanhar o 2º palito, regressando ao semi-círculo de partida, onde deverá colocar o 2º palito, para então ser parado o cronómetro.
VELOCIDADE	60 metros	O aluno encontra-se de pé, com a ponta do pé da frente junto à linha de partida. Sinal de partida executado com vozes "aos seus lugares" e apito (podendo também haver um sinal visual – o baixar um braço), dado na linha de partida, ao mesmo tempo que é accionado o cronómetro, manipulado pelo professor na linha de chegada. O aluno deve procurar realizar a prova na maior velocidade possível. A prova termina com a passagem do tronco do executante pelo plano vertical que passa pela linha de chegada.
RESISTÊNCIA	Teste de Resistência Aeróbia	O aluno procura correr a máxima distância durante 12 minutos, num percurso previamente estabelecido. A prova é realizada por metade dos alunos, cabendo aos restantes o controlo da distância, através da contagem do número de voltas. Desta forma, os alunos agrupam-se 2 a 2, para o referido registo. Realizada a prova da primeira metade dos alunos, seguir-se-á a segunda metade.

Anexo 2 – Roulement 1ª Rotação

1ª ROTAÇÃO - (18 de setembro a 17 de novembro)																										
	2ª Feira					3ª Feira					4ª Feira					5ª Feira					6ª Feira					
HRS	G1	G2	G3	C4	P	G1	G2	G3	C4	P	G1	G2	G3	C4	P	G1	G2	G3	C4	P	G1	G2	G3	C4	P	
08h20	11G	11N	11I	9A		9H	11D	8B	8D	9D	11I	9E	11M	11N		11F	10C	9G	9D	8B	10B	8D	9C	11E		
09h10																										
09h20	11L	11N	11I	9A	10I	9G	11D	8B	9E		10M	9E	11M	11C		9B	10C	11L	9D		10B	8D	11H	11E		
10h10																										
10h30	11B	8H	10M	11F	11E	9G	10E	10C	10D			9C	8F	11C		11A	10D	11L	10E	9F	11C	10J	10L	8C	11M	
11h20																										
11h30	11B	8H	10M	11F	10H	8C	8G	10B	11H		10G	9C	10J	8A		10A	10D	11G	10E	8E	8C	11J	10L	8F	11D	
12h20																										
12h30	10F	8E	10G			10L	8G	11J	11H	10A	10G		10J	8A		10A	8E	11G	8G		8H	11J	11B	8F		
13h20																										
TURNO DA TARDE																										
	2ª Feira					3ª Feira					4ª Feira					5ª Feira					6ª Feira					
HRS	G1	G2	G3	C4	P	G1	G2	G3	C4	P	G1	G2	G3	C4	P	G1	G2	G3	C4	P	G1	G2	G3	C4	P	
13h00																										
14h20																										
14h30																										
15h20			12L			9F	12B	12A	11A		12I	10H	10I	12L		12B	10F	9H	12C							
15h35																										
16h25	9B	12I	12L	12G	12J	9F	12B	12A	11A		12I	10H	10I	12D		12H	10F	9H	12A							
16h35																										
17h25	9B	12H	8A	12C			12F	12G			12E			12D		12J		9A	12E							
17h30																										
18h20		12H	12D	12C			12F	12G			12E					12J			12F							

Alberto Correira	Rita Castro	Carla Rocha	Daniel Tavares	Elsa Barroja	Fernando Jôia	Isabel Caldas	Joana Santos	João Moreira	Luis Bandeira	Margarida Pires	Paula Cruz	Tiago Oliveira
------------------	-------------	-------------	----------------	--------------	---------------	---------------	--------------	--------------	---------------	-----------------	------------	----------------

Alberto Correia	Rita Castro	Carla Rocha	Daniel Tavares	Elsa Barroja	Fernando Jôia	Isabel Caldas	Joana Santos	João Moreira	Luis Bandeira	Margarida Pires	Paula Cruz	Tiago Oliveira
-----------------	-------------	-------------	----------------	--------------	---------------	---------------	--------------	--------------	---------------	-----------------	------------	----------------

2ª ROTAÇÃO - (20 de novembro até ao final do 1.º Semestre)																															
	2ª Feira					3ª Feira					4ª Feira					5ª Feira					6ª Feira										
HRS	G1	G2	G3	C4	P	G1	G2	G3	C4	P	G1	G2	G3	C4	P	G1	G2	G3	C4	P	G1	G2	G3	C4	P	G1	G2	G3	C4	P	
08h20	9A	11G	11N	11I		9D	9H	11D	8B	8D	11N	11I	9E	11M		8B	11F	10C	9G	9D	11E	10B	8D	9C							
09h10																															
09h20	10I	11L	11N	11I	9A	9E	9G	11D	8B		11C	10M	9E	11M		9B	9D	10C	11L		11E	10B	8D	11H							
10h10																															
10h30	11E	11B	8H	10M	11F	10D	9G	10E	10C		11C		9C	8F		9F	11A	10D	11L	10E	11M	11C	10J	10L	8C						
11h20																															
11h30	10H	11F	8H	10M	11B	11H	8C	8G	10B		8A	10G	9C	10J		8E	10A	10D	11G	10E	11D	8C	11J	10L	8F						
12h20																															
12h30	10F		8E	10G		10A	10L	8G	11J	11H	8A	10G		10J		8G	10A	8E	11G		8F	8H	11J	11B							
13h20																															
TURNO DA TARDE																															
	2ª Feira					3ª Feira					4ª Feira					5ª Feira					6ª Feira										
HRS	G1	G2	G3	C4	P	G1	G2	G3	C4	P	G1	G2	G3	C4	P	G1	G2	G3	C4	P	G1	G2	G3	C4	P	G1	G2	G3	C4	P	
13h00																															
14h20																															
14h30																															
15h20				12L		11A	9F	12B	12A		12L	12I	10H	10I		12C	12B	10F	9H												
15h35																															
16h25	12J	9B	12I	12L	12G	11A	9F	12B	12A		12D	12I	10H	10I		12A	12H	10F	9H												
16h35																															
17h25	12C	9B	12H	8A				12F	12G		12D	12E				12E	12J		9A												
17h30																															
18h20	12C		12H	12D				12F	12G			12E				12F	12J														
Alberto Correia	Rita Castro	Carla Rocha	Daniel Tavares	Elsa Barroja	Fernando Jôia	Isabel Caldas	Joana Santos	João Moreira	Luis Bandeira	Margarida Pires	Paula Cruz	Tiago Oliveira																			

Alberto Correia	Rita Castro	Carla Rocha	Daniel Tavares	Elsa Barroja	Fernando Jôia	Isabel Caldas	Joana Santos	João Moreira	Luis Bandeira	Margarida Pires	Paula Cruz	Tiago Oliveira
-----------------	-------------	-------------	----------------	--------------	---------------	---------------	--------------	--------------	---------------	-----------------	------------	----------------

3ª ROTAÇÃO - (5 de fevereiro a 22 de Março)

	2ª Feira					3ª Feira					4ª Feira					5ª Feira					6ª Feira				
HRS	G1	G2	G3	C4	P	G1	G2	G3	C4	P	G1	G2	G3	C4	P	G1	G2	G3	C4	P	G1	G2	G3	C4	P
08h20	11I	9A	11G	11N		8D	9D	9H	11D	8B	11M	11N	11I	9E		9D	8B	11F	10C	9G	9C	11E	10B	8D	
09h10																									
09h20	9A	10I	11L	11N	11I	8B	9E	9G	11D		11M	11C	10M	9E		11L	9B	9D	10C		11H	11E	10B	8D	
10h10																									
10h30	11F	11E	11B	8H	10M	10C	10D	9G	10E		8F	11C		9C		10E	9F	11A	10D	11L	8C	11M	11C	10J	10L
11h20																									
11h30	11F	10H	11B	10M	8H	10B	11H	8C	8G		10J	8A	10G	9C		10E	8E	10A	10D	11G	8F	11D	10L	11J	8C
12h20																									
12h30	10G	10F		8E		11H	10A	10L	8G	11J	10J	8A	10G			11G	8G	10A	8E		11B	8F	8H	11J	
13h20																									
TURNO DA TARDE																									
	2ª Feira					3ª Feira					4ª Feira					5ª Feira					6ª Feira				
HRS	G1	G2	G3	C4	P	G1	G2	G3	C4	P	G1	G2	G3	C4	P	G1	G2	G3	C4	P	G1	G2	G3	C4	P
13h00																									
14h20																									
14h30	12L					12A	11A	9F	12B		10I	12L	12I	10H		9H	12C	12B	10F						
15h20																									
15h35	12G	12J	9B	12I	12L	12A	11A	9F	12B		10I	12D	12I	10H		9H	12A	12H	10F						
16h25																									
16h35	8A	12C	9B	12H		12G			12F			12D	12E			9A	12E	12J							
17h25																									
17h30	12D	12C		12H		12G			12F				12E				12F	12J							
18h20																									
Alberto Correia Rita Castro Carla Rocha Daniel Tavares Elsa Barroja Fernando Jôia Isabel Caldas Joana Santos João Moreira Luis Bandeira Margarida Pires Paula Cruz Tiago Oliveira																									

4ª ROTAÇÃO - (08 de abril até final do ano letivo)

	2ª Feira					3ª Feira					4ª Feira					5ª Feira					6ª Feira				
HRS	G1	G2	G3	C4	P	G1	G2	G3	C4	P	G1	G2	G3	C4	P	G1	G2	G3	C4	P	G1	G2	G3	C4	P
08h20	11N	11I	9A	11G		8B	8D	9D	9H	11D	9E	11M	11N	11I		9G	9D	8B	11F	10C	8D	9C	11E	10B	
09h10																									
09h20	11I	9A	10I	11L	11N	11D	8B	9E	9G		9E	11M	11C	10M		10C	11L	9B	9D		8D	11H	11E	10B	
10h10																									
10h30	10M	11F	11E	11B	8H	10E	10C	10D	9G		9C	8F	11C			11L	10E	9F	11A	10D	10L	8C	11M	11C	10J
11h20																									
11h30	8H	11F	10H	11B	10M	8G	10B	11H	8C		9C	10J	8A	10G		11G	10E	8E	10A	10D	8C	8F	11D	10L	11J
12h20																									
12h30	8E	10G	10F			11J	11H	10A	10L	8G		10J	8A	10G		8E	11G	8G	10A		11J	11B	8F	8H	
13h20																									
TURNO DA TARDE																									
	2ª Feira					3ª Feira					4ª Feira					5ª Feira					6ª Feira				
HRS	G1	G2	G3	C4	P	G1	G2	G3	C4	P	G1	G2	G3	C4	P	G1	G2	G3	C4	P	G1	G2	G3	C4	P
13h00																									
14h20																									
14h30		12L				12B	12A	11A	9F		10H	10I	12L	12I		10F	9H	12C	12B						
15h20																									
15h35	12L	12G	12J	9B	12I	12B	12A	11A	9F		10H	10I	12D	12I		10F	9H	12A	12H						
16h25																									
16h35	12H	8A	12C	9B		12F	12G						12D	12E			9A	12E	12J						
17h25																									
17h30	12H	12D	12C			12F	12G							12E				12F	12J						
18h20																									
Alberto Correia Rita Castro Carla Rocha Daniel Tavares Elsa Barroja Fernando Jôia Isabel Caldas Joana Santos João Moreira Luis Bandeira Margarida Pires Paula Cruz Tiago Oliveira																									

Anexo 3 – Ficha Didática Ginástica de Solo

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE S. JULIÃO DA BARRA



Sequência Nível I: Avião, cambalhota à frente, ½ pirueta, cambalhota atrás, posição de flexibilidade, pino com ajuda

Figuras					
Avião	Cambalhota à frente	½ Pirueta	Cambalhota atrás	Posição de Flexibilidade	Pino com ajuda

Sequência Nível E: Rolamento à frente saltada, roda, ½ volta, cambalhota atrás, cambalhota atrás de pernas afastadas, posição de flexibilidade, pino rolamento (cambalhota)

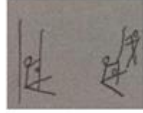
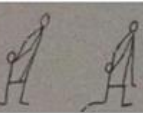
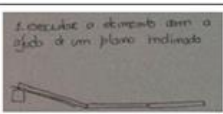
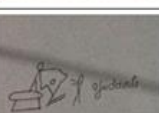
Figuras						
Rolamento à frente saltada	Roda	½ volta	Cambalhota atrás engrupada	Cambalhota atrás de pernas afastadas	Posições de flexibilidade	Pino cambalhota

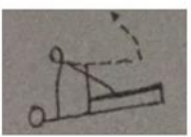
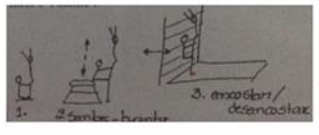
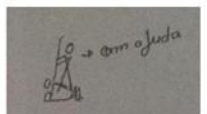
Sequência Nível A: rodada, roda com um braço, rolamento à retaguarda com passagem por pino e salto de mãos à frente, utilizando saltos, voltas e afundos como elementos de ligação

Figuras			
Rodada	Roda com um braço	Rolamento à retaguarda com passagem por pino	Salto de mãos

Anexo 4 – Documento de apoio Ginástica Acrobática

Acros pares (I e E) / Critérios de êxito / Progressões pedagógicas

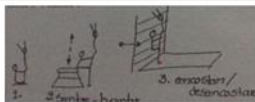
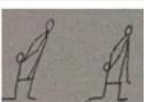
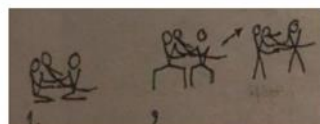
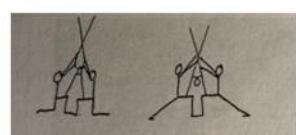
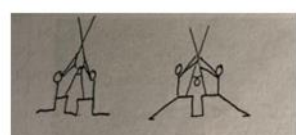
Acro Pares	Introdução	Objetivos Pares	Progressões pedagógicas
Assinale o texto relativo aos critérios de êxito			Apresente uma situação de exercício para as componentes críticas decorrentes dos problemas detetados na análise de cada critério de êxito
	4.1. O base em posição de deitado dorsal com os membros superiores em elevação, segura o volante pela parte anterior das suas pernas que, em prancha facial, apoia as mãos na parte anterior das pernas do base, mantendo o corpo em extensão.		
	4.2. O base sentado, com pernas afastadas e estendidas, segura pelas ancas o volante que executa um pino, com apoio das mãos entre as coxas do base, mantendo o alinhamento dos segmentos. O desmonte deve ser controlado e com os braços em elevação superior.		
	4.3. O base com um joelho no chão e outra perna fletida (planta do pé bem apoiada no solo e com os apoios colocados em triângulo), suporta o volante que, de costas, sobe para a sua coxa e se equilibra num dos pés. Utilizam a pega simples (de apoio), mantendo-se com o tronco direito e evitando afastamentos laterais dos braços. Desmonte deve ser controlado e com os braços em elevação superior.		
	4.4. Cambalhota à frente a dois (tank), iniciando o movimento com o volante a segurar os tornozelos do base, colocando de seguida a cabeça entre os pés do base que, segurando-o da mesma forma, executa a cambalhota, voltando à posição inicial. Movimento contínuo, harmonioso e controlado.		
	4.5. Com o base de joelhos sentado sobre os pés, o volante faz um monte lateral com o primeiro apoio na face interna do terço superior da coxa do base (braço contrário à entrada, estendido na vertical) e realiza um equilíbrio de pé nos ombros do base, que o segura pelas pernas, ao nível do terço superior dos gêmeos.		

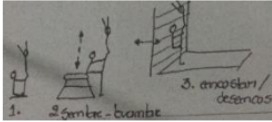
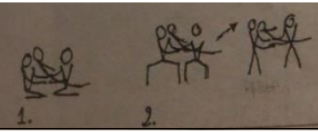
Acro Pares	Elementar	Objetivos	Progressões pedagógicas
Assinale o texto relativo aos critérios de êxito			Apresente uma situação de exercício para as componentes críticas decorrentes dos problemas detetados na análise de cada critério de êxito
	4.1. Com o base em posição de deitado dorsal com as pernas em extensão e perpendiculares ao solo, o volante executa prancha facial (com pega frontal), apoiado pela bacia nos pés do base. Mantém a posição, enquanto o base conserva as pernas perpendiculares ao solo.		
	4.2. O base de pé com joelhos fletidos (ligeiro desequilíbrio à retaguarda), suporta o volante que se equilibra de pé sobre as suas coxas com os segmentos do corpo alinhados. O volante equilibra-se de frente ou de costas para o base, que o segura pela pega de pulsos ou pelas coxas. Desmonte simples com braços em elevação superior.		
	4.3. Com o base em pé, o volante realiza a partir do monte lateral simples, equilíbrio de pé nos seus ombros ('coluna'), mantendo o alinhamento do par. O base coloca-se com um pé ligeiramente à frente do outro e à largura dos ombros, segurando o volante pela porção superior dos gêmeos. O desmonte é realizado em salto, após pega das mãos, para a frente do base.		
	4.4. Com o base em posição de deitado dorsal, o volante apoiado nas mãos do base (braços em extensão), realiza um pino de ombros, mantendo os braços estendidos e pernas alinhadas (com os braços do base).		

	4.5. Com o base e o volante de pé, de costas com costas, o volante executa uma cambalhota à retaguarda nas costas do base que o pega pelos pulsos. Receção equilibrada com braços em elevação superior, após apoiar as mãos no solo ou apenas os pés juntos ou destacados (abertura no tempo correto).	
---	---	---

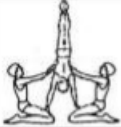
ACROBÁTICA - PARES					
	Grupo A (Prancha)	Grupo B (Apoio coxa)	Grupo C (Apoio ombros)	Grupo D (Apoios invertidos)	Grupo E (Dinâmicos)
INTRODUÇÃO PARES					
ELEMENTAR PARES					

Acro trios (I e E) / Critérios de êxito / Progressões pedagógicas

Acro Trios	Introdução	Objetivos	Progressões pedagógicas	
Assinale o texto relativo aos critérios de êxito			Apresente uma situação de exercício para as componentes críticas decorrentes dos problemas detetados na análise de cada critério de êxito	
	5.1. Dois bases em posição de deitado dorsal em oposição e os membros superiores em elevação, com um dos bases a segurar o volante nas omoplatas e o outro a segurá-lo nos gêmeos, suportando assim o volante que se encontra em prancha dorsal, com o corpo em extensão.		 	
	5.2. Dois bases, frente a frente, em posição de afundo com um dos joelhos em contacto, segurando o volante nos gêmeos que realiza um equilíbrio em pé nas coxas dos bases junto aos seus joelhos.			
	5.3. Dois bases, frente a frente, de joelhos sentados sobre os pés, sustentam o volante em pino sobre as suas coxas, segurando-o pela bacia e auxiliando-o a manter o alinhamento dos seus segmentos. O desmonte deve ser controlado e com os braços em elevação superior.			
	5.4. Dois bases, com pega de cotovelos, suportam o volante em prancha facial que mantém a tonicidade necessária para evitar oscilações dos seus segmentos corporais. Após impulso dos bases, o volante efetua um voo, mantendo a mesma posição, para receção equilibrada nos braços dos bases.			

Acro Trios	Elementar	Objetivos	Progressões pedagógicas
Assinale o texto relativo aos critérios de êxito		Apresente uma situação de exercício para as componentes críticas decorrentes dos problemas detetados na análise de cada critério de êxito	
	5.1. Um base em posição de deitado dorsal com os membros inferiores em elevação, segurando o base intermédio, ao nível das omoplatas, que se encontra de costas para este, com os pés apoiados no chão e com a bacia elevada, mantendo assim o corpo em extensão. Por sua vez o volante executa prancha facial, apoiado pela bacia nos pés do base e as mãos nas mãos do base intermédio.		
	5.2. Base em pé, suporta um volante que se equilibra de pé sobre as suas coxas (de costas para ele). Este base é auxiliado por um base intermédio que em posição de deitado dorsal, com os membros superiores em elevação, apoia o base colocando os pés na sua bacia.		
	5.3. O base em pé, suporta um volante que se equilibra de pé sobre as suas coxas (de costas para ele). Por sua vez o volante apoia o outro base, que executa o pino à sua frente, segurando-o pelos tornozelos, ajudando-o a manter a sua posição.		
	5.4. Dois bases, com pega de cotovelos, suportam o volante em prancha facial que mantém a tonicidade necessária para evitar oscilações dos seus segmentos corporais. Após impulso dos bases, o volante efetua um voo com meia-volta, para receção equilibrada nos braços dos bases em prancha dorsal.		

ACROBÁTICA - TRIOS

	Grupo A (Prancha)	Grupo B (Apoio coxa)	Grupo C (Apoio ombros)	Grupo D (Apoios invertidos)	Grupo E (Dinâmicos)
INTRODUÇÃO TRIOS					
ELEMENTAR TRIOS					