



UNIVERSIDADE
LUSÓFONA

Centro Universitário de Lisboa

Faculdade de Educação Física e Desporto

Mestrado em Ensino da Educação Física no Ensino Básico e Secundário

RELATÓRIO DE ESTÁGIO PEDAGÓGICO EM EDUCAÇÃO FÍSICA REALIZADO NA ESCOLA BÁSICA DO BOM SUCESSO

Relatório de Estágio apresentado a provas públicas para a obtenção do Grau de Mestre
em Ensino da Educação Física no Ensino Básico e Secundário, orientado por Prof.

Doutor António Manuel Moreno Quaresma.

David Costa dos Reis, nº22401338

2025

www.ulusofona.pt

Centro Universitário de Lisboa
Faculdade de Educação Física e Desporto
Mestrado em Ensino da Educação Física no Ensino Básico e Secundário

**RELATÓRIO DE ESTÁGIO PEDAGÓGICO EM
EDUCAÇÃO FÍSICA REALIZADO NA ESCOLA
BÁSICA DO BOM SUCESSO
“VERSÃO FINAL”**

Relatório de Estágio defendido em provas públicas na
Universidade Lusófona, Centro Universitário Lisboa no
dia 8 de janeiro de 2026 perante o júri, com o Despacho
de Nomeação Nº 640 / 2025, com a seguinte
composição:

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

Arguente: Prof. Doutor Pedro Daniel Nunes Silva
Onofre Pinto

Orientador: Prof. Doutor António Manuel Moreno
Quaresma

David Costa dos Reis, nº22401338

It always seems impossible until it's done
(Nelson Mandela)

Agradecimentos

Ao meu orientador de Faculdade, Professor Doutor António Quaresma, pela orientação assertiva, pela disponibilidade e por todo o apoio ao longo deste percurso.

Ao meu orientador de escola, Professor Fernando Soares, pela boa disposição, pela motivação e por todos os ensinamentos transmitidos ao longo do ano.

Ao Professor Universitário Pedro Pinto, que me guiou e apoiou na construção da proposta metodológica apresentada na área do Seminário.

A todos os Professores do GEF da EB 1,2,3 do Bom Sucesso, pela inclusão e por todos os momentos de partilha, tendo sido essenciais para o meu crescimento.

À professora Lídia Pereira, pela simpatia e por sempre se ter proposto a ajudar-me, facilitando a minha intervenção.

À minha namorada, Inês Fernandes, pelo apoio, paciência e compreensão ao longo desta fase importante da minha vida.

À minha família, por me terem sempre incentivado a continuar o meu percurso académico, mesmo nos momentos de maior dificuldade.

Ao meu amigo e colega de estágio, Pedro Ribeiro, pela cooperação e motivação para superarmos juntos este grande desafio e por todo o companheirismo ao longo destes anos.

Aos meus amigos, Tomás Carvela, Vasco Ribeiro, Ricardo Rodrigues e Tiago Pereira por me terem apoiado em todos os momentos desta etapa.

A todos os meus alunos, por toda a compreensão e cooperação em todos os momentos do ano. Para sempre a minha primeira turma.

Resumo

Este relatório sintetiza as atividades, intervenções, avaliações, balanços e reflexões desenvolvidos ao longo do Estágio Pedagógico em Educação Física, tendo como eixo orientador a sustentabilidade e a adoção de práticas educativas integradoras.

Na área da Lecionação, foi alcançada uma evolução significativa a nível do domínio dos conteúdos nas várias matérias abordadas ao longo do ano e na elevação da condição física de grande parte dos constituintes da turma, resultado da integração dos alunos no próprio processo ensino-aprendizagem, do constante ajustamento de objetivos e da realização do projeto do Plogging como meio sustentável para a melhoria da condição física dos alunos. Este projeto não só elevou os níveis de aptidão física dos alunos, como os consciencializou sobre os níveis de poluição existentes em recintos escolares, promovendo assim ações sustentáveis na escola. Na Direção de Turma, a inclusão sempre foi uma temática a ter em consideração e por isso foram realizados diversos trabalhos em torno desse mesmo tema. A pertinência do projeto interdisciplinar “Circular sobre Rodas” contribuiu para práticas sustentáveis na comunidade escolar, articulando várias disciplinas, como a Educação para a Cidadania, Educação Visual e Educação Física, e tendo envolvido a turma do 8.ºD e turmas do 1.º Ciclo.

No Desporto Escolar foram assumidos vários grupos de trabalho, tendo sido mais predominante o grupo-equipa de infantis B, onde foi introduzido o treino pliométrico como alavanca das capacidades físicas dos alunos. O trabalho com os vários escalões proporcionou um maior enriquecimento na modalidade, sendo transposto algum conhecimento para a área da Lecionação, com a adoção de estratégias mais eficazes e, conseqüentemente, permitindo aos alunos obter melhores resultados. Para além disso, foram alcançados progressos significativos nos diversos grupos.

Por fim, na área do Seminário, foi aprofundada a abordagem do Atletismo, tornando-a assim mais abrangente. Para isso foi necessário adaptar as condições de ensino do salto em comprimento e do triplo-salto, através de um segundo momento de PTI, onde foi apresentada ao GEF uma proposta metodológica incluindo inúmeras progressões pedagógicas para alcançar o sucesso na realização destes saltos.

Palavras-chave: Interdisciplinaridade, Inclusão, Cooperação, Sustentabilidade, Metodologias Ativas.

Abstract

This report summarizes the activities, interventions, assessments, evaluations, and reflections developed throughout the Pedagogical Internship in Physical Education, with sustainability and the adoption of inclusive educational practices as its guiding principle.

In the area of teaching, significant progress was made in content mastery across the various subjects covered throughout the year and in improving the physical fitness of a large portion of the class. This resulted from students' integration into the teaching-learning process, the constant adjustment of objectives, and the implementation of the Plogging project as a sustainable means of improving students' physical fitness. This project not only increased students' physical fitness levels but also raised their awareness of pollution levels on school grounds, thus promoting sustainable initiatives at the school.

In the Class Department, inclusion was always a key consideration, and therefore, several projects were conducted around this topic. The relevance of the interdisciplinary project "Circular sobre Rodas" contributed to sustainable practices within the school community, integrating various disciplines, such as Citizenship Education, Visual Education, and Physical Education, and involving the 8th grade and 1st cycle classes.

In School Sports, several work groups were coordinated, most notably the Junior B team group, where plyometric training was introduced to leverage students' physical capabilities. Working with the various levels provided greater enrichment in the sport, allowing knowledge to be transferred to the teaching field through the adoption of more effective strategies and, consequently, achieving better results for the students. Furthermore, significant progress was made across the various groups.

Finally, in the Seminar area, the approach to Athletics was deepened, thus making it more comprehensive. To achieve this, it was necessary to adapt the teaching conditions for the long jump and triple jump through a second PTI moment, during which a methodological proposal including numerous pedagogical progressions aimed at achieving success in performing these jumps was presented to the GEF

Keywords: Interdisciplinarity, Inclusion, Cooperation, Sustainability, Active methodologies.

Abreviaturas

AE – Aprendizagens Essenciais
AEBS – Agrupamento de Escolas do Bom Sucesso
AI – Avaliação Inicial
CT – Conselho de Turma
DE – Desporto Escolar
DT – Diretor de turma / Direção de turma
E – Nível Elementar
E1 – Nível Elementar 1
E2 – Nível Elementar 2
EBBS – Escola Básica do Bom Sucesso
EE – Encarregado de Educação
EF – Educação Física
EP – Estágio Pedagógico
FZSAF – Fora da Zona Saudável de Atividade Física
GEF – Grupo de Educação Física
GES – Gabinete de Educação para a Saúde
I – Nível Introdução
I1 – Nível Introdução 1
I2 – Nível Introdução 2
JDC – Jogos Desportivos Coletivos
MAGIC – Metas, Avaliação, Gestão, Instrução, Clima
MEEFEBS – Mestrado em Ensino da Educação Física no Ensino Básico e Secundário
NAZS – Não Atingem a Zona Saudável
N.º – Número
OFS – Oficina do Saber
OMS – Organização Mundial de Saúde
PAI – Protocolo Avaliação Inicial
PT – Plano de Turma
PNEF – Programas Nacionais de Educação Física
PTI – Professor a Tempo Inteiro
SC – Saída de Campo
TPA – Tempo Potencial de Aprendizagem

UD – Unidade Didática

UL – Universidade Lusófona

ZPA – Zona de Perfil Atlético

ZSAF – Zona Saudável de Atividade Física

Índice

Introdução	11
1. Lecionação	14
1.1. Caracterização Escolar	14
1.2. Organização Curricular	14
1.3. Avaliação	16
1.4. Projeto Turma Partilhada 9º ano	16
1.5. Observação Inter-Estagiários	18
1.6. Caracterização da Turma	20
1.7. 1ª Etapa – Prognóstico	21
1.7.1.1. Objetivos	21
1.7.2. Plano	22
1.7.3. Balanço	25
1.8. 2ª Etapa – Prioridades	28
1.8.1.1. Objetivos	28
1.8.2. Plano	28
1.8.3. Balanço	30
1.9. Projeto Professor a Tempo Inteiro (PTI)	32
1.9.1.1. Objetivos	32
1.9.2. Plano	33
1.9.3. Balanço	34
1.10. 3ª Etapa – Progresso	35
1.10.1.1. Objetivos	35
1.10.2. Plano	35
1.10.3. Balanço	38
1.11. 4ª Etapa – Produto	40
1.11.1. Objetivos	40
1.11.2. Plano	41
1.11.3. Balanço	43
2. Direção de Turma	45
2.1. 1ª Etapa	45
2.1.1.1. Objetivos	45
2.1.2. Plano	46
2.1.3. Balanço	46
2.2. 2ª Etapa	47
2.2.1.1. Objetivos	47
2.2.1.2. Plano	47
2.2.1.3. Balanço	49
2.3. 3ª Etapa	49
2.3.1.1. Objetivos	49
2.3.2. Plano	50
2.3.3. Balanço	51

2.4.	4ª Etapa	52
2.4.1.1.	Objetivos.....	52
2.4.2.	Plano	52
2.4.3.	Saída de Campo.....	53
2.4.4.	Balanço	56
3.	Desporto Escolar	58
3.1.	Oferta do Desporto Escolar.....	59
3.2.	1ª Etapa	59
3.2.1.1.	Objetivos.....	59
3.2.2.	Plano	59
3.2.3.	Balanço	60
3.3.	2ª Etapa	61
3.3.1.1.	Objetivos.....	61
3.3.2.	Plano	61
3.3.3.	Balanço	62
3.4.	3ª Etapa	63
3.4.1.1.	Objetivos.....	63
3.4.2.	Plano	64
3.4.3.	Balanço	65
3.5.	4ª Etapa	67
3.5.1.1.	Objetivos.....	67
3.5.2.	Plano	67
3.5.3.	Balanço	69
4.	Seminário	71
4.1.	1ª Etapa	72
4.1.1.1.	Identificação da problemática.....	72
4.1.2.	Pertinência e Exequibilidade do tema	72
4.1.3.	Objetivos.....	73
4.2.	2ª Etapa	74
4.2.1.	Revisão da Literatura.....	74
4.2.2.	Elaboração de uma proposta modelo.....	76
4.3.	3ª Etapa – 2º momento de PTI	76
4.4.	4ª Etapa	78
5.	Conclusão	79
	Referências	81
	Apêndices.....	I
	Apêndice I – Grelha de observação Inter-estagiários	I
	Apêndice II – 1º Unidade Didática	II
		II
	Apêndice III – 2º Unidade Didática	III
		III

Apêndice IV – Resultados da Avaliação Inicial	IV
Apêndice V – 3ª Unidade Didática	IV
Apêndice VI – 4ª Unidade Didática.....	VI
Apêndice VII – 5ª Unidade Didática.....	VII
Apêndice VIII – Prioridades da turma	VIII
Apêndice IX – Template do trabalho “Plano de Treino Individual” da área dos conhecimentos	IX
Apêndice X – Rúbricas do trabalho “Plano de Treino Individual” da área dos conhecimentos.....	X
Apêndice XI – Avaliação do 1ºPeríodo	XI
Apêndice XII – Mapas de orientação na escola	XII
Apêndice XIII – Avaliação do 2ºPeríodo.....	XIII
Apêndice XIV – Grupos da Saída de Campo	XIV
.....	XIV
Apêndice XV – Grelha de observação para os saltos horizontais.....	XV
.....	XV
Anexos.....	XVI
Anexo I - Roulement.....	XVI
Anexo II – Mancha horária	XVII
Anexo III – Descritores de desempenho dos níveis de prossecução.....	XVIII
.....	XXI
.....	XXII
Anexo IV – Grelhas para avaliação inicial	XXXVII
Anexo V – Horário semanal na semana de Professor a Tempo Inteiro	XLV
Anexo VI – Quadro de referência do 7º ano (Diagnose 24/25)	XLVI
Anexo VII – Quadro de referência do 8º ano (Diagnose 24/25).....	XLVII

Índice de Quadros

Quadro 1: Horário Semanal do Estágio	11
Quadro 2: Objetivos do Projeto de Turma Partilhada	16
Quadro 3 - Objetivos da 1ª Etapa de Lecionação	21
Quadro 4 - Subáreas e matérias a lecionar	23
Quadro 5: Avaliação Inicial dos JDC	25
Quadro 6: Avaliação Inicial de Ginástica	26
Quadro 7: Avaliação Inicial de Atletismo, Badminton e Dança	26
Quadro 8: Avaliação Inicial da Aptidão Física	27
Quadro 9: Objetivos da 2ª Etapa da Lecionação	28
Quadro 10: Grupos de trabalho 2ª Etapa	29
Quadro 11: Objetivos do PTI.....	32
Quadro 12: Objetivos da 3ª Etapa - Progresso	35
Quadro 13: Objetivos da 4ª Etapa - Produto.....	40
Quadro 14: Objetivos da 1ª Etapa da Direção de Turma.....	45
Quadro 15: Objetivos da 2ª Etapa da Direção de Turma.....	47
Quadro 16: Objetivos da 3ª Etapa da Direção de Turma.....	49
Quadro 17: Objetivos da 4ª Etapa da Direção de Turma.....	52
Quadro 18: Plano da Saída de Campo (SC)	53
Quadro 19: Objetivos da SC	54
Quadro 20: Objetivos da 1ª Etapa do Desporto Escolar	59
Quadro 21: Objetivos da 2ª Etapa do Desporto Escolar	61
Quadro 22: Objetivos da 3ª Etapa do Desporto Escolar	63
Quadro 23: Objetivos da 4ª Etapa do Desporto Escolar	67
Quadro 24: Cronograma do Seminário.....	71
Quadro 25: Objetivos do Seminário	73

Introdução

Este relatório apresenta o desenvolvimento do Estágio Pedagógico (EP) em Educação Física, no âmbito do Mestrado em Ensino da Educação Física no Ensino Básico e Secundário (MEEFEBS) da Universidade Lusófona (UL). Este EP constituiu a primeira experiência prática em contexto docente, proporcionando um contacto direto com a aplicação dos conhecimentos teóricos adquiridos ao longo dos três anos de licenciatura e do primeiro ano de mestrado, na preparação, execução e reflexão das aulas, num contexto real de ensino.

O EP foi realizado na Escola Básica 1,2,3 do Bom Sucesso (EBBS), pertencente ao Agrupamento de Escolas do Bom Sucesso (AEBS). Este agrupamento integra igualmente a Escola de Arcena e o Jardim de Infância do Bom Sucesso, tendo sido fundado no ano letivo de 1999/2000. As escolas que o constituem acolhem, sobretudo, alunos das localidades do Bom Sucesso e de Arcena, bem como de outras zonas da freguesia de Alverca.

A organização temporal do estágio pedagógico estruturou-se conforme o horário semanal apresentado no quadro abaixo, o qual ilustra a distribuição das diferentes atividades ao longo da semana.

Quadro 1: Horário Semanal do Estágio

Horas	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
8:20 - 9:50	Lecionação Turma Partilhada		Observação Colega		
10:10 - 11:40	Lecionação 8º D	Reunião Orientador de Escola			Reflexão sobre as práticas
11:50 - 13:20	Observação Colega	Desporto Escolar		Lecionação 8ºD	
				Lecionação TP	
13:25 - 14:55		Lecionação Ed. Cid			
15:10 - 16:30	Reflexão sobre as práticas	Reunião Orientador Universitário	Desporto Escolar	Reflexão sobre as práticas	
18:00 - 19:30			Aulas na Universidade		
19:30 - 21:00					

De acordo com Bom e Brás (2003), o estágio pedagógico deve ser encarado não apenas como uma obrigação académica, mas sobretudo como uma oportunidade essencial para o desenvolvimento profissional do futuro professor. Segundo estes autores, o trabalho do estagiário organiza-se num quadro de intervenção estruturado em quatro áreas principais: Lecionação, Direção de Turma (DT), Desporto Escolar (DE) e Seminário, cada uma delas assumindo um papel fundamental na formação docente e refletindo um percurso pensado e refletido ao longo de todo o estágio

Na área da Lecionação, foi possível desenvolver competências na preparação, organização, condução e reflexão sobre as aulas de Educação Física, aplicando metodologias ativas que promoveram a integração dos alunos no seu próprio processo de ensino-aprendizagem. Desta forma, os alunos foram incentivados a tomar consciência das suas capacidades, tendo noção dos objetivos definidos e do percurso necessário para alcançar o sucesso. A implementação destas abordagens contribuiu para uma maior motivação e envolvimento dos alunos no processo de ensino-aprendizagem. Ao longo do EP, verificou-se um trabalho de cooperação com o colega de estágio, o que facilitou a partilha de experiências e ideias. Foi igualmente relevante a realização de observações entre estagiários, permitindo a prestação de feedback constante, contribuindo para a melhoria das práticas pedagógicas. Para além disso, uma turma partilhada foi lecionada pelo par de estagiários, com o apoio do Orientador de Escola, o que proporcionou um maior contacto com os alunos, permitindo colmatar algumas fragilidades identificadas nas práticas pedagógicas. Houve também a oportunidade de exercício de funções enquanto Professor a Tempo Inteiro (PTI) durante uma semana, momento no qual foi possível melhorar a instrução e a gestão das aulas.

Na área da Direção de Turma (DT), foi dada particular atenção à inclusão, interculturalidade, cooperação interdisciplinar e sustentabilidade dentro e fora do recinto escolar. Promoveu-se a partilha cultural entre alunos e realizaram-se ações de sensibilização relativas aos direitos humanos e à prevenção do bullying. Além disso, foi desenvolvido o projeto “Circular sobre Rodas”, com o objetivo de ensinar parte dos alunos do 1.º Ciclo a andarem de bicicleta, atribuindo essa responsabilidade pedagógica aos alunos da turma lecionada. Este projeto não só ensinou os alunos do 1.º Ciclo a andarem de bicicleta, como também consciencializou os mais velhos sobre a redução da pegada carbónica e os benefícios do transporte ativo, contribuindo para uma maior cooperação entre os alunos da turma.

No âmbito do Desporto Escolar (DE), foi possível participar ativamente na organização e condução dos treinos de basquetebol em três escalões, infantis A, infantis B e iniciados, tendo

sido atribuída maior responsabilidade no grupo-equipa de infantis B. Inicialmente, foi prestado apoio ao professor Mário Lopes, responsável pelo núcleo de DE de Basquetebol, assumindo-se gradualmente maior intervenção nos treinos à medida que o ano avançava. A introdução do treino pliométrico teve como objetivo a melhoria dos resultados nas competições em que o grupo-equipa estava inserido, potenciando as capacidades físicas de cada aluno nas várias fases do jogo de basquetebol. A participação no DE também abrangeu eventos internos, como o Corta-Mato e o Mega Sprint, tanto no âmbito escolar como regional.

Por fim, o projeto Seminário seguiu os princípios e métodos utilizados em projetos de investigação-ação (McNiff & Whitehead, 2010), identificando uma fragilidade no ensino da matéria de atletismo na escola, relacionada com a escassez de condições tradicionais para a leção dos saltos horizontais (Zhang et al., 2021). Para tal, foi elaborada uma proposta metodológica de forma a capacitar os docentes do Grupo de Educação Física (GEF) a introduzir a submatéria dos saltos horizontais, através de um segundo momento de PTI, durante o qual foram discutidas, juntamente com os elementos do GEF, as melhores soluções para este projeto. Através dessa discussão e reflexão com o GEF, foi apresentada uma proposta metodológica uniforme para a inclusão dos saltos horizontais no plano plurianual da Educação Física.

1. Lecionação

O planeamento pedagógico é a base sobre a qual se constrói a prática de ensino, servindo de guia para todas as decisões dos professores. Durante o Estágio Pedagógico (EP), este processo representou o primeiro contacto real com as responsabilidades inerentes à profissão docente.

Na disciplina de Educação Física, o planeamento assume ainda maior importância, pois a sua organização exige atender à diversidade de perfis e ritmos de aprendizagem, alinhando-se ao princípio da diferenciação curricular. Bom e Brás (2003) reforçam que, em contexto de estágio, as escolhas de planeamento devem centrar-se nas necessidades específicas dos alunos, de modo a potenciar efetivamente as suas aprendizagens.

Por fim, de acordo com Jacinto, Carvalho, Comédias e Mira (2001), tanto o planeamento como a avaliação de qualidade devem integrar de forma equilibrada os recursos humanos, materiais, espaciais e temporais disponíveis.

1.1. Caracterização Escolar

A Escola Básica do Bom Sucesso integra o Agrupamento de Escolas do Bom Sucesso, agrupa a Escola Básica do primeiro Ciclo de Arcena e o Jardim-de-Infância do Bom Sucesso. Fundado em 1999/2000, oferecendo o pré-escolar e os três ciclos do ensino básico. O corpo docente é constituído por 109 professores, distribuídos entre o pré-escolar, os 3 ciclos do ensino básico e a Educação Especial. O agrupamento dá resposta, aproximadamente, a 923 alunos.

No Projeto Educativo do agrupamento estão claramente definidos a visão, a missão e os valores da escola, suportados por uma análise SWOT que identifica pontos fortes, como a forte cultura de colaboração entre docentes promovendo a interdisciplinaridade, e áreas de melhoria.

A escola recebe estagiários de Educação Física há muitos anos, o que facilita a integração no arranque do ano letivo. Em simultâneo, existe uma grande abertura e colaboração por parte dos professores do Grupo de Educação Física (GEF). O GEF era composto por 7 docentes, 2 do sexo feminino e 5 do sexo masculino, incluindo o par de estagiários. Cada um destes docentes possui uma larga experiência na lecionação da disciplina, sendo especialistas em modalidades distintas, enriquecendo mutuamente as aprendizagens do grupo.

1.2. Organização Curricular

No que concerne à organização do tempo destinado às aulas de Educação Física, a escola tem como definido a atribuição de duas aulas semanais, com durações de 90 e 45 minutos, respetivamente, ocorrendo em dias não consecutivos da semana. Esta estruturação cumpre, em

parte, com as recomendações das Diretrizes Nacionais para o Ensino da Educação Física (PNEF), ao garantir os 135 minutos semanais de prática e evitar a repetição consecutiva de dias letivos. Um problema encontrado nos blocos de 45 minutos é a ausência de pausas antes e depois das aulas, o que faz com que o tempo real de prática fique limitado a cerca de 35 minutos, uma vez que os alunos chegam com atraso ou saem antes do término para se deslocarem à turma seguinte.

Na escola, para além das aulas de EF existe um Gabinete de Educação para a Saúde (GES), dedicado a detetar e acompanhar alunos cujos níveis de aptidão física se encontrem abaixo do desejável, visa também melhorar a condição física dos alunos, enquanto promove hábitos de vida saudáveis e reforça a importância do exercício regular. Para além disso, procura desenvolver nos estudantes sentimentos de autoconfiança e motivação para o esforço, ajudando-os a reconhecer os benefícios do exercício e a desfrutar da prática desportiva.

No que diz respeito às instalações disponíveis para a prática da EF, a escola consta com três espaços distintos, sendo estes o espaço exterior, o pavilhão e o ginásio. A rotação dos espaços está organizada segundo um calendário rotativo chamado de “roulement” previamente planeado (Anexo I), este documento organiza, semana a semana, a ocupação dos espaços por professor (Anexo II). O quadro de rotatividade assegura que, a cada semana, todas as turmas mudem de espaço, sendo identificadas por cores que correspondem aos respetivos horários e professores. Esta alternância fixa as turmas e os horários, alterando apenas o local de aula, conforme um ciclo de três semanas numerado de 1 a 3. Por exemplo, a turma do 8ºD inicia no espaço exterior, passa para o pavilhão na segunda semana e termina a rotação no ginásio, voltando depois ao primeiro espaço.

Cada espaço disponível para as aulas de Educação Física apresenta características que aconselham a priorização de determinadas matérias. No espaço exterior, pelas suas dimensões e condições ambientais, privilegiam-se sobretudo os Jogos Desportivos Coletivos e o atletismo, embora outras atividades, como a ginástica, possam ser realizadas mediante a adequada adaptação do material. O pavilhão, com dimensões intermédias e um piso adequado, adapta-se bem a modalidades como o badminton e o voleibol, enquanto a ginástica de aparelhos exige obrigatoriamente o ginásio, tanto pela natureza específica dos equipamentos (colchões, trampolins, etc.) como pela necessidade de preservar o material. Para além da escolha do local consoante a disciplina, a utilização de cada espaço impõe também critérios de vestuário e material: no ginásio, os alunos devem usar calçado apropriado ou permanecer descalços, desde que com os pés limpos e secos, garantindo assim a higiene e a segurança.

1.3. Avaliação

A avaliação na disciplina de Educação Física estrutura-se em três áreas. A área das atividades físicas, dividida em subáreas: jogos desportivos coletivos, ginástica, atletismo, atividades rítmicas expressivas e badminton. No entanto, a patinagem não é praticada na escola devido à abrasividade do pavimento exterior e à inadequação do piso do pavilhão para patins. Posto isto, o GEF introduziu o *streetsurf*, uma modalidade com equipamento mais resistente que permite trabalhar as mesmas competências motoras.

A segunda área de avaliação incide na aptidão física, fundamentando-se nos resultados obtidos pela bateria de testes FitEscola, que inclui o teste de vaivém, extensões de braços, abdominais, senta e alcança e impulsão horizontal.

Por fim, o último domínio é o domínio dos Conhecimentos avaliado em três componentes: os saberes e o seu uso em contexto prático (conhecimentos), a postura e a colaboração em sala (atitudes e valores) e os cuidados de higiene pessoal dos alunos após as aulas de EF. Cada um destes aspetos é aferido através de trabalhos, observação comportamental e verificação dos hábitos de higiene.

Através dos descritores de desempenho dos níveis de prossecução (Anexo III) e do plano plurianual da escola, foram identificados os objetivos e critérios de sucesso para cada conteúdo lecionado nas aulas de Educação Física. Para isso, a escola organizou os níveis de aprendizagem em subníveis: Introdução 1 e 2 e, Elementar 1 e 2.

1.4. Projeto Turma Partilhada 9º ano

No decorrer do EP, foi proposta ao par de estagiários a lecionação de uma turma de 9.º ano, em conjunto com o orientador de escola, professor Fernando Soares.

Quadro 2: Objetivos do Projeto de Turma Partilhada

Objetivos do Projeto de Turma Partilhada
Desenvolver as competências dos estagiários nas várias áreas do MAGIC
Enriquecer o leque de estratégias pedagógicas

Esta experiência favoreceu o desenvolvimento profissional, enriquecendo o leque de abordagens pedagógicas ao permitir observar e aplicar diretamente diferentes estratégias de gestão de turma, coordenação de tarefas e adaptação curricular.

Lecionar uma turma de 9.º ano exigiu a adaptação às suas dinâmicas comportamentais, diferentes das observadas na turma regularmente lecionada. Esta turma demonstrava maiores competências no que diz respeito às atividades físicas; contudo, no que concerne à cooperação, apresentava barreiras mais evidentes, associadas a alguns comportamentos desviantes característicos do último ano do ciclo.

O foco central desta intervenção consistiu no aprimoramento das práticas de ensino. O planeamento e a gestão da aula ficaram a cargo do professor Fernando, distribuição de funções previamente definida com o objetivo de permitir ao par de estagiários concentrar-se no desenvolvimento de outras competências cruciais da lecionação. Não tendo a responsabilidade da gestão, foi possível dedicar maior atenção ao aperfeiçoamento de técnicas de feedback construtivo e a métodos de ensino mais eficazes.

Neste projeto, foram observadas diferentes abordagens de ensino e de gestão de turma utilizadas pelo orientador de escola, as quais se revelaram fundamentais para o crescimento profissional dos estagiários. Foram desenvolvidas as áreas do modelo MAGIC (Metas, Avaliação, Gestão, Instrução e Clima) que se encontravam mais debilitadas, nomeadamente o feedback, a instrução e a abordagem de matérias nas quais existiam maiores dificuldades.

No contexto da turma partilhada, ainda se realizou vários projetos ao longo do ano letivo, como o projeto “*walk-21*” e o projeto “Heróis da Fruta”.

O projeto “Walk-21” foi uma iniciativa de deslocação ativa de casa para a escola que envolveu toda a comunidade educativa. Em primeiro lugar, foram recolhidas, junto dos alunos do 9.º C, as respetivas moradas e definido um ponto de encontro antes do início das aulas. Esse ponto de encontro foi partilhado com os Encarregados de Educação através dos Diretores de Turma e dos professores titulares de cada turma. Contou-se com a presença dos alunos do 9.º C, bem como de colegas de anos inferiores, incluindo alunos do 1.º Ciclo, cujos encarregados de educação tiveram igualmente a possibilidade de acompanhar o percurso. Para garantir a segurança de todos, foi contactada a Câmara Municipal, a qual disponibilizou um número de agentes da autoridade para acompanhar o trajeto. Ao envolver não só o Grupo de Educação Física (GEF) e o professor orientador, mas também vários ciclos de ensino e as famílias, o projeto “Walk-21” promoveu simultaneamente hábitos saudáveis, o espírito de grupo e uma forte ligação entre a escola e a comunidade local.

No segundo projeto, intitulado “Heróis da Fruta”, envolveram-se os alunos do 9.º C e as turmas do jardim-de-infância. Em primeiro lugar, os estudantes do 9.º C dividiram-se em grupos de trabalho para criar uma coreografia divertida que ilustrasse hábitos alimentares saudáveis,

sobretudo o consumo de frutas e legumes. Paralelamente, todas as sextas-feiras, as professoras titulares do jardim-de-infância ofereciam às crianças uma peça de fruta da época, estimulando o paladar e a curiosidade pelas cores e sabores. Para encerrar o ano letivo, a turma do 9.º C apresentou a coreografia ao público do jardim-de-infância e, em articulação com a disciplina de Ciências Naturais, plantou várias árvores de fruto no recreio, reforçando na prática a mensagem de sustentabilidade e saúde transmitida ao longo do projeto.

1.5. Observação Inter-Estagiários

O que é observável é estritamente humano e contextual, ou seja, as informações recolhidas através da observação emergem da necessidade de adquirir conhecimento, bem como da compreensão das ações individuais (Sarmiento, 2004). Assim, observar não se limita a uma simples perceção. Este ato resulta de um conjunto de expectativas intrínsecas do observador (como objetivos e experiências), que, consequentemente, levam à formulação de hipóteses, confirmações ou reformulações.

Foi explorado o papel da observação e da avaliação na formação de professores estagiários, destacando a importância de um ambiente colaborativo e de práticas reflexivas que favoreçam o crescimento profissional. Assim, este plano de observação serviu como um guia para o aprimoramento contínuo das competências na lecionação e para a elevação da qualidade do ensino.

Na disciplina de Educação Física, bem como em ambientes específicos de treino desportivo, a observação caracteriza-se como uma competência curricular para a aplicação da mesma, assumindo assim um papel vital na análise e avaliação do desempenho do aluno ou atleta e, consequentemente, na prática docente (Aranha, 2007).

As principais funções da observação estão relacionadas com a identificação de desempenhos ou rendimentos menos eficientes, possibilitando ao docente fornecer retroação sobre a performance ou o resultado ao aluno, isto é, o feedback pedagógico. Este processo contribui para o aperfeiçoamento do desempenho do aluno e, por conseguinte, gera impactos positivos no seu processo de aprendizagem.

Segundo Serafini e Pacheco (1990), a observação é vista como um processo de reflexão. A reflexão não deve ser encarada como um objetivo final, mas sim como um meio que proporciona aos indivíduos, por meio de um processo de contextualização da ação, uma construção interna da realidade. Este processo possibilita a identificação de novas formas de

atuação, ou seja, se há algo menos positivo que foi confirmado na observação deve ser motivo de reflexão para, à posteriori, ser melhorado.

A observação e a avaliação são processos que podem e devem estar interligados, pois possibilitam detetar indicadores e a identificação das causas dos comportamentos observados. Apenas através de uma observação rigorosa e de uma avaliação consistente é possível registar e categorizar corretamente as informações obtidas. Quanto mais alinhados estiverem estes dois processos, maior será a compreensão do contexto e, consequentemente, a capacidade de ajustar o ensino para favorecer a aprendizagem de forma eficaz.

Deste modo, a observação entre estagiários num núcleo de estágio torna-se crucial para o aprimoramento da prática pedagógica e para a promoção de uma cooperação mais eficaz entre os mesmos. Esta partilha de observações contribui para o desenvolvimento de competências profissionais, favorecendo uma reflexão conjunta e o aperfeiçoamento contínuo no processo de ensino.

No núcleo de estágio da Escola Básica 1,2,3 do Bom Sucesso, a assiduidade constituiu uma constante, tanto nas aulas dos estagiários como nas sessões do orientador de escola. No núcleo de estágio da escola, realizaram-se observações mútuas das aulas, sendo posteriormente aproveitado um momento mais informal para a prestação de feedback, no qual foram partilhados os aspetos considerados positivos e aqueles que poderiam ter sido melhorados nas aulas observadas. Adicionalmente, o orientador de escola sugeriu a lecionação de uma turma partilhada entre o grupo de estagiários e o próprio orientador. Esta turma partilhada desempenhou um papel fundamental na melhoria das áreas menos dominadas pelos estagiários, uma vez que permitiu um enfoque mais aprofundado nos aspetos que necessitavam de desenvolvimento, nomeadamente no âmbito do modelo MAGIC.

Para além da turma partilhada, foi identificado o momento específico da aula em que se verificavam maiores dificuldades ou em que os alunos apresentavam um menor rendimento. Tal conduziu à solicitação de observações direcionadas à prática pedagógica. Existem vários métodos para o efeito, nomeadamente a solicitação a um colega de estágio para avaliar a aula, utilizando uma grelha de observação previamente fornecida e baseada no modelo MAGIC. A grelha de observação foi elaborada em conjunto pelo par de estagiários (Apêndice I) e detalha os aspetos fundamentais a considerar na observação de uma prática pedagógica.

Alternativamente, quando se optou pela realização de observações de forma autónoma, recorreu-se à gravação das aulas e à posterior análise dessas gravações, permitindo identificar

áreas de melhoria (Colasante, 2011). Este procedimento promoveu, em certo modo, uma maior reflexão sobre a capacidade de lecionação.

Após a identificação das áreas a aprimorar, foi dedicado tempo à reflexão crítica sobre a prática pedagógica. Este processo reflexivo permitiu avaliar de forma fundamentada as abordagens e métodos de ensino adotados, identificando os aspetos passíveis de ajustamento para melhor responder às necessidades da turma. O principal objetivo consistiu na elevação da qualidade do ensino, assegurando que cada aluno tivesse acesso a uma aprendizagem de qualidade. Após a avaliação das alterações implementadas na prática pedagógica, tornou-se fundamental verificar se esses ajustes estavam a produzir o impacto desejado. Para esse efeito, procedeu-se à solicitação de novas observações em diferentes momentos do ano letivo. Esta nova avaliação permitiu uma análise comparativa, contribuindo para a compreensão da eficácia das modificações realizadas no processo de ensino-aprendizagem e para a identificação de novas áreas de desenvolvimento, promovendo a melhoria contínua da qualidade do ensino.

Num contexto mais concreto, verificou-se que, em determinadas aulas, a gestão do tempo no aquecimento não se revelava eficaz, verificando-se um consumo excessivo de tempo na instrução, o que conduzia a uma redução do tempo disponível para a prática (cerca de 80% do tempo destinado à prática). Assim, foi definido como objetivo a melhoria do tempo de prática nas tarefas de aquecimento, promovendo um maior tempo potencial de aprendizagem. Para avaliar a ocorrência de possíveis melhorias neste aspeto crítico da aula, foi solicitada uma nova observação da prática pedagógica após a implementação de uma nova planificação, fundamentada na análise obtida na observação anterior. Este procedimento permitiu comparar os resultados alcançados com os objetivos inicialmente propostos, possibilitando determinar se as metas estabelecidas foram efetivamente atingidas ou se seria necessário proceder a novos ajustes.

No que diz respeito à gestão da aula, constatou-se um maior controlo do tempo, com a atribuição de mais tempo de prática à parte fundamental da aula. Tendo ocorrido vários momentos de observação ao longo do ano letivo, foi definido um novo foco de intervenção, tendo por base o modelo MAGIC, mais especificamente nas dimensões do feedback e da instrução, com o objetivo de promover a melhoria contínua no processo de formação enquanto professor estagiário.

1.6. Caracterização da Turma

A turma do 8ºD, acompanhada ao longo deste ano, era inicialmente uma turma composta por 23 alunos dos quais 14 rapazes e 9 raparigas, com idades compreendidas entre os 12 aos 15

anos, sendo 13 anos a média de idades da turma. Era uma turma com uma grande variedade de nacionalidades (um total de 6 nacionalidades, entre elas Portugal, Brasil, Suíça, São Tomé e Príncipe, Angola e Moçambique). Dos 23 alunos 8 usufruem de apoios da Ação Social Escolar (ASE), não existindo nenhum aluno com necessidades educativas especiais.

Durante o ano letivo houve a integração de mais dois alunos do sexo masculino na turma, passando assim a uma turma de 25 alunos, sendo que um deles não vinha do sistema de ensino português, tendo realizado o a sua escolaridade num sistema educativo estrangeiro.

Estas informações foram recolhidas na primeira reunião de CT realizada no dia 13 de setembro de 2024, antes do início do arranque do ano letivo. Para além destas informações a professora Lúcia Pereira, DT do 8ºD, caracterizou individualmente os constituintes da turma, realizando também um resumo das dificuldades e potencialidades da turma demonstradas no ano letivo anterior.

1.7. 1ª Etapa – Prognóstico

1.7.1.1. Objetivos

A Etapa de Receção e Orientação para o Sucesso, como a própria terminologia define a etapa, tinha como objetivo principal a realização da Avaliação Inicial (AI), uma avaliação meramente formativa com um peso significativo para que exista um bom planeamento e para que esse mesmo planeamento seja ajustado à turma. É através da AI que são detetadas as necessidades e capacidades dos alunos, permitindo, assim, a definição de prioridades a curto e longo prazo (2.ª Etapa).

Outro objetivo desta etapa passou por conhecer a turma nas várias matérias e espaços de lecionação, de forma a criar rotinas e estabelecer regras. A Avaliação Inicial permitiu identificar os alunos críticos, fronteira e de referência, bem como as matérias prioritárias da turma. Esta etapa foi fundamental para assegurar um melhor funcionamento das aulas, proporcionando um clima de aula favorável e ajustado às necessidades dos alunos ao longo do ano letivo.

Quadro 3 - Objetivos da 1ª Etapa de Lecionação

Objetivos da 1ª Etapa - Prognóstico
Avaliar as competências dos alunos nas várias matérias
Estabelecer rotinas e regras
Identificar grupo de alunos críticos, fronteira e de referência

Foi destacada a importância da colaboração entre professores do GEF para a construção de um plano plurianual, assegurando a definição de metas para cada ano de escolaridade e objetivos a serem alcançados no decorrer do período e do ano letivo. A definição de metas e objetivos revelou-se essencial para orientar o percurso dos alunos, proporcionando uma referência clara sobre a direção a seguir no seu desenvolvimento e aprendizagem.

1.7.2. Plano

A primeira etapa da lecionação foi estruturada com base em duas Unidades Didáticas (Apêndice II e Apêndice III), distribuídas ao longo de sete semanas, com o objetivo principal de realizar a Avaliação Inicial (AI). Esta etapa teve como propósito diagnosticar as competências motoras, físicas e comportamentais dos alunos, permitindo a recolha de dados fundamentais para a definição das estratégias pedagógicas mais adequadas ao longo do ano letivo.

O primeiro contacto com a turma ocorreu em sala de aula, onde foi apresentado um trabalho elaborado pelo Grupo de Educação Física com o objetivo de transmitir as regras da escola, as rotações pelos espaços da prática de Educação Física, a forma como as aulas iriam decorrer e os critérios de avaliação da disciplina de Educação Física. Nesta aula foi igualmente aplicado um questionário informal aos alunos, que permitiu identificar as matérias de preferência dos mesmos, bem como os seus hábitos de prática de Atividade Física fora do recinto escolar.

De acordo com Carvalho (1994), na Avaliação Inicial em Educação Física, o professor desempenhava um papel fundamental ao envolver os alunos no processo de tomada de decisão, definindo em conjunto a melhor orientação e organização para as aulas. Segundo Alter e Haydon (2017), era essencial que os alunos participassem na definição das regras, garantindo assim o seu cumprimento. Com base nestes autores, foi acordado, em conjunto com os alunos, um tempo máximo de tolerância de cinco minutos, assim como a atribuição de cinco minutos no final da aula para a realização da higiene pessoal de forma adequada.

Na primeira Unidade Didática (UD), os alunos tiveram contacto com todos os espaços disponíveis para a prática de Educação Física, permitindo aferir as suas competências nas diferentes matérias. Como as primeiras aulas práticas decorreram no pavilhão, foi dada especial ênfase ao basquetebol, badminton, voleibol e dança, tendo sido também realizada uma breve

sondagem sobre as danças abordadas no ano letivo anterior. No espaço exterior, optou-se pela lecionação de andebol, futebol, atletismo e streetsurf. De acordo com as diretrizes do Programa Nacional de Educação Física de 2001, que estabelece um modelo de ensino com conteúdos comuns a todas as escolas e a possibilidade de escolha de alternativas a nível local, foi decidido integrar o streetsurf como matéria complementar ao currículo, em substituição da Patinagem. Por fim, no ginásio, o foco incidiu na ginástica de solo e de aparelhos.

O Protocolo de Avaliação Inicial (AI) fornecido pelo Grupo de Educação Física (GEF) (Anexo IV) foi aplicado pelo par de estagiários, o que facilitou significativamente esta primeira etapa do ano letivo.

Este PAI estabelece quais as situações de avaliação mais desejáveis para aferir as competências e necessidades dos alunos, bem como os descritores de desempenho e critérios de avaliação correspondentes a cada nível. Além disso, o PAI está alinhado com as indicações de Comédias Henriques (2012), que destaca a importância dos procedimentos de avaliação baseados em formas estruturadas de prestação global, como o jogo formal. Este é considerado a ferramenta mais autêntica na avaliação dos Jogos Desportivos Coletivos, uma vez que reproduz situações reais e autênticas garantindo assim as qualidades fundamentais da avaliação formal.

Quadro 4 - Subáreas e matérias a lecionar

SUBÁREAS	MATÉRIAS
Jogos Desportivos Coletivos	Andebol; Basquetebol; Futebol; Voleibol;
Ginástica	Acrobática; Solo; Aparelhos;
Atletismo	Saltos; Corridas;
Atividades Rítmicas Expressivas	Danças Tradicionais; Danças Sociais;
Outras	Badminton; Street Surf;
AValiação No 8.º ano são seleccionadas as 6 “melhores matérias”: • 1 a 2 da subárea Jogos Desportivos Coletivos; • 1 a 2 da subárea Ginástica; • 2 a 4 de outras subáreas (Atletismo, ARE ou Outras).	

A AI da aptidão física foi conduzida com base no protocolo de testes FITEscola, incluindo o teste da aptidão aeróbia (vaivém de 20 metros), abdominais, extensão de braços, impulsão horizontal e teste de sentar e alcançar.

1.7.2.1. Jogos Desportivos Coletivos

O basquetebol foi avaliado em contexto de jogo 3x3 em meio-campo, com dois cestos. No que diz respeito ao voleibol, foi privilegiada uma situação de 1+1 com rede, em detrimento do 2+2 com rede, uma vez que foi indicado que os alunos apresentavam maiores dificuldades nesta matéria. Por fim, procedeu-se ao trabalho simultâneo do andebol e do futebol no campo de 40x20, em situações de superioridade numérica ofensiva, como o 2x1+GR e o 3x1+GR, respetivamente, de modo a perspetivar a forma como decorreria a situação de avaliação em jogo 4x4 em espaço amplo no futebol ou o 5x5 no andebol, num terreno de jogo de 40x20.

1.7.2.2. Ginástica

No primeiro bloco de 90 minutos, o foco incidiu maioritariamente na ginástica de aparelhos, trabalhando o minitrampolim, o plinto, o boque e a trave. Inicialmente, foram avaliados os elementos gímnicos do nível I1 e, sempre que um aluno realizava com sucesso todos os elementos desse nível, transitava para os do nível seguinte, e assim sucessivamente. Este bloco contou igualmente com uma estação de solo, onde os alunos iniciaram a preparação da sequência, trabalhando individualmente os elementos gímnicos em que se sentiam menos capacitados, perspetivando a aula de 45 minutos seguinte, cujo foco recaiu sobre a ginástica de solo.

1.7.2.3. Atletismo

Na matéria das barreiras, iniciou-se o trabalho com jogos de transposição de obstáculos na parte inicial das aulas, como o “jogo das pedras”, no qual, quando um aluno atravessava uma pedra (outro aluno), avançava até uma marca mais à frente e transformava-se numa segunda pedra. Através desta estratégia, verificou-se que os alunos cumpriam na totalidade o nível de introdução (I1 e I2), uma vez que as tarefas integravam fases de corrida, impulsão, voo e receção. Na corrida de estafetas, ao nível da introdução, os alunos recebiam o testemunho na zona de transmissão enquanto corriam, mantendo o controlo visual e o movimento. Por fim, a corrida de velocidade (40 metros) foi realizada em exercício, numa corrida a pares, com foco na inclinação do tronco na parte final da corrida

1.7.2.4. Atividades Rítmicas Expressivas

Foram revistas duas danças sociais. O merengue, que no ano letivo passado foi mais abordada, e a rumba quadrada, que não tinha sido lecionada anteriormente.

1.7.2.5. Outras

Para além deste grande leque de matérias foi escolhido como matérias complementares o badminton e o streetsurf, onde foi utilizada a situação de cooperação 1+1 e num contexto de exercício, respetivamente.

1.7.3. Balanço

A AI desempenhou um papel fundamental na criação de um ambiente de aprendizagem positivo, na consolidação de rotinas e na definição de normas de funcionamento. Este processo permitiu avaliar as competências iniciais dos alunos (Apêndice IV), identificar aqueles que necessitavam de apoio adicional e recolher dados para a formação de grupos de trabalho, garantindo uma organização eficaz e segura das aulas.

Aferiu-se de forma abrangente as aptidões motoras, físicas e comportamentais de toda a turma, identificando com clareza quais os alunos que se situavam em níveis críticos, fronteira ou de referência em cada subárea.

Na área das atividades físicas, e mais especificamente nos Jogos Desportivos Coletivos (JDC), a avaliação foi realizada em contexto de jogo, seguindo a recomendação de Comédias (2012), segundo a qual esta abordagem proporciona uma avaliação autêntica e fiel à prática.

Quadro 5: Avaliação Inicial dos JDC segundo o quadro de referência para o 7º ano

	Não cumpre	Cumpe parcialmente	Cumpe
Basquetebol	5; 13; 15	2; 3; 4; 10; 12; 20; 21; 24	1; 7; 8; 9; 11; 14; 16; 17; 18; 19; 22; 23
Andebol	2; 5; 10; 12; 13; 14; 15; 20	1; 3; 4; 8; 17; 19; 21; 23; 24	7; 9; 11; 16; 18; 22
Futebol	2; 5; 10; 12; 13; 15; 20	4; 8; 14; 17; 23	1; 7; 9; 11; 16; 18; 19; 24
Voleibol	2; 5; 13; 15; 20	4; 8; 10; 12; 14; 21; 24	1; 3; 7; 9; 11; 16; 17; 18; 19; 22; 23

Nesta tabela, observa-se quais os alunos que alcançaram os objetivos do 7.º ano nos JDC, segundo o quadro de referência do 7º ano, visto que é a AI (Anexo VI), por isso apenas foi introduzido o quadro de referência do 8º ano após a primeira etapa.

O basquetebol e o voleibol destacaram-se como as matérias em que mais se aproximaram do sucesso nesta AI. No basquetebol, as principais dificuldades centraram-se na receção da bola a duas mãos e no posicionamento face ao cesto adversário, já que alguns alunos recebiam a bola em drible, anulando assim a “tripla ameaça”. No voleibol, o maior desafio era deslocar-se de forma eficaz até ao ponto de queda da bola. No futebol, os resultados ficaram condicionados pela falta de proficiência técnica mínima, o que impedia a bola de permanecer em jogo. Por fim, no andebol, os ataques à baliza foram demasiado individualistas, sem a adequada desmarcação seguida de passe.

Quadro 6: Avaliação Inicial de Ginástica segundo o quadro de referência para o 7º ano

	Não cumpre	Cumpre parcialmente	Cumpre
Ginástica de solo	7; 17	3; 5; 10; 24	1; 2; 4; 8; 9; 11; 12; 13; 14; 15; 16; 18; 19; 20; 21; 22; 23
Ginástica de aparelhos	2; 5; 10; 17	3; 7; 9; 14, 15	1; 4; 8; 11; 12; 16; 18; 19; 20; 21; 22; 23; 24

Nas atividades de ginástica, registou-se um desempenho muito positivo tanto no solo como nos aparelhos, embora os exercícios na trave tenham apresentado maiores dificuldades. Verificou-se também que diversos alunos tinham dificuldades em elementos de solo, como a subida para pino no espaldar. Já na ginástica de aparelhos, o salto ao eixo sobre o boque foi a tarefa com maior insucesso, sobretudo devido à falta de confiança dos alunos em ultrapassar o aparelho.

Quadro 7: Avaliação Inicial de Atletismo, Badminton e Dança segundo o quadro de referência para o 7º ano

	Não cumpre	Cumpre parcialmente	Cumpre
Atletismo	-	10; 13	1; 2; 3; 4; 5; 7; 8; 9; 11; 12; 14; 15; 16; 17; 18; 19; 20; 21; 22; 23; 24
Badminton	13	2; 4; 5; 7; 10; 12; 14; 15; 17; 20; 21; 24	1; 3; 8; 9; 11; 16; 18; 19; 22; 23

Dança	10	1; 3; 7; 8; 9; 14; 20; 22; 23; 24;	2; 4; 5; 11; 12; 13; 15; 16; 17; 18; 19; 21
-------	----	---------------------------------------	--

No atletismo, os alunos cumpriram os objetivos do 7.º ano, apresentando apenas algumas dificuldades na passagem do testemunho sem desaceleração acentuada. Além disso, a inclinação excessiva do tronco para a frente durante a corrida de velocidade era um critério a aprimorar. No badminton, verificou-se limitações na deslocação para o ponto de queda do volante, situação semelhante ao voleibol, bem como na execução do “clear” quando exigido pela ação de jogo. O streetsurf não foi incluído na AI, passando a ser trabalhado na 2.ª etapa.

Em dança, a maioria dos alunos assimilou a sequência de merengue com facilidade, embora alguns tenham apresentado maiores desafios rítmicos. Para atribuir os níveis I1, I2 ou E1, seria necessário avaliar mais de um estilo de dança. Ainda assim, com base no desempenho no merengue, os alunos que revelaram maiores dificuldades nesta dança foram classificados com um nível inferior, pressupondo-se que poderiam encontrar obstáculos semelhantes noutros estilos. Por outro lado, foi reconhecido o domínio dos passos por parte daqueles que demonstraram maior facilidade, inferindo-se que também se adaptariam adequadamente às demais coreografias.

Quadro 8: Avaliação Inicial da Aptidão Física

Bateria de testes de aptidão física	Alunos que não Atingem a Zona Saudável	N.º total de alunos que NAZS
Vaivém	2; 3; 5; 7; 10; 12; 13; 15	8
Abdominais	-	0
Extensões de Braços	2; 5; 10; 12; 13; 15	6
Impulsão Horizontal	-	0
Flexibilidade dos Membros Inferiores	2; 5; 7; 10; 11; 14; 16; 20; 24	9

No âmbito da área da aptidão física, registou-se um número acentuado de alunos que NAZS no teste do vaivém, extensões de braços e flexibilidade dos membros inferiores, existindo três alunos que não atingiram a zona saudável em três desses testes, suscitando alguma preocupação para o resto do ano letivo.

Esta etapa possibilitou a identificação das dificuldades e potencialidades de cada aluno, além de permitir a análise das áreas que exigiam maior atenção.

1.8. 2ª Etapa – Prioridades

Após a conclusão da Avaliação Inicial (AI), identificaram-se dois perfis contrastantes: os alunos críticos, cujo desempenho se encontrava aquém dos objetivos e apresentava lacunas em diversas matérias, e os alunos de referência, que alcançaram a maioria dos objetivos e demonstraram um desempenho acima da média.

A recolha de dados detalhados sobre os alunos revelou-se ainda mais relevante, uma vez que permitiu aprofundar o trabalho nas matérias de maior interesse (Jacinto et al., 2001). Contudo, esta orientação não se limitou às suas preferências: com base nos resultados da AI e na viabilidade de implementação dessas escolhas, procedeu-se a uma intervenção orientadora das decisões dos alunos, assegurando que todos pudessem atingir os objetivos estabelecidos até ao final do ano letivo.

1.8.1.1. Objetivos

Quadro 9: Objetivos da 2ª Etapa da Lecionação

Objetivos da 2ª Etapa da Lecionação
Identificar o grupo de alunos críticos, fronteira e de referência
Melhorar as aprendizagens prioritárias dos alunos
Desenvolver a área dos conhecimentos interligando-a com a aptidão física da turma

Os objetivos definidos para esta etapa foram: identificar os vários grupos de alunos; melhorar as matérias prioritárias dos alunos; e desenvolver a área dos conhecimentos interligando-a com a aptidão Física da turma.

1.8.2. Plano

A segunda etapa foi dividida em três Unidades Didáticas (Apêndices V, VI e VII), equivalente a dezassete aulas lecionadas, ao longo de praticamente três meses.

A formação de grupos de trabalho heterogêneos foi essencial na elevação das capacidades de todos os constituintes da turma, promovendo assim uma maior cooperação e entreajuda entre colegas com níveis distintos. Cada grupo tinha alunos de referência (verde), fronteira (amarelo) e críticos (vermelho).

Quadro 10: Grupos de trabalho 2ª Etapa

Grupos de trabalho 2ª Etapa							
Grupo 1		Grupo 2		Grupo 3		Grupo 4	
11	1	16	19	22	18	7	9
8	17	21	23	4	14	24	3
5	10	12	15	14	20	2	-

Após a Avaliação Inicial (AI) e a formação de grupos heterogéneos, procedeu-se à definição das prioridades da turma e de cada aluno (Apêndice VIII). As principais prioridades da turma, ao nível dos Jogos Desportivos Coletivos (JDC), incidiram sobre o basquetebol e o voleibol. Nas restantes matérias, o badminton, a dança e a ginástica de solo foram aquelas que evidenciaram maiores dificuldades por parte de alguns grupos de alunos.

No que diz respeito ao basquetebol, para responder às dificuldades observadas ao nível da receção e enquadramento com o alvo, bem como da desmarcação após o passe, recorreu-se ao monocorfebol numa situação de jogo 3x3, num campo de 15 m x 12 m com dois cestos, condicionando o drible e a fase de receção.

No âmbito do voleibol, as situações de aprendizagem seleccionadas para colmatar as dificuldades de deslocação até ao ponto de queda da bola consistiram em exercícios de cooperação 1+1, nos quais o par era constituído por um aluno crítico e por um aluno fronteira ou, em alguns casos, por um aluno de referência. No badminton, foram aplicadas dinâmicas semelhantes para responder às dificuldades relacionadas com a deslocação até ao ponto de queda do volante. Adicionalmente, na fase inicial da aula, foi proposta uma tarefa de toques de sustentação em pares no voleibol, na qual os alunos deixavam cair a bola ao solo, se posicionavam sob a sua trajetória e, de seguida, efetuavam o passe para o colega. Este exercício apresentava diversas variantes de dificuldade e, para que o par alcançasse sucesso na tarefa, era exigido um elevado grau de cooperação entre os elementos.

No futebol, apesar de não constituir uma das prioridades da turma, foi igualmente definido um objetivo, nomeadamente a manutenção da bola no terreno de jogo. Para esse efeito, os alunos realizaram situações em contexto de jogo em superioridade numérica com defesa sombra, permitindo maior tempo ao portador da bola para decidir e executar o gesto técnico. Para os alunos que não apresentavam a eficiência mínima da técnica, foram implementadas tarefas de carácter mais analítico, nas quais o contacto com a bola era privilegiado.

Por fim, para responder à problemática da falta de desmarcação após o passe no andebol, os alunos foram colocados em contexto de jogo, condicionando o drible.

No atletismo, o trabalho incidiu exclusivamente na transmissão do testemunho sem uma acentuada desaceleração, sendo realizado, em forma de competição, um exercício em vagas com a passagem do testemunho numa zona de transmissão previamente definida. Ao longo da tarefa, foi fornecido feedback constante, de forma a permitir aos alunos compreender se ocorria ou não desaceleração no momento da passagem.

No que concerne às ginásticas, os alunos foram organizados em grupos que circulavam pelas diferentes estações do ginásio, de modo a possibilitar o trabalho dos elementos gímnicos em que cada um apresentava maiores dificuldades. Para os exercícios na trave, foi prevista a possibilidade de realização inicial num banco sueco. O trabalho colaborativo esteve sempre presente nos aquecimentos, com o objetivo de corrigir erros mais comuns, como a subida para pino no espaldar, o rolamento à frente de pernas afastadas e o salto ao eixo no boque. Estes três elementos foram trabalhados em situações de cooperação a pares.

Na área da aptidão física, após a Avaliação Inicial (AI), no final da primeira etapa, verificou-se um número significativo de resultados fora da zona saudável nos testes do vaivém e da flexibilidade. Perante esta realidade, o trabalho de aptidão física esteve presente em todas as aulas da segunda etapa.

Na área dos conhecimentos, com vista à melhoria da aptidão física dos alunos, foi proposto que estes elaborassem o seu próprio plano de treino individual, promovendo a pesquisa autónoma de exercícios adequados às suas necessidades. Este trabalho incluía a definição do número de sessões semanais, do volume de treino (tempo de execução do exercício, tempo de descanso e número de repetições) e era composto por oito exercícios (dois para o desenvolvimento da aptidão aeróbia, força dos abdominais, força dos membros superiores e força dos membros inferiores) (Apêndices IX e X).

1.8.3. Balanço

Houve uma maior evolução no voleibol, uma vez que grande parte dos alunos passou de não conseguir realizar o passe de dedos para conseguir, ainda que com algumas limitações técnicas, executar uma situação de cooperação 1+1. Verificou-se que os aquecimentos específicos assumiram um papel fundamental, nos quais o grupo que iniciava no voleibol realizava autopasses e toques de sustentação a pares, o que contribuiu para a melhoria da técnica e da perceção do movimento ideal. Destacou-se, igualmente, o trabalho de cooperação dos

alunos mais evoluídos com os alunos críticos, facilitando a realização das tarefas por parte deste último grupo. Para além disso, o voleibol foi a matéria que esteve presente em todos os espaços, ou seja, todas as semanas os alunos trabalhavam voleibol em situação de cooperação 1+1 ou, se necessário, em situações mais isoladas. Para os alunos que já dominavam o exercício de 1+1, o objetivo passava por melhorar a qualidade do passe, de forma que o seu colega conseguisse jogar a bola e, como o passe nem sempre vinha em boas condições, isso exigia um trabalho acrescido na deslocação para o ponto de queda da bola. À medida que os alunos iam evoluindo, a situação de cooperação 1+1 já não requeria a presença dos alunos de referência no voleibol, o que permitiu a aproximação da situação desejável para estes alunos, o 2+2. Os restantes eram agrupados de forma a avaliar se conseguiam realizar 1+1 com colegas de nível fronteira.

No que diz respeito ao basquetebol, os alunos demonstraram melhorias ao nível da receção da bola, do enquadramento com o cesto e da desmarcação. Para que isto fosse possível, formaram-se grupos de trabalho que desenvolveram jogo de basquetebol 3x3 em meio-campo e com duas tabelas, com a condicionante de não poderem driblar, o que os obrigava a desmarcar-se para conseguir alcançar o cesto adversário. Além desta condicionante, sempre que um jogador recebesse a bola e não apontasse ao cesto contrário, era apitada falta. De seguida, esta regra foi ajustada, passando os alunos a poder driblar apenas no meio-campo adversário, com exceção dos alunos de referência.

Quanto a matérias como a ginástica de solo e de aparelhos, os alunos, após a AI, trabalharam os elementos gímnicos e saltos nos quais apresentavam maiores dificuldades. Isto foi possível porque lhes foi proporcionado o acesso às grelhas de observação, permitindo-lhes ter consciência do que melhorar e em que ponto se encontravam. Este processo, de certa forma, promoveu a motivação de todos os alunos durante as aulas no ginásio, incluindo aqueles que apresentavam mais dificuldades, sentindo-se mais envolvidos nas tarefas. Assim, foi atribuída uma maior parcela de tempo de prática aos exercícios em que cada aluno necessitava de melhorar. Por exemplo, os alunos de referência, que já trabalhavam elementos gímnicos na ginástica de solo, dedicaram-se à preparação da sequência do nível E1, enquanto outros, com mais dificuldades, ainda trabalhavam o salto ao eixo no boque (I1) ou preparavam a sequência do nível I1.

Além disso, o trabalho desenvolvido em pares durante os aquecimentos específicos revelou um impacto significativo na execução dos elementos ginásticos mais críticos, devido ao elevado número de feedbacks trocados entre os pares. Esta dinâmica não só potenciou o domínio técnico de cada aluno, como também lhes permitiu adquirir maior consciência sobre a

forma correta de execução dos elementos, facilitando posteriormente a sua realização de forma consciente.

Nas matérias de futebol e andebol, o principal objetivo foi que os alunos adquirissem a capacidade de receber a bola e tomar decisões adequadas sobre quando passar, driblar ou rematar, recorrendo a formas jogadas em superioridade numérica, como o 3x1+GR ou o 1x1+1. No andebol, os alunos demonstraram progressos significativos na concretização deste objetivo, ao contrário do que aconteceu no futebol, onde grande parte dos alunos não possuía a eficiência técnica mínima, o que impossibilitou a existência de jogo.

No badminton, verificou-se uma evolução na situação de aprendizagem cooperativa 1+1, onde os alunos passaram a conseguir trocar o volante por várias vezes. No entanto, continuam a não saber quando realizar os devidos batimentos nos vários momentos da tarefa. Observou-se uma melhoria significativa da turma na passagem do testemunho no atletismo, eliminando a desaceleração anteriormente verificada durante a transmissão. Na dança social (merengue), os alunos que apresentavam maiores dificuldades na consolidação dos passos iniciais continuaram a sentir desafios na aprendizagem dos demais padrões do merengue e de outras danças tradicionais, enquanto aqueles que desde o início revelaram ritmo assertivo e suavidade nos movimentos demonstraram mais facilidade na aquisição de novos conteúdos. Embora os resultados dos testes de aptidão física no final do primeiro período não tenham evidenciado melhorias significativas, os alunos mantiveram-se empenhados e motivados nas respetivas tarefas. Para colmatar esta lacuna, foi implementado um programa de melhoria contínua da aptidão física até ao final do ano.

1.9. Projeto Professor a Tempo Inteiro (PTI)

Desde o início do ano letivo, foi estabelecida uma colaboração estreita com os docentes do Grupo de Educação Física (GEF), não só com o objetivo de identificar turmas que apresentassem desafios pedagógicos, mas também de reforçar o trabalho conjunto entre pares, uma prática reconhecida como determinante para o desenvolvimento profissional (Armour & Yelling, 2007).

1.9.1.1. Objetivos

Quadro 11: Objetivos do PTI

Objetivos do PTI

Otimizar a circulação pelos espaços;
Aumentar a frequência dos feedbacks;
Conhecer novos contextos na prática docente;
Encurtar o tempo na transição entre estações;

Neste projeto, procurou-se otimizar ao máximo a circulação entre os espaços de aula, afinando a preparação dos materiais e os procedimentos de receção dos alunos, de forma a garantir que cada transição decorresse de modo fluido e sem perdas de tempo. Adicionalmente, procurou-se intensificar a regularidade dos feedbacks, não apenas em termos de frequência, mas também de clareza, com o objetivo de promover um ambiente de aprendizagem mais dinâmico e progressivo.

Em simultâneo, a oportunidade de lecionação em diferentes anos de escolaridade, desde o 5.º até ao 9.º ano, permitiu o contacto com contextos de prática distintos e a incorporação de metodologias adaptadas a diferentes faixas etárias e estilos de aprendizagem. Por fim, verificou-se uma preocupação em reduzir ao máximo o tempo de transição entre estações de trabalho em circuitos, através da experimentação de sinais sonoros e rotinas de permuta que diminuíssem as pausas, de modo a maximizar o Tempo Potencial de Aprendizagem (TPA) em cada sessão.

1.9.2. Plano

O projeto do Professor a Tempo Inteiro (PTI) iniciou-se com reuniões com os docentes do Grupo de Educação Física (GEF), nas quais foi avaliada a disponibilidade de cada um para ceder uma turma. O grupo recebeu o projeto de forma muito positiva, demonstrando elevada colaboração. De seguida, procedeu-se à recolha de informações relativas ao perfil e às características de cada turma, com o objetivo de identificar grupos que representassem um desafio pedagógico.

Optou-se por concentrar as intervenções no ginásio e no pavilhão, de modo a garantir que, numa mesma semana, fossem percorridos os três espaços da escola, uma vez que a turma de referência se encontrava calendarizada para o espaço exterior. No ginásio, contou-se com o apoio de uma docente especialista na subárea, que orientou a identificação de aspetos técnicos essenciais para o aperfeiçoamento do feedback.

Após a definição das turmas e dos espaços, foram dedicadas duas semanas à observação sistemática dos professores, acompanhando a organização das estações, as transições entre tarefas e as estratégias de ensino utilizadas, o que permitiu a assimilação de diferentes estilos

de planificação e a obtenção de perspetivas relevantes sobre o desenho de situações de aprendizagem.

Com base neste conhecimento prévio, foram elaborados planos de aula para cada turma, sendo posteriormente apresentadas novas propostas de aprendizagem aos docentes do GEF. Por fim, na semana de 27 a 31 de janeiro, teve início a lecionação prática das aulas (90' + 45') das turmas selecionadas por cada professor, proporcionando uma oportunidade relevante para o aperfeiçoamento da circulação entre os diferentes espaços (Anexo V).

1.9.3. Balanço

No âmbito do Professor a Tempo Inteiro (PTI), foi possível cumprir integralmente os objetivos definidos para o projeto, nomeadamente a otimização das transições, a identificação de metodologias adaptadas a diferentes anos de escolaridade e a maximização do Tempo Potencial de Aprendizagem.

Nas turmas do 2.º Ciclo, verificou-se que a presença constante do docente era fundamental para a manutenção da ordem e da atenção, tendo sido adotada uma deslocação ativa entre as diferentes zonas do espaço, assegurando um acompanhamento equilibrado de todos os grupos. Para reduzir as pausas nas trocas de estação, foi implementada uma contagem decrescente, estratégia que se revelou eficaz com os alunos do 5.º e 6.º ano, ao criar um sentido de urgência de carácter lúdico que motivava uma reorganização mais rápida.

Considerando que, nas aulas da turma do 8.º D, era incluída uma estratégia do tipo “Tabata” para reforçar a aptidão física, no âmbito deste projeto optou-se por integrar essa mesma abordagem, de carácter mais lúdico, no trabalho da aptidão física dos alunos. Esta proposta foi bem aceite pelos docentes e pelos alunos.

Outra abordagem aplicada durante o PTI consistiu na estruturação das trocas de estações de forma a alternar tarefas fisicamente mais exigentes com outras de intensidade moderada, antes do regresso a atividades de maior vigor. Esta organização permitiu otimizar a recuperação dos alunos e manter o ritmo de aprendizagem ao longo de toda a sessão.

Verificou-se ainda uma intensificação do número de intervenções pedagógicas, através da disponibilização de feedbacks frequentes e construtivos ao longo das aulas. A garantia de uma resposta imediata e pertinente permitiu a correção mais rápida dos erros e a melhoria contínua do rendimento dos alunos. Esta abordagem revelou-se particularmente eficaz nas turmas do 2.º Ciclo, nas quais a orientação constante se assumiu como fundamental para a manutenção do foco e da progressão.

O PTI revelou-se determinante para o desenvolvimento profissional docente, ao proporcionar a vivência completa de um horário de professor, com todas as suas exigências logísticas e pedagógicas. A gestão de materiais entre ginásio, pavilhão e campo exterior exigiu um planeamento rigoroso.

Esta experiência contribuiu significativamente para o alargamento do repertório de estratégias pedagógicas e para o reforço da confiança na condução de aulas de Educação Física diversificadas e eficazes.

1.10. 3ª Etapa – Progresso

Ao término da segunda etapa, dispunha de um diagnóstico claro do progresso de cada grupo e das suas lacunas nas matérias prioritárias. Com as competências essenciais já consolidadas, esta terceira etapa, designada de Progresso, visa acompanhar a evolução dos alunos face aos seus desempenhos iniciais e aproximá-los das metas de aprendizagem estabelecidas, ajustando objetivos para quem já os atingiu e redefinindo-os quando se revelaram demasiado desproporcionais.

1.10.1.1. Objetivos

Quadro 12: Objetivos da 3ª Etapa - Progresso

Objetivos da 3ª Etapa - Progresso
Ajustar as metas de cada aluno;
Desenvolver as aprendizagens prioritárias dos alunos;
Realizar os planos de treino individuais elaborados na área dos conhecimentos;
Introduzir o <i>plogging</i> e a orientação como forma de melhoria da aptidão física e preparar os alunos para a Saída de Campo;
Promover a progressão das aprendizagens dos alunos;
Consolidar as aprendizagens ao nível do Ciclismo;

1.10.2. Plano

Nesta etapa os objetivos em cada matéria foram ajustados em função da evolução dos grupos de trabalho (Apêndice XI). No basquetebol, foram introduzidas situações de 2x0 e 3x0, de modo a melhorar a transição ofensiva após um ressalto ou reposição da bola em jogo. Esta

tarefa não só melhorava as transições ofensivas como tornava as desmarcações intencionais e mais objetivas.

Para o voleibol, os alunos críticos continuaram na situação de cooperação 1+1, de forma a consolidar essa aprendizagem. Os alunos fronteira foram colocados numa situação de 1+1 +1 passador, começando a introduzir a dinâmica dos três toques. Para os alunos referência, a situação de aprendizagem é o 2+2. Nos aquecimentos foram introduzidos jogos de serviço de forma a potenciar esse mesmo gesto técnico.

No que concerne o andebol, o objetivo foi ajustado, tendo em conta a evolução significativa de grande parte da turma. Para os alunos com maiores dificuldades, o objetivo passou por consolidar o gesto técnico do remate em salto, através de exercícios analíticos ou em contexto de jogo com superioridade numérica ofensiva perto do alvo. Já os alunos que tinham o remate em salto consolidado foram colocados numa situação de 4x3+GR em meio-campo de forma a construir um jogo em largura e profundidade.

Os objetivos para o futebol mantiveram-se conforme definidos anteriormente, visto que ainda não tinham sido alcançados, porém os exercícios escolhidos foram adaptados às dificuldades apresentadas. Por isso, os alunos críticos mantiveram grande parte do tempo em exercícios analíticos, passando, por vezes, por situações de jogo 1x1+J. Os restantes alunos trabalhavam em situações de jogo 1x1+J e 2x2+J.

No que diz respeito à ginástica de solo e de aparelhos foi abordada no mesmo registo, ou seja, consciencializando os alunos do ponto de situação de cada um dos elementos gímnicos realizados.

Nesta etapa foi iniciada a ginástica acrobática de forma que os alunos ganhassem as nuances do que é pedido para este tipo de ginástica e, principalmente, consciencializá-los das regras de segurança, bem como da importância das ajudas. Para a realização da ginástica acrobática houve uma reestruturação dos grupos de trabalho nas aulas no ginásio, onde se privilegiou a estrutura corporal de cada elemento da turma, ou seja, cada grupo passou a ter 3 bases e 3 volantes, garantindo uma maior aproximação ao sucesso da tarefa.

O badminton foi uma matéria na qual a maioria dos alunos da turma alcançou o sucesso. Por esse motivo, após a consolidação das situações de cooperação 1+1, avançou-se para o 1+1+1, em que, sempre que um aluno realizava a pancada, tinha de se deslocar para o outro lado da rede, garantindo a continuidade do jogo. Em determinados grupos, o objetivo passou pela transição de tarefas cooperativas para exercícios de carácter mais competitivo, como o 1x1,

nos quais a disputa do ponto apenas se iniciava após três passagens consecutivas do volante sobre a rede, privilegiando os gestos técnicos do “lob” e do “clear”.

No atletismo, os objetivos definidos foram igualmente alcançados, verificando-se o sucesso na matéria. Perante este cenário, as situações de aprendizagem elaboradas recorreram à competição entre grupos, fomentando o interesse e a motivação para a matéria, enquanto consolidaram os conteúdos adquiridos e permitiram a preparação para o ano seguinte.

Para além da introdução da ginástica acrobática, foi ainda introduzida a dança social rumba quadrada.

Com o objetivo de melhorar os resultados nos testes de aptidão física e preparar os alunos para a Saída de Campo, foi introduzido o plogging, promovendo não só a sustentabilidade, mas também a melhoria da condição física dos alunos. A sua inclusão adveio diretamente do tema do projeto desenvolvido na área da lecionação, que visava a integração de práticas ecológicas no currículo da Educação Física. Esta dinâmica tornou-se uma estação regular nas aulas realizadas no exterior, na qual cada grupo dispunha de um tempo determinado para recolher o maior número possível de resíduos no espaço escolar, aliando a atividade física à consciencialização ambiental. Para além disso, foram também utilizados percursos de orientação pela escola como meios promotores de atividade física e de preparação para a Saída de Campo (Apêndice XII).

Com o objetivo de melhorar os níveis de aptidão física dos alunos, estes implementaram os trabalhos desenvolvidos na área dos conhecimentos na etapa anterior, nos momentos definidos ao longo da aula.

Ao longo desta etapa, foi introduzido o ciclismo nas aulas realizadas no exterior, no âmbito do projeto interdisciplinar no qual a turma se encontrava integrada, cujo objetivo consistia em ensinar parte dos alunos do 1.º Ciclo a andar de bicicleta na via pública. Na área dos conhecimentos, em articulação com a disciplina de Educação para a Cidadania, os alunos elaboraram trabalhos que promoviam estilos de vida saudáveis, o transporte ativo para a escola, progressões para o ensino de crianças a andar de bicicleta e a prevenção rodoviária. Para além disso, foi dada continuidade aos planos de treino individuais, proporcionando aos alunos a oportunidade de melhorar a classificação do 1.º período e de adaptar o plano às suas capacidades.

1.10.3. Balanço

Nesta etapa, procedeu-se à observação apenas de alguns alunos em contextos distintos daqueles que já tinham sido trabalhados, com o objetivo de verificar se as novas competências se encontravam efetivamente consolidadas ou se, em alguns casos, ainda se justificava a presença de colegas de referência (Apêndice XIII).

As conclusões obtidas no andebol foram positivas. Inicialmente, os remates em salto eram excessivamente protagonizados, uma vez que grande parte dos alunos não apresentava a eficiência técnica mínima necessária para a execução deste gesto. Para dar resposta a esta dificuldade, foram introduzidos, nos aquecimentos, exercícios de 1x0+GR orientados para o remate em salto, o que contribuiu de forma significativa para a melhoria deste critério de avaliação. Em contexto de jogo (GR+3x3+GR), os alunos de referência foram colocados na baliza, sendo condicionados a fazer a bola circular pela equipa, o que obrigava os restantes jogadores a assumir a responsabilidade do remate para a concretização do golo.

Apesar dos progressos verificados, identificaram-se ainda alguns alunos que demonstravam hesitação no momento do remate quando se encontravam isolados, aspeto que continuou a ser alvo de trabalho. Outro problema detetado foi a aglomeração à volta da bola, critério de avaliação que, ainda assim, registou uma evolução significativa. Em grande parte dos jogos observou-se já a existência de largura e profundidade, reflexo da condicionante aplicada no exercício 4x3+GR, que exigia a circulação da bola até aos corredores laterais antes da finalização, bem como do posicionamento inicial definido para os alunos na tarefa.

Por outro lado, no que respeita à defesa, este exercício revelou-se menos adequado, uma vez que promoveu uma organização defensiva à zona, ainda não dominada pelos alunos, em detrimento de uma defesa homem a homem (HxH), dificultando as ações defensivas.

No que diz respeito ao futebol, os alunos fronteira apresentaram uma melhoria visível no seu desempenho, razão pela qual foram introduzidas situações de 1x1+J ou 2x2+J, nas quais assumiam o papel de joker. Estas dinâmicas obrigavam a que a bola passasse com maior frequência por estes alunos, mesmo em contextos de jogo com alunos de referência. Embora ainda não apresentassem um repertório técnico alargado, demonstraram uma melhor compreensão do jogo, sobretudo no que se refere aos momentos de decisão (“quando’s”).

Relativamente aos alunos críticos nesta matéria, verificou-se um maior controlo da bola, traduzindo-se em períodos mais prolongados de manutenção da posse; contudo, este aspeto continuou a necessitar de intervenção. Por fim, os alunos de referência foram colocados em situações de jogo com elementos de outra turma do mesmo nível, de modo a confirmar o

potencial previamente perspectivado (nível E1). Esta observação integral não era possível no contexto das aulas regulares, uma vez que o número de alunos neste nível era reduzido

No que concerne ao basquetebol, o principal problema observado em muitos grupos foi a reduzida utilização da largura do campo no decorrer do jogo, uma vez que os alunos recorriam predominantemente ao corredor central, facilitando a defesa homem a homem (HxH), dado que vários jogadores se encontravam próximos do portador da bola. Verificou-se, entretanto, que passou a existir uma utilização dos três corredores, embora uma parte significativa dos alunos conduzisse a bola pelo corredor lateral em detrimento do central, mesmo após o trabalho desenvolvido no exercício de 3x0. Próximo do cesto, manteve-se um protagonismo acentuado dos alunos de referência, o que se traduziu na ausência de movimentos em direção ao cesto quando estes não entravam em jogo, revelando que, após o passe, não se verificava qualquer desmarcação em direção ao cesto ou para o espaço livre.

No último Jogo Desportivo Coletivo (JDC), o voleibol, os alunos foram colocados em contextos pouco habituais, com o objetivo de confirmar se as novas competências se encontravam efetivamente consolidadas. Os alunos críticos apresentaram já uma deslocação eficaz até ao ponto de queda da bola e conseguiram colocá-la do outro lado da rede; no entanto, a imprecisão do passe continuou a comprometer a sustentação da bola no ar. Os alunos fronteira passaram a jogar com colegas do mesmo nível, em vez de integrarem jogos com alunos críticos ou de referência, demonstrando competência em tarefas que envolviam o passador e a dinâmica dos três toques. Os alunos de referência iniciaram situações de jogo em 2x2, mantendo, contudo, algumas limitações na execução e na receção do serviço.

Relativamente às diferentes vertentes da ginástica trabalhadas nesta etapa, constatou-se que a estratégia adotada conduziu os alunos ao sucesso, evidenciando-se progressos significativos a nível individual. Tal deveu-se ao acesso de cada aluno à grelha de avaliação de cada elemento gímico executado, o que lhe permitiu reconhecer as suas prioridades e, consequentemente, assumir um papel central no processo de ensino-aprendizagem. Na ginástica acrobática, a manutenção das figuras revelou-se um aspeto que exigiu prática adicional e aperfeiçoamento.

No badminton, as tarefas propostas foram diferenciadas em função do nível de desempenho de cada aluno. Os alunos que apresentavam maiores dificuldades foram colocados numa tarefa simplificada, o 1+1, sendo ambos os jogadores do mesmo nível. Os alunos que já tinham atingido o sucesso nesta tarefa passaram a realizar a situação de 1+1+1 ou o 1x1, com a condicionante de três toques obrigatórios antes da disputa do ponto.

Por fim, para os alunos que, durante a etapa, já tinham este último exercício consolidado, foram propostas situações de oposição 1x1 com serviço, com campos delimitados para a tarefa. Constatou-se que o badminton foi a matéria em que a maioria dos alunos atingiu grande parte dos critérios de êxito. Contudo, os alunos que se encontravam mais atrasados nesta matéria continuaram a trabalhar na situação de 1+1, contando com o apoio de um aluno fronteira durante a tarefa.

Na dança social da rumba quadrada, estava prevista a consolidação de todos os passos da dança; contudo, não foi possível dar seguimento a esse planeamento, uma vez que os alunos continuaram a evidenciar dificuldades na execução dos passos “progressivo atrás” e “progressivo à frente” quando realizados a pares.

Relativamente à aptidão física, verificou-se uma evolução nos percursos do teste vaivém, como consequência do trabalho sistemático de aptidão física desenvolvido ao longo das aulas. Esta melhoria não se verificou no teste das extensões de braços, no qual se observaram alunos com dificuldades semelhantes às inicialmente registadas ou com um número inferior de repetições realizadas.

1.11. 4ª Etapa – Produto

A quarta etapa, com duração até ao final do ano letivo, constituiu uma fase de conclusão do ano e de preparação do ano letivo seguinte. Esta etapa foi essencialmente dedicada à melhoria e ao aperfeiçoamento das habilidades adquiridas na terceira etapa, bem como à revisão dos objetivos definidos nas etapas anteriores.

Para os alunos menos competentes, esta última fase do ano destinou-se à recuperação dos objetivos que não se encontravam consolidados, proporcionando-lhes mais tempo de prática e, sempre que necessário, procedendo ao ajustamento das estratégias de ensino que até então tinham sido aplicadas. Os alunos que já tinham cumprido os objetivos iniciais viram as suas conquistas reforçadas através da definição de novas metas para o ano seguinte.

1.11.1. Objetivos

Quadro 13: Objetivos da 4ª Etapa - Produto

Objetivos da 4ª Etapa - Produto
Recuperação dos alunos críticos;
Melhoria e aperfeiçoamento das aprendizagens adquiridas ao longo do ano;

Projetar as aprendizagens do ano seguinte;
Abordagem dos saltos horizontais como matéria em estudo para o Seminário;

1.11.2. Plano

Tendo em conta as conclusões retiradas da etapa anterior, foram definidas estratégias para cada matéria abordada, com o propósito de promover o progresso contínuo dos alunos.

No basquetebol, foi inicialmente identificado o problema dos alunos críticos, que não realizavam desmarcações para o espaço livre após o passe. Para dar resposta a esta dificuldade, foi introduzido o exercício de monocorfebol (3x3 em meio-campo com dois cestos), obrigando cada jogador a receber a bola e a passá-la a um colega desmarcado, sendo posteriormente imposta a desmarcação para um espaço livre após o passe.

Relativamente aos alunos fronteira, verificou-se a ausência de movimentos de corte em direção ao alvo quando se aproximavam do cesto. Para colmatar esta dificuldade, foi implementada uma situação de jogo 3x3 em meio-campo com um único cesto, na qual cada passe tinha de ser seguido de um corte intencional em direção ao cesto.

Por fim, constatou-se que os alunos de referência apresentavam dificuldades em superar o adversário nos confrontos individuais. Para o desenvolvimento desta competência, foram organizados exercícios de 1x1 em meio-campo, com alternância de ataques e defesas, incentivando a utilização de fintas e dribles com vista à superação do adversário.

No voleibol, observou-se que os alunos críticos realizavam o toque de dedos predominantemente com as palmas da mão, originando uma trajetória horizontal pouco eficaz. Para corrigir este erro, foram propostos exercícios individuais de 1+1, nos quais cada jogador deixava a bola cair no chão antes de a enviar para o lado oposto da rede, de modo a treinar o gesto vertical e melhorar a qualidade do passe.

Quanto aos alunos fronteira, que ainda não tinham consolidado a função de passador, foram introduzidas dinâmicas de 1+1+1 ou situações em roda, realizando toques de sustentação até atingir uma marca ou objetivo previamente definido.

Relativamente aos alunos de referência, que evidenciavam dificuldades no serviço por baixo, foram aplicados jogos de serviço 1x1, com alternância entre serviço e receção, com o objetivo de interiorizar o gesto técnico em contexto de jogo real. Para além disso, estes alunos foram igualmente colocados em situações de jogo 2x2.

De acordo com Bunker e Thorpe (1983), o ensino dos jogos deve privilegiar a compreensão táctica e a capacidade de tomada de decisão em contexto real de jogo. Através da

abordagem Teaching Games for Understanding (TGfU), os praticantes foram estimulados a compreender tanto os princípios gerais como os específicos da modalidade, aprendendo a responder às questões “o que fazer?” e “como fazer?” em função das exigências momentâneas do jogo.

Neste sentido, no andebol, os alunos críticos mantiveram-se na mesma situação de jogo, com o objetivo de potenciar o remate em salto não protagonizado. Relativamente aos alunos fronteira, cujo principal desafio consistia no reconhecimento dos momentos de decisão do jogo (“quando’s”), foram introduzidas situações de superioridade numérica reduzida ($2 \times 1 + GR$ e $3 \times 2 + GR$), com marcação homem a homem (HxH).

Por fim, no caso dos alunos de referência, que não exploravam de forma eficaz a largura e a profundidade do campo, nem as costas da defesa em situações de 1×1 , foram organizadas situações de jogo $3 \times 3 + GR$ e $4 \times 4 + GR$ em meio-campo, com defesa HxH. Estas dinâmicas obrigaram o grupo a circular a bola pelos corredores laterais e a procurar a profundidade nas costas da defesa adversária.

Relativamente ao futebol, identifiquei que os alunos críticos ainda não detinham a eficiência técnica mínima, fazendo com que a bola saísse frequentemente do terreno de jogo. Para corrigir este problema, propus as mesmas situações de aprendizagem das etapas anteriores, reforçando o passe, a receção e a condução de bola, bem como situação de jogo $1 \times 1 + J$. Aos alunos fronteira, cuja dificuldade era perceber os “quando’s” do jogo, apresentei situações de superioridade numérica, como o $2 \times 2 + J$ com defesa sombra, de modo a forçá-los a tomar decisões táticas em contexto real. Por fim, os alunos referência, que apresentavam uma execução de baixa qualidade apesar de domínio do gesto, realizaram exercícios de manutenção de posse em $2 \times 2 + 1$ num espaço reduzido, enfatizando o passe rápido e o movimento sem bola para melhorar o controlo e a precisão técnica.

Na ginástica, mantiveram-se as rotinas já estabelecidas, utilizando os meios auxiliares de ensino disponibilizados no ginásio para que cada aluno se concentrasse nos elementos em que apresentava maior dificuldade, destinando-lhes tempo de prática adicional e feedback técnico individualizado. Na ginástica acrobática, por fim, aproveitei o progresso evidente na etapa anterior para introduzir figuras mais complexas.

No âmbito do atletismo, as situações em regime de competição consistiram na corrida de velocidade de 40 metros, nas provas de barreiras e nas estafetas. Para além disso introduzi o salto em comprimento e triplo-salto, preparando assim o meu projeto de Seminário, realizando gravações das progressões e das situações de avaliação desejadas.

Os objetivos para o badminton mantiveram-se inalterados, apenas existindo uma adaptação para os alunos que já tinham consolidado as aprendizagens anteriores. Isto é, para os alunos que alcançaram o sucesso na tarefa de 1x1, com a obrigatoriedade das 3 passagens do volante pela rede, houve a introdução de uma situação aproximada ao contexto real, através de um campo com as dimensões de 5m x 12m, utilizando a estrutura de torneio em escada.

Para as matérias alternativas, como o ciclismo e o streetsurf, os objetivos passavam por consolidar as aprendizagens adquiridas através de percursos definidos.

Por fim, no que concerne a área da aptidão física, os alunos aplicavam os planos de treino elaboradas na 2ª etapa, ajustando conforme as suas evoluções. Ainda assim, em todas as aulas existiu a continuidade do projeto do plogging como forma de elevar os níveis de aptidão física da turma e cultivar ações de sustentabilidade nas aulas de Educação Física.

1.11.3. Balanço

O principal foco desta etapa consistiu no reforço das aprendizagens adquiridas, através da revisão e adaptação dos objetivos sempre que necessário, bem como na finalização do ano letivo com a atribuição das classificações finais. Ao longo de todo o ano letivo, a avaliação formativa manteve-se um elemento essencial, ao proporcionar retornos contínuos que orientaram ajustes pedagógicos e impulsionaram o progresso individual de cada aluno.

Nesta etapa, os grupos de trabalho passaram a ser homogéneos, o que possibilitou confirmar a progressão dos alunos críticos, uma vez que deixaram de contar com o apoio dos alunos mais capacitados. Por outro lado, os alunos de referência foram colocados em situações que anteriormente não seriam possíveis, devido à presença de alunos com níveis de competência inferiores. Deste modo, foi possível confirmar que grande parte deste grupo era capaz de alcançar o sucesso em situações de aprendizagem mais complexas, tais como o 2x2 no voleibol, o 1x1 no badminton, o 3x3 no basquetebol com diversas movimentações em direção ao cesto, bem como o 5x5 no futebol e no andebol, evidenciando jogos com qualidade de execução e com níveis adequados de largura e profundidade.

Os objetivos definidos para esta etapa foram integralmente cumpridos, tendo sido reforçadas as aprendizagens dos alunos com maiores dificuldades e aperfeiçoado o desempenho nas matérias prioritárias. Em contrapartida, algumas aulas assumiram um carácter mais teórico, devido à impossibilidade de lecionação de aulas práticas. Em consequência, foram implementadas apenas situações de aprendizagem relacionadas com o projeto de Seminário, nomeadamente a matéria dos saltos horizontais, e, como preparação para a Saída de Campo

(SC), foram lecionadas atividades de orientação e sessões de plogging, promovendo simultaneamente a aptidão física e a consciência ambiental.

No decorrer das aulas, houve ainda oportunidade para o ensino da matéria de ciclismo a alunos de duas turmas do 1.º Ciclo, no âmbito de um projeto interdisciplinar que articulou as disciplinas de Educação Física, Educação para a Cidadania e Educação Visual, no qual os alunos do 8.º D foram responsáveis por propor estratégias de ensino aos colegas mais novos.

O projeto de plogging revelou-se particularmente gratificante e eficaz no desenvolvimento da aptidão física da turma, em virtude do seu formato competitivo, que motivou os alunos a superarem-se em cada aula. Ao transformar a recolha de resíduos numa competição saudável, em que cada grupo procurava recolher o maior número possível de resíduos no recinto escolar, o projeto contribuiu não só para a melhoria da aptidão física, mas também para a promoção de práticas de sustentabilidade no contexto das aulas de Educação Física.

2. Direção de Turma

O Diretor de Turma é uma peça fundamental na estrutura escolar, funcionando como mediador entre a escola e o meio envolvente. Compete-lhe articular o trabalho dos professores do conselho de turma, apoiar o crescimento pessoal e social dos alunos e facilitar a sua integração plena no contexto educativo (Clemente & Mendes, 2013). Este cargo implica, ainda, a criação de pontes efetivas entre alunos, famílias e professores, assegurando uma comunicação partilhada e um esforço cooperativo que sustentem a organização interna da escola e a melhoria das práticas educativas. (Clemente & Mendes, 2013).

No dia 11 de setembro de 2024, decorreu a 1.^a reunião do Conselho de Diretores de Turma do 2.^o e 3.^o ciclos do Agrupamento de Escolas do Bom Sucesso, presidida pelo coordenador Mário Lopes, na qual estiveram presentes todos os titulares de turma e respetivos coordenadores. Foram apresentados os elementos do conselho, fixados os processos de organização e de comunicação, nomeadamente a criação de um repositório partilhado na Drive para acolher toda a documentação de turma, e definidas as primeiras atividades dos Diretores de Turma, tais como o acolhimento dos alunos, a preparação da reunião com os Encarregados de Educação e a eleição dos respetivos representantes de turma. Ficou ainda acordado o registo rigoroso da assiduidade no sistema INOVAR, a divulgação do regulamento interno e a articulação interdisciplinar por ciclo, através do Plano de Turma, assegurando uma gestão coordenada e transparente do ano letivo.

2.1. 1^a Etapa

2.1.1.1. Objetivos

No quadro abaixo ilustrado encontram-se os objetivos desta 1^a Etapa da Direção de Turma, que no decorrer da etapa foram trabalhados em conjunto com a DT da turma.

Quadro 14: Objetivos da 1^a Etapa da Direção de Turma

Objetivos da 1^a Etapa da Direção de Turma
Conhecer os alunos nas diferentes disciplinas
Identificar pontos fortes e fracos da turma
Criar uma relação com os alunos num contexto diferente
Promover uma alimentação equilibrada
Promover a interculturalidade e a inclusão na sociedade

2.1.2. Plano

Inicialmente, pretendeu-se que cada aluno tivesse acesso a material digital e, para esse efeito, procedeu-se à recolha de dados com o objetivo de assegurar essa condição. Nas primeiras aulas, foi aplicado um questionário informal com o intuito de identificar quais os alunos que dispunham de meios tecnológicos, nomeadamente telemóveis, computadores fixos, computadores portáteis ou o kit digital fornecido pela escola no ano anterior.

No início do ano letivo, procedeu-se à eleição do delegado e do subdelegado da turma, de modo a assumirem o papel principal na comunicação e representação entre alunos, professores e outros órgãos da escola.

Para além disso, procurou-se identificar antecipadamente quais os alunos interessados em participar no clube de teatro ou em integrar um núcleo de Desporto Escolar (DE). Seis alunos manifestaram interesse em frequentar o clube de teatro. No que diz respeito ao Desporto Escolar, nove alunos demonstraram interesse em integrar o núcleo de Basquetebol e um aluno o núcleo de Ténis de Mesa.

Uma das atividades realizadas ao longo desta 1.^a Etapa consistiu na elaboração de um cartaz apelativo, abordando tópicos relacionados com uma alimentação mais equilibrada e os respetivos benefícios para a saúde. Esta atividade foi ao encontro de um dos objetivos da etapa, nomeadamente a sensibilização para a importância de hábitos alimentares mais saudáveis.

Ao longo desta etapa, em conjunto com a professora Lídia, desenvolveu-se um trabalho intencionalmente orientado para os temas da inclusão e da partilha. A atividade consistiu na apresentação, por parte dos alunos, de diversos aspetos relacionados com os países das suas nacionalidades, promovendo a interculturalidade no seio da turma.

No dia 22 de outubro, a turma recebeu a visita da Polícia de Segurança Pública, no âmbito do programa Escola Segura, com o objetivo de abordar uma temática cada vez mais presente nas escolas: o bullying.

Por fim, foi realizado um balanço em conjunto com os alunos, com o intuito de identificar as mais-valias e os aspetos negativos da turma. Desta forma, tornou-se possível compreender quais as principais barreiras sentidas pelos restantes professores do Conselho de Turma (CT) na lecionação ao 8.º D, bem como o grau de consciência dos alunos relativamente a essas dificuldades.

2.1.3. Balanço

Esta etapa revelou-se bastante positiva, tendo sido cumpridos todos os objetivos definidos, permitindo que praticamente todos os alunos tivessem acesso a meios digitais. As

duas atividades realizadas nesta etapa possibilitaram um maior conhecimento sobre a forma de trabalho da turma, a qual se destacou positivamente, uma vez que grande parte dos alunos se mostrou cooperante, estabelecendo-se, conseqüentemente, uma relação distinta, dado o enquadramento diferenciado do contexto.

Nesta fase do ano letivo, procurou-se igualmente compreender as situações familiares em que cada aluno se encontrava inserido, de modo a responder da forma mais adequada possível às suas necessidades individuais. Este contacto contribuiu para um maior entendimento das diversas realidades coexistentes no grupo, permitindo a adoção de estratégias mais ajustadas à promoção da inclusão e ao apoio aos alunos.

De um modo geral, esta primeira etapa constituiu uma oportunidade de aprendizagem mútua, tanto para os alunos como para o contexto educativo envolvente, reforçando a consciência de que a Direção de Turma assume um papel privilegiado no trabalho de valores, no incentivo à autonomia e na promoção de uma cultura de cooperação e respeito.

2.2. 2ª Etapa

A autorreflexão realizada no final da etapa anterior contribuiu para a identificação dos aspetos em que a turma necessitava de melhorar, facilitando a intervenção desenvolvida nesta etapa. Partindo do princípio de que os alunos demonstravam consciência das atitudes adotadas, considerou-se que estes aspetos poderiam ser melhorados com relativa facilidade.

2.2.1.1. Objetivos

Quadro 15: Objetivos da 2ª Etapa da Direção de Turma

Objetivos da 2ª Etapa da Direção de Turma
Atender aos problemas de responsabilidade das várias disciplinas
Contribuir para a integração do aluno n.º 25
Auxiliar na construção do plano de turma
Dar continuidade ao trabalho da interculturalidade e da inclusão

2.2.1.2. Plano

Nas aulas de Educação para a Cidadania, procedeu-se ao acompanhamento dos pontos fracos identificados no final da 1.ª etapa, nomeadamente o uso de pastilha elástica na sala de aula, a falta de responsabilidade no cumprimento de prazos e atitudes de desrespeito para com

alguns professores. Para esse efeito, cada aula iniciava-se com um momento de diálogo, no qual os alunos realizavam um balanço das aulas anteriores e partilhavam o seu ponto de vista relativamente a eventuais progressos.

Nesta etapa, deu-se continuidade ao tema da inclusão, com a conclusão das apresentações dos trabalhos desenvolvidos sobre as diferentes nacionalidades da turma, permitindo dar a conhecer, de forma geral, os costumes e as tradições de cada país, promovendo o respeito e a aceitação das diversas culturas representadas no grupo.

Ainda no âmbito da inclusão, realizaram-se duas novas ações de sensibilização no contexto do programa Escola Segura, dinamizadas pela Polícia de Segurança Pública. A primeira incidiu sobre os direitos humanos, com especial atenção aos jovens; a segunda apresentou a mensagem “Sim à Diferença”, sublinhando que todos devem usufruir das mesmas oportunidades e que ninguém deve ser julgado pelo seu contexto social, religioso ou pela sua origem.

Na sequência destas ações, foi solicitado aos alunos que preparassem uma apresentação sobre as diferenças entre imigração e emigração, explicando igualmente os fatores que originam estes movimentos populacionais.

Ao longo da intervenção com os alunos, foram identificadas situações que exigiam um acompanhamento prioritário. Destacou-se o aluno n.º 25, integrado na turma a 12 de novembro e oriundo de um país africano de língua oficial portuguesa. Proveniente de um sistema educativo distinto e apresentando dificuldades de comunicação, sobretudo ao nível da compreensão, esta situação foi sendo identificada nas orientações fornecidas durante as aulas de Educação Física. Perante este contexto, foi estabelecido um acompanhamento individual, através da aplicação regular de questionários informais, com o objetivo de monitorizar o seu progresso e facilitar a sua integração. Para além disso, foi solicitado à delegada de turma que prestasse apoio ao aluno na utilização dos recursos tecnológicos, tendo sido igualmente incentivado o apoio dos restantes colegas nos momentos considerados mais críticos.

Adicionalmente, colaborou-se na construção do Plano de Turma (PT), integrando propostas de projetos interdisciplinares a desenvolver até ao final do ano letivo, articulando a Educação Física com as disciplinas de Educação para a Cidadania, Educação Visual, Ciências Naturais e Físico-Química.

2.2.1.3. Balano

Na 2.^a Etapa, foi possível concluir todas as apresentações relacionadas com a interculturalidade, promovendo um maior espírito inclusivo na turma, valor que já se encontrava incutido neste grupo de alunos.

No que concerne à situação do aluno n.º 25, a supervisão realizada ao longo desta etapa, bem como o apoio prestado pela delegada de turma e pelos restantes colegas, revelou-se fundamental. Desta forma, foi possível facilitar a sua integração na nova realidade escolar, evidenciando-se a sua inclusão na turma nos momentos de convívio entre aulas e nas situações de formação de grupos para a realização de trabalhos.

A participação nas ações de formação do programa Escola Segura, dinamizadas pela Polícia de Segurança Pública (PSP), revelou-se particularmente relevante para a disciplina de Educação para a Cidadania. Através destas sessões, os alunos tornaram-se mais conscientes de diversas situações menos positivas em que alguns colegas poderiam estar envolvidos, como o bullying ou a discriminação, compreendendo que determinadas atitudes podem ter impacto na vida dos outros.

Face aos problemas de falta de responsabilidade e de conduta inadequada identificados em diversas disciplinas, os balanços realizados no início das aulas contribuíram para um maior compromisso por parte da turma, reforçando a relação professor-aluno. Esta temática foi igualmente abordada na reunião do Conselho de Turma realizada no final do 1.º período, na qual vários docentes manifestaram satisfação relativamente ao aumento do empenho e da participação dos alunos, bem como à melhoria da responsabilidade e do comportamento.

2.3. 3ª Etapa

Tendo havido uma contribuição ativa para a elaboração do Plano de Turma (PT), esta etapa revelou-se mais envolvente, uma vez que foram assumidas maiores responsabilidades durante as aulas, orientando os alunos em cada atividade.

2.3.1.1. Objetivos

Quadro 16: Objetivos da 3ª Etapa da Direção de Turma

Objetivos da 3ª Etapa da Direção de Turma
Garantir a inclusão do aluno n.º26
Concluir o trabalho da emigração e imigração

Iniciar o projeto “Circular sobre Rodas”
Implementar ações sustentáveis nas aulas de Educação para a Cidadania

2.3.2. Plano

No início de janeiro, foi integrado na turma o aluno n.º 26, proveniente de uma escola de um concelho vizinho. Este aluno integrou-se com facilidade no grupo, ao contrário do aluno n.º 25, beneficiando do facto de provir de um sistema educativo português, o que facilitou o acompanhamento individual.

Numa fase inicial do projeto interdisciplinar “Circular sobre Rodas”, procedeu-se à calendarização do mesmo, organizando toda a informação necessária à sua concretização. A coordenadora do 1.º Ciclo da escola foi informada da intenção de desenvolver este projeto, o qual mereceu a sua aprovação, tendo sido definida a participação de duas turmas, 4.º B e 2.º C, cujas professoras titulares eram Carla Machado e Maria do Céu Prates, respetivamente. Foi igualmente convidada a professora Sandra Gradíssimo a envolver-se ativamente no projeto, coordenando, com a turma, nas aulas de Educação Visual, a construção dos sinais de trânsito destinados ao percurso rodoviário.

O projeto interdisciplinar foi estruturado em três fases: sensibilização, ensino dos colegas do 1.º Ciclo a andar de bicicleta e, por fim, prevenção rodoviária.

A 1.ª fase centrou-se na sensibilização para os temas do projeto, nomeadamente sustentabilidade, pegada carbónica, transporte ativo e passivo e estilos de vida ativos. Para esse efeito, foi lecionada uma aula teórica baseada no método de aprendizagem colaborativa “Jigsaw” (Leitão, 2010). Inicialmente, a turma foi dividida em grupos de especialização, ficando cada grupo responsável por aprofundar um dos temas. Posteriormente, foram formados grupos de partilha, reunindo um elemento especialista de cada tema, permitindo a transmissão do conhecimento adquirido. Por fim, os alunos regressaram aos grupos iniciais, nos quais debateram os quatro temas, enriquecendo a discussão com diferentes perspetivas.

Segundo Johnson et al. (1999), a aprendizagem colaborativa ocorre quando os alunos colaboram para alcançar objetivos de aprendizagem comuns.

Posteriormente, foram constituídos seis grupos de trabalho, dois para cada fase do projeto, nos quais foi elaborada uma apresentação oral sobre o tema selecionado, com vista a uma apresentação futura à turma, possibilitando a compreensão global dos três temas do projeto. Este momento de partilha foi gravado, permitindo aos alunos rever a sua postura e desempenho, com o objetivo de aperfeiçoar futuras apresentações.

Enquanto preparavam estes novos trabalhos, os alunos foram igualmente apresentando os trabalhos desenvolvidos sobre a temática da emigração e imigração, os quais vinham a ser elaborados ao longo da etapa anterior e da presente etapa.

Por fim, em articulação com a Direção de Turma, foram implementadas pausas ativas ao longo das aulas de Educação para a Cidadania, centradas no tema da sustentabilidade. Para esse efeito, os alunos saíam de forma desfasada da sala de aula durante oito minutos, período ajustado à duração total da aula (45 minutos), com a missão de recolher a maior quantidade possível de resíduos no espaço escolar, promovendo ações de sustentabilidade e reduzindo o tempo passado em comportamento sedentário.

Esta metodologia foi adaptada com base no programa “Take 10” (Kibbe et al., 2011), no qual os alunos dispunham de cerca de 10 minutos para a realização de atividades como correr, saltar ou dançar, com o objetivo de reduzir os comportamentos sedentários.

O CT realizou-se após o término do 2.º período, tendo como principal objetivo a análise da situação de cada aluno da turma, bem como a continuidade dos projetos definidos no PT.

2.3.3. Balanço

O aluno n.º 26 integrou-se de forma positiva na turma, tendo inclusivamente auxiliado a consolidação da inclusão do aluno n.º 25, estabelecendo-se uma relação de cooperação significativa. Contudo, identificou-se a possibilidade de ambos se isolarem, o que poderia deixar de ser proveitoso para os dois alunos, pelo que este aspeto foi considerado como um elemento a acompanhar em etapas posteriores.

Os métodos de aprendizagem colaborativa demonstraram maior eficácia no processo de aprendizagem das crianças quando comparados com abordagens individualistas ou competitivas (Johnson et al., 2000). Relativamente ao projeto interdisciplinar, verificou-se uma forte colaboração na elaboração dos trabalhos, bem como um envolvimento ativo de todos os elementos da turma nas tarefas propostas em contexto de sala de aula.

Uma vez que as apresentações dos temas à turma foram realizadas com sucesso nas datas previstas, foi proposto ao grupo um momento de trabalho colaborativo durante a interrupção letiva da Páscoa. Este trabalho consistiu na junção das apresentações referentes ao mesmo tema, reunindo os pontos fortes de cada trabalho e corrigindo os aspetos menos positivos com base nos feedbacks obtidos durante as apresentações, resultando na elaboração de uma única apresentação para os três temas abordados.

No que diz respeito às pausas ativas, a sua implementação nas aulas de Educação para a Cidadania revelou-se determinante para a melhoria do comportamento em sala e para o desenvolvimento dos trabalhos propostos. Este efeito foi associado ao facto de os alunos regressarem às aulas com uma atitude mais adequada após os oito minutos de pausa. Para além da melhoria no desempenho das tarefas solicitadas, estas pausas contribuíram para a redução do tempo passado em posição sentada ao longo do período escolar, uma realidade bastante presente na sociedade atual (Kibbe et al., 2011), diminuindo assim a prevalência de comportamentos sedentários. Para além dos benefícios ao nível da saúde e da concentração dos alunos, estas pausas promoveram igualmente práticas de sustentabilidade no contexto escolar.

Por fim, o Conselho de Turma realizou-se no dia 8 de abril, após o término do 2.º período, tendo como objetivo a realização de um balanço coletivo do período, a análise da situação individual de cada aluno da turma e a continuidade dos projetos definidos no PT.

2.4. 4ª Etapa

Esta última etapa do ano centrou-se no culminar do ano letivo, durante a qual todos os projetos foram concluídos, procedendo-se ao respetivo balanço, bem como à realização da saída de campo

2.4.1.1. Objetivos

Quadro 17: Objetivos da 4ª Etapa da Direção de Turma

Objetivos da 4ª Etapa da Direção de Turma
Promover a continuidade das ações sustentáveis nas aulas de Educação para a Cidadania
Concretizar o Plano de Turma
Finalizar o processo de acompanhamento aos alunos n.º 25 e 26
Dinamizar a Saída de Campo

2.4.2. Plano

Esta fase ficou marcada pela participação na reunião com os Encarregados de Educação, realizada no dia 24 de abril, na qual foram apresentadas informações relativas ao desenvolvimento das atividades em que a turma se encontrava envolvida, bem como aos benefícios alcançados até à data. Foi igualmente abordado o tema da saída de campo, de modo

a promover uma melhor compreensão por parte dos Encarregados de Educação presentes na reunião.

A turma foi alertada para a necessidade de concluir, na primeira semana de aulas do 3.º período, os trabalhos do projeto “Circular sobre Rodas”, de forma a possibilitar a realização de uma ação de sensibilização junto das duas turmas do 1.º Ciclo envolvidas no projeto.

Após a conclusão da sessão de sensibilização inicial com as turmas do 2.º C e do 4.º B, foi estabelecido contacto com as professoras titulares com o objetivo de agendar os dias e horários mais adequados para dar continuidade ao projeto.

Na primeira sessão prática de cada turma, ambas exploraram técnicas básicas de equilíbrio e de controlo da bicicleta, sob a supervisão dos alunos da Direção de Turma e com o apoio de materiais de segurança adequados. Durante esta atividade, verificou-se que a turma do 4.º B atingiu rapidamente autonomia no domínio da bicicleta, pelo que, na sessão seguinte, este grupo foi desafiado com um percurso rodoviário simulado, no qual os alunos aplicaram as regras de trânsito abordadas na ação de sensibilização inicial e interpretaram corretamente os sinais previamente elaborados nas aulas de Educação Visual.

Por sua vez, os alunos do 2.º C revelaram uma maior necessidade de consolidação das competências motoras iniciais. Para esse efeito, foram organizadas mais três sessões suplementares de progressões, planeadas e conduzidas pelos alunos do 8.º ano, incidindo sucessivamente no controlo da velocidade e das curvas. Apenas após esta fase os alunos do 2.º C tiveram acesso ao mesmo percurso rodoviário estruturado para o 4.º B, garantindo que todos pudessem praticar a circulação em bicicleta num contexto realista e seguro, com confiança nas competências recentemente adquiridas.

Para além deste projeto, a turma deu continuidade às ações sustentáveis desenvolvidas na escola na etapa anterior, promovendo uma maior responsabilidade associada à sustentabilidade.

2.4.3. Saída de Campo

Foi elaborado um cronograma pormenorizado das fases da saída de campo, ilustradas no quadro 17, acompanhadas dos objetivos específicos (quadro 18).

Quadro 18: Plano da Saída de Campo (SC)

Plano da Saída de Campo (SC)

1ª Etapa	2ª Etapa	3ª Etapa	4ª Etapa
Caracterização do local	Identificação de professores responsáveis e turmas	Formação de grupos	Realização da SC no Centro Desportivo do Jamor
Solicitação de orçamentos para o transporte	Planeamento de atividades e horários	Preparação dos alunos para as atividades a realizar	Execução das atividades programadas
	Definição dos objetivos;	Reconhecimento ao local da SC	Balanço final

Quadro 19: Objetivos da SC

Objetivos da SC
Valorizar a disciplina de Educação Física no âmbito escolar;
Integrar as diretoras de turma na organização e acompanhamento da saída de campo;
Promover a educação ambiental, cívica e para a saúde, destacando o papel da atividade física;
Demonstrar as competências e saberes adquiridos ao longo do ano letivo nas aulas de Educação Física;

Wilson e Matsuoka (2019) destacam que as atividades em contacto com a natureza promovem de forma significativa o bem-estar psicológico e a autorrealização, evidenciando os múltiplos benefícios destas experiências para o desenvolvimento integral dos alunos. Segundo Otto e Pensini (2017), ao envolver os alunos de forma ativa nas práticas de conservação ambiental, fomentam-se atitudes e conhecimentos que consolidam uma relação mais positiva com o meio natural, contribuindo para a sua preservação.

No dia 29 de Abril de 2024, teve lugar a saída de campo organizada pelo núcleo de estágio de Educação Física da EBBS, com destino ao Centro Desportivo Nacional do Jamor. Durante a visita de estudo, os alunos participaram em diversas atividades ao ar livre, nomeadamente canoagem, orientação e arborismo no Adventure Park.

O programa foi concebido para articular múltiplas áreas curriculares, nomeadamente Educação Física, Educação para a Cidadania, Oficina do Saber e Desporto Escolar, numa

perspetiva interdisciplinar e de aprendizagem experiencial. Importa referir que as duas turmas sob orientação dos professores estagiários já tinham participado numa visita de estudo idêntica no ano letivo anterior, dinamizada por outros estagiários. Essa experiência prévia reforçou o entusiasmo e o envolvimento dos alunos, além de permitir identificar aspetos a melhorar nesta edição.

Para colmatar as ausências existentes em ambas as turmas, a turma 7.º C foi convidada a integrar a saída de campo, assegurando uma participação mais equilibrada e dinâmica em todas as atividades. Esta turma foi selecionada não apenas pela disponibilidade de lugares no autocarro, mas também pelo seu forte envolvimento nas aulas de PTI e pela participação ativa no Desporto Escolar. No total, estiveram envolvidos 44 alunos.

A organização esteve a cargo do núcleo de estágio, sob supervisão do orientador pedagógico, professor Fernando Soares, e contou com o apoio dos professores Paulo Pereira, Célia Vieira, Albina Sofia, Mário Lopes, Felismina Afonso e Susana Araújo. É de salientar que a diretora de turma do 8.º D, professora Lídia Pereira, não esteve presente por motivos profissionais.

O núcleo de estágio assumiu também a responsabilidade de preparar os percursos, definir as atividades, assegurar o transporte, negociar preços e estabelecer planos de pagamento. Para viabilizar financeiramente a saída de campo, foram delineadas estratégias de apoio, entre as quais a venda de rifas para um cabaz de Páscoa, cujo prémio foi entregue ao vencedor. Os alunos abrangidos pela Ação Social Escolar ficaram isentos de pagamento, embora com a responsabilidade de vender rifas. Já os alunos do Desporto Escolar também beneficiaram da isenção de custos, reforçando o incentivo à sua participação.

Os alunos foram distribuídos em grupos heterogéneos, promovendo o espírito colaborativo e de equipa, uma vez que os grupos integravam elementos das três turmas envolvidas na saída de campo (Apêndice XIV).

A atividade de arborismo foi dinamizada pela equipa do Adventure Park, enquanto a canoagem e a orientação ficaram a cargo do núcleo de estágio. Para esta última atividade, os alunos recorreram à aplicação “IOrienteeing”, previamente introduzida em contexto de sala de aula, mas cuja estrutura foi reformulada de acordo com o feedback do ano anterior. Em pontos estratégicos do percurso, foram incorporados “bónus” sob a forma de desafios interdisciplinares: pequenos exercícios práticos de Educação Física (dança, voleibol, atletismo, ginástica acrobática e aptidão física), perguntas de Português (com o apoio da professora Felismina Afonso) e dinâmicas de cooperação de grupo. Esta abordagem tornou a prova de

orientação mais colaborativa, interativa, formativa e interdisciplinar, reforçando a intencionalidade pedagógica da saída de campo.

2.4.4. Balanço

Ao longo da última etapa do ano letivo, foi possível cumprir integralmente o plano delineado no quadro 16, com resultados muito positivos tanto em termos de participação como de aprendizagem.

O PT foi concluído na íntegra, conseguindo executar todos os projetos das várias disciplinas em que a turma estava inserida. No que diz respeito ao projeto “Circular sobre Rodas”, foi concluído com grande sucesso e empenho por parte de todos os intervenientes.

O projeto assenta em métodos de aprendizagem colaborativa, em que todos os grupos partilharam os seus trabalhos através da plataforma “Padlet”. Os grupos de trabalho que abordaram um mesmo tema uniram depois os dois documentos formando um único trabalho, selecionando os pontos fortes de cada um. Na fase de apresentações, todos os grupos expuseram o seu tema à turma, o que permitiu a cada aluno do 8.º D tomar consciência das diferentes etapas do projeto e compreender melhor a importância do transporte ativo para a escolar.

Esse momento coletivo reforçou as estratégias de ensino para andar de bicicleta, observar como colegas mais experientes ensinavam técnicas de equilíbrio, impulso e controlo foi fundamental para a progressão dos alunos do 2.º C, que passaram de um conhecimento quase nulo a grande parte da turma a saber pedalar com autonomia.

Na última etapa, dedicada ao circuito rodoviário simulado, os alunos do 4.º B beneficiaram de várias sessões práticas, consolidando rapidamente as regras de trânsito e a interpretação dos sinais. Já o 2.º C realizou apenas uma sessão, projetando a continuidade para o ano letivo seguinte.

Para os alunos do 1.º ciclo, este projeto significou um contacto inicial e orientado com conceitos de segurança rodoviária, promovendo hábitos saudáveis desde cedo. Para a turma do 8.º D, representou uma oportunidade de liderança pedagógica: ao planejar, coordenar e ensinar, estes alunos aprofundaram competências de comunicação, organização de grupos e avaliação de processos de aprendizagem.

No acompanhamento dos alunos n.º 25 e n.º 26, registou-se um retrocesso, isto é, ambos foram-se distanciando progressivamente dos restantes colegas e acabaram por se isolar durante as atividades de grupo, comprometendo a sua integração no projeto. Algo que o próximo diretor de turma terá de ter em atenção no ano letivo seguinte.

O balanço da visita de estudo é bastante positivo. Todas as atividades correram como planificado, num clima de entreajuda, cooperação e inclusão entre os alunos das diferentes turmas. A opção pela formação de grupos heterogéneos revelou-se eficiente, potenciando a aprendizagem pela diferença e ajudando a interiorizar valores como o respeito e a colaboração.

Os alunos estiveram mais empenhados e motivados, participando ativamente, com entusiasmo, em todas as tarefas, tornando assim esta atividade mais formativa e significativa. Finalmente, o carácter interdisciplinar da saída foi um contributo valioso para a aprendizagem, conjugando saberes de várias áreas num contexto prático e experiencial que muito contribui para a formação destes alunos.

No que diz respeito aos estagiários, trata-se de uma atividade de grande valia pedagógica e profissional, na medida em que possibilita consolidar competências de organização, gestão de grupos e dinamização de atividades. Do mesmo modo, para o GEF, vale a pena investir em atividades fora da “sala de aula”, uma vez que demonstra ser estratégia eficaz para manter a motivação e garantir o desenvolvimento integral dos alunos.

3. Desporto Escolar

O Desporto Escolar integra-se como uma atividade complementar ao currículo, proporcionando práticas desportivas e formativas nas escolas do 2.º e 3.º ciclos e no Ensino Secundário, nos termos do Decreto-Lei n.º 95/91, de 26 de fevereiro. Segundo a Lei de Bases do Sistema Educativo (Lei n.º 46/86, de 14 de outubro), esta componente tem como objetivos principais promover a saúde e a condição física, fomentar hábitos, condutas motoras e reconhecer o desporto como elemento cultural, enquanto estimula a solidariedade, a cooperação, a autonomia e a criatividade, sempre sob a coordenação de profissionais qualificados.

O Programa Estratégico do Desporto Escolar (PEDE) 2021–2025 assenta na convicção de que a prática regular de atividade física e a competição, quando bem enquadradas pedagogicamente, são poderosos aliados do sucesso académico e de estilos de vida saudáveis, promovendo simultaneamente a inclusão e a igualdade de oportunidades. O PEDE propõe-se a ampliar progressivamente o leque de modalidades desportivas disponíveis, tanto em formato contínuo como em iniciativas pontuais, incentivando a adesão voluntária de todos os alunos. Desta forma, pretende-se não apenas desenvolver as aptidões desportivas de cada criança, mas também fortalecer valores, alinhando-se com as competências, atitudes e valores definidos no Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória, e contribuindo para a construção de um “Ser em Formação” pleno e equilibrado.

Contudo, importa também refletir sobre a vertente competitiva inerente a estas atividades. Rosado & Mesquita (2011) alertam para a tendência de replicar, no contexto escolar, os modelos federados marcados por especialização precoce e hierarquização excessiva, o que pode comprometer os fins educativos. Para Lima (2004a e 2004b), a competição deve ser estruturada de modo a respeitar as aptidões dos alunos e a levar em conta os objetivos pedagógicos, evitando a imposição de padrões de alto rendimento que, conforme Sobral (2017), podem prejudicar o processo de aprendizagem.

Dessa forma, as iniciativas do Desporto Escolar devem equilibrar momentos de competição com atividades mais festivas e recreativas, de modo que a superação seja uma oportunidade de crescimento coletivo e pessoal (Marques, 2004). Assim, promove-se não apenas o desenvolvimento físico e cognitivo, mas também o sentido de responsabilidade, o respeito mútuo e o envolvimento ativo dos alunos na organização e na avaliação das práticas desportivas.

Bom & Brás (2003) afirmam que o DE reflete a qualidade da oferta formativa e assegura visibilidade e credibilidade junto da comunidade escolar, devendo ser sempre voluntário e gratuito para os alunos.

3.1. Oferta do Desporto Escolar

No Agrupamento, o Desporto Escolar (DE) era organizado pelo Grupo de Educação Física (GEF) em três núcleos: basquetebol, ténis de mesa e ginástica de trampolins. No âmbito deste EP, integrou-se o núcleo de basquetebol, o qual se encontrava dividido em três escalões: iniciados, infantis A e infantis B.

Os treinos dos infantis A decorriam às terças-feiras, das 11h50 às 12h35; os dos infantis B realizavam-se às quartas-feiras, das 15h10 às 15h55, e às quintas-feiras, das 12h35 às 13h20; e os dos iniciados tinham lugar às terças-feiras, das 12h35 às 13h20, e às quartas-feiras, das 15h10 às 15h55.

Inicialmente, as sessões foram realizadas em conjunto com o professor Mário Lopes, responsável pelos clubes de basquetebol, mas, com o passar do tempo e à medida que foi possível aprimorar o conhecimento dos participantes e as rotinas de treino, foi assumida a orientação dos infantis B às quartas-feiras, enquanto o professor Mário ficava encarregue dos iniciados nesse mesmo horário.

3.2. 1ª Etapa

3.2.1.1. Objetivos

Quadro 20: Objetivos da 1ª Etapa do Desporto Escolar

Objetivos da 1ª Etapa do Desporto Escolar
Conhecer os alunos;
Estabelecer regras e criar rotinas;
Identificar o nível dos alunos na modalidade de basquetebol

3.2.2. Plano

Durante esta primeira fase, os treinos foram conduzidos pelo professor responsável, enquanto auxiliava o mesmo. Essa colaboração e cooperação permitiu a observação das dinâmicas já existentes entre os alunos e avaliação do nível de cada um, de forma a existir uma intervenção mais eficaz no planeamento dos treinos futuros. Essa avaliação era baseada na avaliação que realizei nas aulas de Educação Física, através da grelha de observação elaborada

pelo GEF, em contexto de jogo 3x3 num campo de 15mx12 com dois cestos. Isto para recolher os níveis dos vários escalões de forma a ser possível intervir nos problemas observados durante o jogo.

Considerando o momento pedagógico em questão, posteriormente os treinos centraram-se sobretudo em potenciar o êxito dos alunos, quer através de jogos orientados, quer de circuitos de habilidades que integravam exercícios de passe, drible e lançamento.

Na primeira parte do treino, foi dada aos alunos liberdade para explorarem a bola individualmente, atribuindo uma a cada um e incentivando o drible e o lançamento livre pelo espaço. Optou-se por este formato porque, para a maioria, era o primeiro contacto com a modalidade e era importante que se familiarizassem com a bola antes de serem introduzidos exercícios mais complexos. Por outro lado, a segunda metade dos treinos seria direccionada para uma situação de jogo formal 3x3, com dois cestos num terreno de jogo 15mx12. Esta abordagem, por um lado, intensifica o número de ações executadas e, por outro, contribui para uma maior aproximação entre os jogadores (Fernández-Espínola et al., 2020) podendo contribuir para fases do jogo mais anárquicas.

3.2.3. Balanço

No final da primeira etapa, identificou-se o nível de jogo dos vários grupo-equipa e de cada aluno, o que permitiu a definição dos objetivos e o planeamento da etapa seguinte

Importa realçar o ambiente positivo que se criou nos treinos, baseado na colaboração mútua, essencial no basquetebol, um desporto de equipa. De forma a ser otimizado o tempo de prática e prevenir comportamentos inadequados, foram definidas regras claras e manteve-se a disciplina. As atividades foram sempre ajustadas ao nível de cada grupo: escolheu-se, conforme o objetivo do treino, utilizar grupos homogéneos ou heterogéneos, permitindo assim uma diferenciação pedagógica eficaz.

No escalão de infantis A, verificou-se uma grande aglomeração à volta da bola, com pouca qualidade nos gestos técnicos, onde a bola estava muitas vezes fora do terreno de jogo e com grande parte dos alunos sem terem conhecimento das principais regras do jogo, contribuindo assim para o jogo anárquico, com muitas faltas.

Igualmente no escalão de infantis B, foi possível observar que já existiam alunos com algumas nuances de como era um jogo de basquetebol, dominando as regras do jogo, cooperando com os restantes intervenientes, e tendo alguns requisitos técnicos e táticos. Por outro lado, existia outro grupo de alunos que era a primeira vez a frequentar o DE de

basquetebol, não estando no mesmo patamar que os restantes. Posto isto, neste grupo-equipa existiam dois níveis distintos, alunos que já dominavam parte do nível introdução, e outros que não atingiam o nível introdução. Como os grupos eram heterogéneos, em contexto de jogo verificava-se um nível de jogo anárquico, apenas com rasgos individuais protagonizados. No jogo os grandes erros eram a aglomeração em torno do portador da bola e pouca desmarcação após o passe, receção com duas mãos e qualidade nos passes.

Por fim, o grupo-equipa de iniciados já apresentava um nível relativamente superior, pois existiam dois alunos federados na modalidade e os restantes integravam o núcleo de DE há vários anos. Isto traduzia-se num maior domínio dos conteúdos de basquetebol. O jogo revelava desmarcações eficazes após o passe, embora ainda sem grande objetividade. Para além disso, não se registava uma grande aglomeração em torno da bola, mas também faltava exploração consistente dos três corredores.

3.3. 2ª Etapa

3.3.1.1. Objetivos

Quadro 21: Objetivos da 2ª Etapa do Desporto Escolar

Objetivos da 2ª Etapa do Desporto Escolar
Definir as prioridades dos alunos;
Aumentar a complexidade do treino de forma gradual;
Conquistar as aprendizagens prioritárias dos alunos;
Iniciar o período competitivo no escalão infantis B

3.3.2. Plano

Nesta etapa foram estabelecidos, juntamente com o professor responsável, os objetivos prioritários para cada escalão, problematizando as situações menos positivas do jogo, para posteriormente se elaborar situações de aprendizagem que corrijam esses problemas.

No escalão dos infantis A, foram observadas inúmeras situações que não iam ao encontro da cultura do basquetebol, como a contestação das decisões do árbitro, a falta de respeito para com os colegas e a aceitação das regras do jogo. Por isso foram feitas correções individuais a cada aluno que tinha um comportamento inadequado dado o contexto. No que diz respeito aos erros no decorrer do jogo, o principal erro a desmistificar nesta 2ª etapa, foi a aglomeração em torno do portador da bola, retirando-lhe assim tempo para a tomada de decisão,

por isso, foi implementada a defesa HxH de forma a libertar mais espaço à sua volta permitindo-lhe ter uma visão mais clara do jogo, tendo mais tempo para decidir.

O escalão de infantis B, revelava várias fragilidades no controlo da bola, na desmarcação, no enquadramento com o alvo e na concretização de cestos. Posto isto, foi apresentada a mesma estrutura de treino que o escalão acima, onde a primeira parte da aula seria direcionada para momentos de maior contacto com a bola, como jogos de drible, e para a aprendizagem do lançamento na passada, em situações perto do cesto. O final do treino servia para consolidar o que foi abordado ao longo desse bloco de 45' em contexto de jogo 3x3 num campo com 15mx12 com dois cestos. O foco era a execução dos lançamentos na passada quando a situação assim o exigia, a receção a duas mãos com enquadramento para o cesto contrário e a ocupação racional do terreno de jogo.

Este escalão teve o primeiro encontro da fase local no dia 11 de dezembro de 2024, onde a aplicação dos conteúdos desenvolvidos nesta etapa tenha sido o principal objetivo para o jogo.

Por fim, no grupo-equipa de iniciados, verificou-se uma grande falta de objetividade nas desmarcações e muitos lançamentos falhados. Posto isto, os alunos tiveram exercícios de lançamentos na passada, com e sem concurso. Eram também colocados em situações simplificadas do momento do passe e corte em direção ao cesto. O jogo decorria nas mesmas condições que os infantis B, pois o pavilhão também contava com a presença de outro núcleo de DE, mais precisamente o ténis de mesa, impossibilitando assim o jogo 5x5, algo que viríamos a encontrar nos encontros com outros agrupamentos.

3.3.3. Balanço

Esta etapa revelou-se fundamental no desenvolvimento dos alunos dos três escalões, onde grande parte dos objetivos foram alcançados com sucesso.

Verificou-se uma evolução significativa no comportamento e na compreensão das normas do basquetebol por parte dos infantis A, os alunos deixaram de contestar as decisões do árbitro e passaram a respeitar-se mutuamente, adotando uma postura alinhada com a cultura da modalidade. Observou-se também uma melhoria na linguagem específica, por exemplo em expressões como “bom golo” foram substituídas por “bom cesto”, e um domínio mais sólido das principais regras do jogo, evidenciando o sucesso das correções individuais implementadas na etapa anterior. Registou-se uma melhoria na ocupação racional do espaço, com a implementação da defesa HxH, foi criado mais espaço em redor do portador da bola, garantindo-lhe mais tempo de decisão. Adicionalmente, os exercícios analíticos com bola foram um êxito, sobretudo porque muitos alunos nunca tinham tido contacto com uma bola de

basquetebol. Essa iniciativa prática revelou-se crucial para desenvolver o controlo de drible nas várias direções, a precisão dos passes e a proteção da bola do opositor.

No escalão de infantis B, a introdução da defesa HxH traduziu-se numa ocupação do espaço muito mais eficaz, diminuindo as aglomerações à volta do portador da bola. Para reforçar a qualidade das receções, passou-se a assinalar falta sempre que o passe era seguido de drible antes da receção, ou seja, os alunos tinham de parar, dominar a bola com as duas mãos, enquadrar-se para o cesto contrário e só então decidir o próximo gesto técnico, preservando assim a tripla-ameaça (passar, lançar ou driblar). Em determinados jogos 3x3, o drible não era permitido e apenas se podia passar, desmarcar e lançar, originando um claro reforço na desmarcação e na ocupação racional do espaço.

No dia 11 de dezembro de 2024, o grupo-equipa de infantis B estreou-se na fase local demonstrando de forma notável tudo o que foi trabalhado na 2.^a etapa. Destacou-se a constante desmarcação, criando soluções para o portador da bola e dificultando as ações defensivas dos adversários. Contudo, a execução do lançamento na passada ainda tinha de ser melhorada. Ao longo da segunda etapa, o grupo de Iniciados revelou dificuldades na execução dos movimentos ofensivos em direção ao cesto, sobretudo nas desmarcações e no tempo de passe.

Para colmatar essas lacunas, foram trabalhados exercícios de lançamento na passada, tanto com oposição como sem, e foram desenvolvidas situações simplificadas de passe e corte para o cesto. Contudo, essas competências não foram totalmente transferidas para o jogo, mantendo-se a falta de objetividade nos movimentos sem bola.

Por outro lado, os lançamentos na passada tornaram-se muito mais eficazes e os exercícios de condução de bola revelaram-se fundamentais para melhorar as transições ofensivas, permitindo avanços mais rápidos e a criação de melhores oportunidades de finalização.

3.4. 3^a Etapa

3.4.1.1. Objetivos

Quadro 22: Objetivos da 3^a Etapa do Desporto Escolar

Objetivos da 3^a Etapa do Desporto Escolar
Trabalhar as prioridades dos alunos;
Introdução do projeto TOP: Melhoria da aptidão física do grupo-equipa de infantis B e iniciados através do treino pliométrico;
Iniciar o período competitivo no escalão iniciados.

3.4.2. Plano

No escalão dos infantis A, os alunos ainda se encontravam numa fase muito rudimentar de aprendizagem do basquetebol, com um jogo desorganizado à volta da bola, o que caracteriza um jogo anárquico. Era fundamental decidir quais as estratégias para solucionar os erros encontrados, nomeadamente a falta de desmarcação, o não enquadramento com o alvo após receção, a falta de qualidade mínima nas execuções e o lançamento na passada.

Para isso foram propostos exercícios de controlo de bola no início dos treinos. Em seguida era colocado em prática situações de 1x0 perto do cesto de forma a executarem o lançamento na passada inúmeras vezes, por vezes esta situação tinha o formato de concurso, aumentando assim os níveis de concentração, motivação e de pressão.

Já a fase final do treino era destinada ao jogo, 3x3 num $\frac{1}{4}$ do campo de 40mx20, apenas com um cesto, existindo a condicionante do drible, isto é, os jogadores não podiam driblar. Os defesas assumiam uma defesa sombra, não sendo permitido tirar a bola ao atacante.

No que diz respeito ao grupo-equipa de infantis B, a defesa HxH foi uma constante no contexto de jogo, bem como a condicionante da receção de forma a consolidar as prioridades definidas anteriormente. Adicionalmente, o trabalho de lançamento na passada também foi incluído em todos os planos de treino, de forma a consolidar o gesto técnico, tornando assim os lançamentos mais eficazes.

Este escalão passou a competir no quadro A dos encontros de DE, visto que o encontro no quadro B foi muito acessível. Por isso, os alunos foram informados que o nível de exigência iriam ser mais elevados. Os encontros foram jogados nos dias 12 de março e 02 de abril.

Para o escalão de iniciados, foram propostos exercícios de 5x4 com 1 cesto e em metade do campo, com o objetivo de se trabalhar o passe e corte, partindo de uma posição fora da área do garrafão proporcionando momentos de corte em direção ao cesto adversário e, por sua vez, reposição. Outro problema que se tentou corrigir ao longo desta etapa foi a percentagem concretizada de lançamentos no decorrer no jogo, por isso foram realizados exercícios analíticos de lançamentos em várias zonas do campo. A competição para este grupo iniciou-se a 22 de janeiro, seguindo-se de outro encontro a 19 de fevereiro, terminando a fase de grupos da fase local com o encontro disputado no dia 26 de março.

Por fim, nesta etapa, deu-se início à inclusão do projeto da área do DE, que consistia no trabalho de aptidão física para uma maior entrega física nos encontros, através de exercícios aeróbios e exercícios pliométricos (Markovic, 2007). A implementação dos exercícios

pliométricos revela-se especialmente relevante, uma vez que diversos estudos científicos demonstram benefícios claros desse tipo de treino no rendimento físico de jogadores de basquetebol.

De acordo com Asadi (2013), o treino pliométrico realizado durante a época competitiva melhora significativamente a capacidade de salto e os índices de agilidade dos atletas, reforçando a utilidade destes exercícios para potenciar a performance física sem comprometer as competências técnicas e táticas.

O treino pliométrico aplicado durante seis semanas, com drop jumps de 50 e 100 centímetros, resultou num aumento significativo da altura do salto vertical em jogadores juniores de basquetebol, com ganhos de 4,8 cm e 5,6 cm, respetivamente (Matavulj et al., 2001). No estudo de Asadi (2013), o treino pliométrico realizado durante a época competitiva demonstrou melhorar significativamente o salto vertical (aumento de 24,1%) e o salto horizontal (aumento de 9,4%) em jovens jogadores de basquetebol.

Brown et al., (1986), observaram aumentos significativos no salto vertical após seis semanas de treino pliométrico em jogadores de basquetebol. Enquanto Santos e Janeira (2011), relataram que dez semanas de treino pliométrico durante o período competitivo melhorou a força explosiva de jogadores adolescentes de basquetebol.

O grupo controlo que manteve apenas o treino regular não apresentou melhorias significativas, reforçando o impacto do treino pliométrico para a capacidade de salto (Matavulj et al., 2001).

Este momento de preparação física era realizado no término do treino principal, garantindo que as ações técnicas e táticas praticadas não fossem prejudicadas durante o desenvolvimento das capacidades físicas. A sessão incluía exercícios como corridas de alta intensidade, “suicídios”, vaivém e séries de saltos verticais com variações entre movimentos concêntricos e excêntricos.

3.4.3. Balanço

Consequentemente, os infantis A distribuíram-se de forma mais equilibrada, deixando de se aglomerar junto do colega com a bola e favorecendo linhas de passe mais fluidas. Contudo, ainda existia uma eficiência mínima da técnica o que condicionava a fluidez do jogo. Apesar disso, é notável a evolução deste grupo-equipa, tanto nos valores adquiridos como na perceção tática de um jogo de basquetebol. Apenas a disponibilidade física e motora a condicionava certos momentos do jogo.

Os resultados desta etapa foram evidentes na qualidade do jogo, demonstrada pelo grupo-equipa de infantis B, nas duas competições realizadas, refletindo uma boa adequação dos objetivos às necessidades do grupo de infantis B.

Nas duas jornadas em que o escalão de infantis B participou, destacou-se o forte espírito de equipa e o elevado compromisso dos alunos com o grupo de treino, representando sempre a escola da melhor forma possível e demonstrando vontade de competir no quadro de jogos mais exigente.

Um dos aspetos que mais evoluiu ao longo da etapa foi a desconstrução da aglomeração à volta da bola, resultado do trabalho desenvolvido com exercícios focados na desmarcação e na ocupação dos espaços vazios.

Outro aspeto fundamental que evidenciou uma evolução significativa foi a execução do lançamento na passada, uma vez que grande parte do grupo apresentava um défice técnico na realização deste gesto. Neste sentido, revelou-se positiva a manutenção de tempo livre na fase inicial do treino, durante a qual cada aluno driblava livremente pelo pavilhão, realizando apenas lançamentos na passada. Além disso, os exercícios mais analíticos ou realizados de forma isolada, junto ao alvo, contribuíram positivamente para a melhoria deste objetivo técnico.

O objetivo que ainda necessita de ser trabalhado na próxima etapa é a compreensão, por parte dos alunos, dos “quando’s” do jogo, ou seja, a capacidade de tomar as melhores decisões de acordo com as situações que enfrentam.

Esta etapa foi particularmente marcante, uma vez que passou a gerir de forma mais autónoma a maioria dos alunos deste escalão, assumindo responsabilidades acrescidas. Os alunos de referência deste escalão (alunos do 2.º ano de infantis B) treinam com os iniciados e, num dia diferente da semana dos restantes, isto limita o contacto com os alunos críticos e de fronteira. Esta situação cria, no entanto, uma pressão positiva sobre os alunos sob responsabilidade pedagógica, incentivando-os a manter o ritmo e a não “perder o comboio” em relação aos colegas mais desenvolvidos, de modo a estarem preparados para intervir eficazmente nos diferentes momentos do jogo. Um aspeto menos positivo prende-se com o reduzido contacto entre todos os alunos deste escalão, o que dificulta a melhoria das rotinas de jogo e o fortalecimento das relações interpessoais, uma vez que os treinos ocorrem em dias diferentes. Além disso, considera-se que, se todos os membros do escalão treinassem em conjunto, a evolução seria mais significativa, pois os alunos críticos e de fronteira teriam como referência os colegas mais desenvolvidos.

Esta etapa foi bem conseguida no escalão de iniciados, independentemente do resultado na última jornada da fase de grupos regional, na qual se registou uma derrota com a Escola Básica de Santa Iria. Com esta derrota, não foi possível alcançar o segundo lugar do grupo, não se cumprindo um dos objetivos definidos para o ano. Apesar deste resultado menos positivo, destaca-se a melhoria na qualidade do jogo ao longo dos três encontros disputados nesta fase, com especial atenção nas ações ofensivas em direção ao cesto adversário, assim como na organização defensiva em meio-campo, frente a uma escola com mais recursos e experiência em contexto federado. Esses progressos resultaram do trabalho desenvolvido com exercícios de passe e corte, bem como de aclarar ao drible, realizados ao longo deste período.

Neste escalão, os alunos conhecem-se bem, uma vez que pertencem, na sua maioria, à mesma turma que leciono, o que facilita a comunicação entre pares e entre aluno e professor, permitindo uma melhor adequação dos objetivos e tarefas às suas necessidades. Contudo, um aspeto que se tem revelado como uma dificuldade nos jogos é a adaptação ao formato 5x5 em campo inteiro, algo que não é replicado nos treinos devido às limitações das infraestruturas disponíveis para a prática do basquetebol.

3.5. 4ª Etapa

3.5.1.1. Objetivos

Quadro 23: Objetivos da 4ª Etapa do Desporto Escolar

Objetivos da 4ª Etapa do Desporto Escolar
Consolidação do trabalho das prioridades dos alunos;
Continuação do projeto TOP;
Preparação da fase final dos respetivos escalões;
Preparação do jogo de fim do ano disputado entre alunos e professores.

3.5.2. Plano

Visto que o escalão de infantis A não realizou nenhum encontro com outras escolas ao longo do período, decidiu-se organizar internamente um jogo de exibição durante a montra do DE, de modo a proporcionar aos alunos uma vivência competitiva para além dos treinos habituais. Nessa fase, formaram-se equipas equilibradas para jogarem entre si. Esta iniciativa permitiu aos alunos praticantes experienciar a gestão de situações reais de jogo, reforçar o espírito de grupo e aferir, em contexto de competição, competências como a tomada de decisão sob pressão.

Para o grupo de trabalho do escalão de infantis B, os objetivos incidem na consolidação dos aspetos que não foram plenamente alcançados na etapa anterior, nomeadamente a tomada de decisão. Além disso, os alunos necessitam de desenvolver a capacidade de realizar transições ofensivas com qualidade, uma componente que se revelou fragilizada no contexto de jogos mais competitivos, onde as equipas adversárias condicionaram eficazmente a saída de bola, levando à perda da posse.

Na última etapa do ano, decorreu o último encontro do DE para este escalão, no qual se defrontaram as mesmas equipas com quem se competiu até ao momento. Este encontro assumiu-se como a “jornada decisiva”, pois foi aqui que se definiu as classificações finais desta fase. A jornada estava agendada para o dia 14 de maio.

Com vista à concretização dos objetivos anteriormente referidos, foi introduzida uma regra que condicionava o drible no meio-campo defensivo, permitindo-o apenas no meio-campo ofensivo. Desta forma, pretendia-se que os alunos priorizassem o passe e a desmarcação para o espaço vazio de forma progressiva.

Os minutos iniciais “livres” continuaram a ser utilizados no início de cada treino, mas adaptados a cada grupo de alunos. Por exemplo, o grupo de alunos críticos, com maiores dificuldades no controlo de bola, estaria mais focado no manuseamento da bola através do drible livre. Os alunos fronteira iriam trabalhar exercícios que envolvessem o passe e o corte em direção ao cesto. Por fim, os alunos de referência realizavam, na fase inicial dos treinos, situações de 1x1.

No grupo de trabalho mais velho, o foco continuou a ser a movimentação ofensiva em direção ao cesto adversário, privilegiando ações de fora para dentro da área restritiva. Além deste objetivo, os alunos deveriam explorar melhor as situações de 1x1. Os lançamentos na passada encontram-se consolidados, pelo que um dos objetivos para esta última etapa foi a concretização dos restantes tipos de lançamento trabalhados. Um dos aspetos a melhorar é, precisamente, a eficácia na finalização. Por fim, um fator que se fez notar ao longo de todos os encontros disputados este ano foi a condição física da equipa, que revelou fragilidades em situações de jogo em campo inteiro.

Nesta última etapa do ano, disputou-se a fase final do DE, na qual se competiu pelos 7.º, 8.º e 9.º lugares, uma vez que se obteve o último lugar entre as três escolas do grupo, sendo assim uma etapa de cariz competitivo. Este encontro realizou-se no dia 21 de maio. Neste encontro o foco recaiu na defesa a meio-campo, de forma a proteger a escassa capacidade física num jogo a campo inteiro e encurtar os espaços livres para os adversários penetrarem.

Adicionalmente, o trabalho de passe e corte, reposições e aclarar ao drible foi uma constante na preparação deste encontro.

No que concerne ao desenvolvimento dos níveis de aptidão física dos dois grupos, deu-se continuidade ao trabalho iniciado na etapa anterior, integrando de forma sistemática o treino pliométrico. Esta abordagem permitiu potenciar a condição física dos alunos em contexto específico de jogo, assegurando que a exploração das qualidades pliométricas se traduzissem diretamente num melhor desempenho nas ações de disputa e condução da bola.

3.5.3. Balanço

Ao longo da quarta etapa, o grupo de infantis B conquistou o 2.º lugar na “jornada decisiva” de 14 de maio, confirmando a eficácia das transições ofensivas e a solidez defensiva trabalhadas. Destacou-se um compromisso defensivo exemplar, mesmo perante equipas com alguns elementos federados. Nas situações de 1x1, os alunos de referência mostraram-se mais decisivos e confiantes, enquanto os alunos fronteira aperfeiçoaram as desmarcações em direção ao cesto, criando várias oportunidades de finalização. O grupo de alunos críticos ainda revelou algumas dificuldades na consolidação do drible, apontando-se aqui um ponto a continuar a desenvolver, por outro lado, a prática sistemática da receção a duas mãos, seguindo-se do enquadramento para o cesto adversário, traduziu-se numa tomada de decisão mais eficaz em contexto de jogo.

Na fase final disputada a 21 de maio, o grupo de iniciados garantiu o 8.º lugar, evidenciando, ainda assim, progressos na organização defensiva. A adoção da defesa a meio-campo ajudou a colmatar as limitações físicas, reduzindo os espaços de penetração. Contudo, a organização ofensiva continuou a evidenciar fragilidades, o sistema de passe e corte não se consolidou para ultrapassar linhas próximas do cesto. Apesar dos inúmeros exercícios de lançamento na passada e de outros tipos de finalização, persistiram muitas tentativas falhadas, destacando-se a necessidade de reforçar a eficácia no momento do tiro. Em suma, embora a solidez defensiva tenha avançado, permaneceu urgente o trabalho movimentos ofensivos mais incisivos e melhoraria da concretização final.

Por outro lado, a presença do treino de melhoria da aptidão física revelou uma maior capacidade nas disputas dos ressaltos, com mais agressividade e uma maior reação à perda da bola. Este trabalho ajudou que os alunos mantivessem uma intensidade elevada durante o maior tempo possível.

Concluindo esta etapa com o encontro entre professores e alunos, verificou-se uma grande motivação por parte dos alunos pertencentes ao grupo-equipa de iniciados. Este jogo reforçou o espírito de equipa, o sentido de responsabilidade e autonomia dos alunos, uma vez que foram os próprios a gerir as marcações e as substituições em campo, esse papel ativo de gestão promove competências de organização e liderança. Este momento funcionou também como um momento de celebração e encerramento da etapa.

4. Seminário

A área do Seminário foi desenvolvida seguindo as orientações da investigação-ação. A investigação-ação consiste em encontrar formas de melhorar a prática, portanto, trata-se de criar conhecimento. O conhecimento que se cria é um conhecimento sobre a prática. (McNiff & Whitehead, 2010).

Para Coutinho et al. (2009), o processo de IA é caracterizado como uma metodologia de pesquisa, prática e aplicada com o objetivo de resolver problemas reais. A Investigação-Ação exige planejar, agir, observar e refletir de maneira mais cuidadosa do que as práticas rotineiras, com o propósito de promover melhorias nas ações diárias e aprofundar o conhecimento dos praticantes sobre as suas próprias práticas (Zuber-Skerritt, 1992).

Segundo McNiff & Whitehead (2010), inicialmente define-se uma problemática num determinado contexto, de seguida faz-se uma pesquisa sobre essa mesma questão, contextualizando assim a investigação e a sua pertinência, com base na literatura científica. Posteriormente é apresentada uma proposta de soluções, existindo uma aplicação prática da intervenção. Por fim existe uma avaliação dos resultados e reformulação das propostas com base nas conclusões obtidas.

Concluindo, a IA é um processo cíclico, onde as descobertas iniciais geram possibilidades de mudança que são depois implementadas e avaliadas, dando início a um novo ciclo (Coutinho et al., 2009).

É na capacidade de refletir que os professores reconhecem os problemas e ativam o pensamento reflexivo de que falava Dewey (1976), associado à prática reflexiva proposta por Schön (1983). Neste contexto, o docente assume-se como figura central, com competências para planificar, agir, analisar, observar e avaliar as situações, transformando essas reflexões num ciclo contínuo de melhoria das suas práticas e estratégias.

Esta área seguiu a mesma linha orientadora das demais. Foi dividida em quatro fases de planeamento para garantir uma abordagem mais organizada e sistemática.

Quadro 24: Cronograma do Seminário

Cronograma do Seminário			
1ª Etapa	2ª Etapa	3ª Etapa	4ª Etapa
Identificação da problemática no contexto atual;	Revisão da literatura;	Aplicação da proposta às turmas	Apresentação final do seminário ao GEF;

Verificação da pertinência e da exequibilidade do tema;	Elaboração de uma proposta modelo sustentada por bibliografia;	dos professores do GEF;	Aplicação da grelha de observação;
Definição de objetivos;		Elaboração da grelha de observação para futura avaliação;	Reestruturação da proposta apresentada;

4.1. 1ª Etapa

4.1.1.1. Identificação da problemática

Este projeto de seminário teve um propósito de valorização profissional, aliado à experiência prévia na modalidade de atletismo durante largos anos, bem como para o GEF, pois o tema escolhido foi “Introdução dos saltos (comprimento e triplo-salto) no plano plurianual da Educação física – Proposta metodológica”. Esta inclusão acaba por tornar a avaliação na matéria de atletismo mais completa, uma vez que, atualmente na EB do Bom Sucesso, a matéria atletismo concentra-se sobretudo na corrida de velocidade (40 metros), estafetas, barreiras e salto em altura.

4.1.2. Pertinência e Exequibilidade do tema

A escolha de introduzir os saltos (comprimento e triplo-salto) no Plano Plurianual de Educação Física da escola parte do pressuposto que a matéria de atletismo não está a ser lecionada na totalidade conforme ditam as Aprendizagens Essenciais definidas pela Direção-Geral da Educação para o 3º Ciclo (Despacho n.º 6605-A/2021).

No documento das AE do 3º Ciclo está previsto a inclusão do salto em comprimento no currículo da Educação Física, tendo sido aprovado ao abrigo do artigo 38.º do Decreto-Lei n.º 55/2018, de 6 de julho.

Mais tarde republicado, o Despacho n.º 6605-A/2021, de 6 de julho, da Direção-Geral da Educação vem atualizar as AE para todos os ciclos de ensino, onde o salto em comprimento passa a ser um conteúdo obrigatório no currículo escolar da Educação Física, do 3º Ciclo.

Posto isto, a abordagem dos saltos horizontais no Plano Plurianual contribui para uma aprendizagem mais abrangente e completa do atletismo, respeitando as diretrizes das AE ainda em vigor.

Segundo os professores do GEF, o salto em comprimento e o triplo-salto eram lecionados nas próprias aulas, algo que deixou de acontecer há largos anos devido à falta de condições para essa prática. Um exemplo disso é o estado degradado da caixa de areia, situada no espaço exterior, não existindo qualquer perspetiva de quando voltará a estar novamente disponível para utilização. Face a essa escassez de condições proporcionada aos docentes, o GEF tomou a iniciativa de lecionar outras matérias alternativas ao currículo, deixando assim de incluir os saltos horizontais.

Para que os programas de Educação Física se concretizem de forma eficaz, é indispensável dispor de certos recursos-chave, nomeadamente o espaço escolar, as infraestruturas, o equipamento e material de apoio, bem como oportunidades de formação e desenvolvimento, pois são estes elementos que sustentam a implementação bem-sucedida das atividades (Zhang, Wang, Yli-Piipari & Chen, 2021).

Por outro lado, este projeto consiste na leção dos saltos sem caixa de areia, o que nos permite avançar com o projeto no imediato. Este projeto baseia-se na criação de uma proposta metodológica, incluindo progressões como forma de preparação para a possível futura utilização da caixa de areia.

Para além disso a adaptação do contexto tradicional do ensino do salto em comprimento e triplo-salto está em estudo, de forma a garantir as mesmas condições de segurança e que seja algo exequível. A introdução das progressões para os saltos acaba por ser um fator facilitador deste projeto visto que seria possível essa inclusão em qualquer dos três espaços disponíveis para a prática da Educação Física.

Desta forma, este estudo de resolução da problemática previa auxiliar os docentes na incorporação dos saltos nos seus planos de aula, capacitando-os assim com progressões a seguir e alternativas à caixa de areia. Isto teria impacto na competência de leção desta matéria, como melhoraria as capacidades e potenciaria a confiança dos alunos da escola para quando a caixa voltasse a estar operacional, contribuindo para um melhor processo de ensino-aprendizagem.

4.1.3. Objetivos

Quadro 25: Objetivos do Seminário

Objetivos do Seminário

Incentivar o GEF a adotar novas práticas pedagógicas relacionadas com as matérias dos saltos horizontais, aproveitando o segundo momento de PTI para demonstrar como podem ser aplicadas;
Tornar a avaliação do Atletismo mais completa e abrangente;
Adaptar as condições de ensino dos saltos horizontais através de materiais alternativos à caixa de areia;
Apresentar e discutir uma proposta metodológica;
Envolver ativamente o grupo de Educação Física na definição de progressões metodológicas

O Seminário teve como objetivos adaptar o currículo da Educação Física na escola, tornando a avaliação do atletismo mais completa e abrangente, adaptar as condições de ensino dos saltos horizontais mediante a utilização de materiais alternativos à caixa de areia, capacitar os docentes para lecionarem esses conteúdos até a caixa de areia voltar a estar operacional e apresentar uma proposta metodológica.

Uma das finalidades deste projeto de Seminário é garantir o alinhamento com as AE (Desp. n.º 6605-A/2021), propondo a inclusão dos saltos horizontais no plano plurianual.

Por fim, outro objetivo passou por envolver ativamente o grupo de Educação Física através de um segundo PTI. Este segundo momento de PTI centra-se na aplicação da proposta metodológica nas aulas dos colegas do GEF, contendo progressões pedagógicas adequadas às necessidades.

4.2. 2ª Etapa

4.2.1. Revisão da Literatura

Na segunda etapa procedeu-se à revisão da literatura, fundamentando todas as escolhas. Ao serem analisadas as abordagens usadas por outros investigadores, foi possível seleccionar progressões ou critérios de avaliação validados cientificamente.

Por outro lado, através de uma busca aprofundada, é possível afirmar que são escassos os estudos sobre o ensino dos saltos horizontais sem caixa de areia. Isto permite identificar lacunas e evidenciar o pouco que se investigou em relação a este tema.

Para Monteiro (1996), durante vários anos verificou-se um baixo apoio financeiro nas condições materiais, fazendo com que o desenvolvimento da EF ficasse dependente deste ato.

A escassez de meios materiais, resultante dessa falta de investimento, continua a limitar o seu desenvolvimento.

Posto isto, adaptou-se toda a informação recolhida em vários artigos sobre o ensino dos saltos horizontais, progressões, situações de aprendizagem, entre outros, ao contexto local, nomeadamente a adaptação da caixa de areia para colchões de queda.

A inclusão do atletismo nas aulas de Educação Física é essencial para ampliar as capacidades motoras das crianças (Mariano, 2012). Esta matéria da Educação Física promove a aquisição de habilidades fundamentais como correr, saltar e lançar, presentes na maioria das matérias individuais e coletivas. De acordo com o estudo de Goveia e Vargas (2014), as corridas de velocidade constituíam a vertente mais lecionada nas aulas de Educação Física (46,15 %), seguidas pelo salto em comprimento (17,94 %).

Segundo Bensikaddour et al. (2015), a abordagem do atletismo nas escolas é, como sabemos, uma tarefa delicada e, muitas vezes, considerada menos apelativa do que a leção de futebol. São inúmeras as vezes que se ouvem queixas quando os alunos passam pela área de atletismo numa aula. A maioria prefere jogar com uma bola em vez de estar a correr, saltar ou lançar (Kunz, 1998). Essa preferência por formas jogadas não resulta apenas da necessidade de tornar o ensino do atletismo mais desafiante, mas também dos métodos utilizados nessa fase (Goveia & Vargas, 2014).

O salto em comprimento é dividido em 4 fases, a corrida de aproximação, a chamada, o voo e a queda, à semelhança de outras disciplinas do atletismo (Conceição, 2004). Vários estudos afirmam que a fase da chamada é a mais complexa e crítica do SC ((Dyson, 1967; Tellez, 1980; Michailov, 1981; Bruggemann & Nixdorf, 1982, citados por Conceição, 2004)

Para se ter sucesso no SC é fundamental ter em consideração certos requisitos, entre eles, a corrida de aproximação deve conduzir o praticante até à tábua de chamada com a maior velocidade horizontal possível, deixando-o bem colocado para a chamada; a chamada deve produzir a maior velocidade vertical possível sem grande perda de velocidade horizontal; a fase de voo deve permitir que o indivíduo controle o momento angular criado na chamada e posicionar-se para a melhor postura na queda; e, por fim, na queda o atleta deve colocar o corpo para a frente da marca onde colocou os pés quando contactou a areia, sem diminuir a distância do salto. (Hay et al., 1986).

Por outras palavras, o instante em que o pé de impulsão apoia na tábua, o corpo atua como uma alavanca que roda sobre esse apoio fixo, esse movimento é designado de “pivot” e força o centro de massa a subir, transformando parte da velocidade horizontal em velocidade

vertical. Deste modo, o ganho de elevação resulta essencialmente da rotação do corpo sobre o pé, e não de um impulso ativo para baixo, contudo, essa elevação tem um custo inevitável, pois implica uma perda proporcional de velocidade horizontal. O equilíbrio entre ambas as componentes acaba por ser decisivo para a distância final (Lees et al., 1994).

Para Hay et al., (1986) e Alexander (1990), a eficácia do salto em comprimento depende de maximizar a contribuição vertical do “pivot” sem comprometer excessivamente a velocidade horizontal obtida na corrida de aproximação.

4.2.2. Elaboração de uma proposta modelo

Segundo o manual do Treinador - Nível I: Salto em Comprimento (Federação Portuguesa de atletismo, s.d., p. 37) e a Federação Portuguesa de Atletismo (2012), recomenda-se que a primeira progressão seja efetuada através de formas jogadas, tais como circuitos e formas jogadas como o “*jogo dos rios*” (atletismo no Desporto Escolar, 2022, p. 16; Paiva & Fernandes, s.d., p. 8).

De seguida, pretendeu-se dar continuidade às formas jogadas, de forma a motivar mais os alunos (Kunz, 1998), adaptando esta tarefa às necessidades dos praticantes. Esta tarefa consistia no “*jogo do garraão*”, estruturado em distintos níveis de dificuldade, com diferentes patamares de zonas de impulsão e de queda.

Para a abordagem do triplo-salto é igualmente importante o início por circuitos para exercitar os conteúdos pretendidos, bem como recorrer a formas jogadas com grande conteúdo lúdico (Paiva & Fernandes, s.d., p. 6). Posto isto, e tendo sido encontrada esta proposta no documento *Atletismo no Desporto Escolar: Iniciação ao Treino Desportivo – Triplo Salto* (Setúbal, 2022), optou-se por utilizar o “jogo da mosca” ou “estica” e diversas sequências de saltos.

De acordo com Dias et al. (2024), deve-se iniciar o salto em comprimento e o triplo-salto com uma corrida de balanço perto da caixa de areia, só após consolidada essa fase é que se deve aumentar a corrida de aproximação.

4.3. 3ª Etapa – 2º momento de PTI

Após a elaboração da proposta metodológica, com base numa investigação bibliográfica aprofundada e no contributo de professores envolvidos nos saltos no treino desportivo, concluiu-se ser fundamental a sua implementação no GEF. Para tal, foi planeado um segundo momento de PTI, com o objetivo principal de apresentar a proposta

individualmente a cada docente. Nesta fase, o foco incidiu apenas sobre uma parte específica da aula, ao contrário do primeiro PTI, no qual se verificou o planeamento da aula na sua totalidade.

Inicialmente, procedeu-se à auscultação dos docentes do GEF sobre a disponibilidade e a abertura para integrarem a proposta nas respetivas aulas. A sugestão foi acolhida com grande agrado, tendo sido demonstrado interesse em colaborar.

Para a implementação deste modelo, optou-se por selecionar as rotações que não apanhassem o espaço do ginásio, não havendo espaço suficiente para as corridas de balanço. Posto isto, o pavilhão foi o espaço escolhido para colocar totalmente em prática este plano.

Para alguns professores foi utilizado apenas um bloco de 90' onde foi possível garantir que todos os alunos passassem pelas várias progressões e chegassem à fase final, a realização do gesto completo.

O que não aconteceu para outros docentes, tendo em consideração o espaço em que se encontravam nessa semana, por exemplo, os que estavam no espaço exterior foram apresentadas apenas as progressões, explicando e demonstrando as etapas que não exigiam colchões de queda, e na semana a seguinte foram colocados os mesmos alunos na realidade pretendida, a realização dos saltos completos sem a caixa de areia.

Num caso específico, um docente do GEF não conseguiu lecionar a aula completa de 90 minutos que tinha previsto apresentar a proposta metodológica. Como nessa semana estava prevista a lecionação no pavilhão, aproveitou-se para lecionar duas turmas distintas desse professor: a uma apresentou-se o salto em comprimento e, à outra, o triplo salto. Procedeu-se desta forma porque, na semana seguinte, essas turmas estariam alocadas ao ginásio, espaço sem condições para implementar integralmente o modelo metodológico.

Por fim, neste segundo PTI, solicitou-se aos professores do GEF que, nas aulas em que se interviria, estruturassem tarefas de modo a garantir uma maior autonomia por parte dos alunos, garantindo simultaneamente o acompanhamento dos docentes em todas as fases do modelo proposto. Desta forma, era possível explicar o ponto de vista ao montar a sequência das progressões e, de imediato, receber *feedback* por parte dos mesmos sobre o que estava a ser apresentado.

No que diz respeito à elaboração da grelha de observação/avaliação dos saltos horizontais (Apêndice XV), teve-se em consideração descritores de desempenho de cada salto. Esta grelha irá auxiliar os professores de Educação Física em momentos de avaliação ao conseguirem distinguir os critérios de êxito para o nível Introdução e Elementar. Esta

ferramenta segue o mesmo modelo das demais (Ginástica de solo, Barreiras, Estafetas etc.), utilizando a mesma nomenclatura (“Faz Bem”; “Faz”; “Não Faz”)

4.4. 4ª Etapa

A quarta etapa do Seminário é marcada pela apresentação da proposta elaborada e aplicada nas turmas dos professores do GEF.

Procedeu-se ao contacto com os docentes do GEF, em conjunto com o colega de estágio, com o intuito de recolher as respetivas disponibilidades. Em seguida, foram propostas ao orientador da faculdade três datas em que todos os docentes pudessem estar presentes. Com a data confirmada para o dia 11 de junho, finalizou-se a preparação dos materiais necessários ao seminário, incluindo os slides, a grelha de observação e os vídeos para analisar em conjunto com os observadores.

Durante a apresentação, foram exibidos vídeos de alunos da escola e de instituições externas a executar os dois saltos horizontais, de modo a aplicar a grelha de observação elaborada para fins avaliativos e a preparar os docentes para esse momento de avaliação.

Após a apresentação do projeto, houve um espaço para questões e reflexões sobre a proposta metodológica apresentada. Esta discussão revelou-se altamente produtiva, uma vez que os docentes do GEF já tinham tido contacto com a proposta nas aulas em que se verificou a participação e a lecionação conjunta. Os colegas de Educação Física reagiram de forma muito elogiosa, destacando a qualidade do trabalho desenvolvido e a clareza das propostas apresentadas.

Este momento permitiu também que todos os observadores pudessem fornecer outras perspetivas. No decorrer da apresentação, foram lembradas as progressões pedagógicas utilizadas para cada salto, incentivando-se os colegas a sugerir ajustes, e após uma análise conjunta, alcançou-se um consenso sobre uma estratégia única a adotar por todos os docentes, garantindo um ensino de qualidade na disciplina em Educação Física.

O grupo e orientadores consideraram essencial reestruturar os critérios de avaliação e as condições de avaliação do triplo-salto, tendo em conta o nível de exigência da grelha, e propuseram uma situação mais facilitadora, com maior diferenciação entre os níveis I e E. Por isso houve uma reestruturação da grelha de observação tendo em conta todos os feedbacks recebidos após a apresentação.

5. Conclusão

O estágio marcou uma fase determinante do percurso académico, impulsionando o crescimento profissional e pessoal. Ao longo deste ano, foi possível pôr em prática e aprofundar saberes construídos no decorrer da formação académica, consolidando competências para a prática docente.

Desde o início tornou-se evidente que um planeamento por etapas, com metas definidas, é essencial para uma eficácia no ensino (Silva e Lopes, 2016). A preparação de cada aula requereu atenção à progressão dos conteúdos e ao ajustamento ao nível de desenvolvimento das turmas. Cada etapa do processo educativo foi pensada com critério, garantindo aprendizagens significativas e motivadoras. Esta experiência confirmou que planear bem facilita a gestão da aula e favorece um ambiente mais dinâmico e produtivo. Para além disso, o EP tratou-se de um desafio contínuo, que exigiu reflexão sobre a ação.

A avaliação contínua revelou-se central na prática pedagógica. O retorno sistemático de colegas e orientadores foi decisivo para analisar o impacto das estratégias adotadas e introduzir ajustes fundamentados. A observação e a leitura do desempenho dos alunos permitiram identificar dificuldades e potencialidades, orientando intervenções mais precisas e eficazes.

Após a determinação das maiores fragilidades ou das áreas que requeriam maior atenção, foram traçadas metas para cada aluno, onde estes tinham conhecimento desses mesmos objetivos, criando-se, assim, uma relação recíproca no processo de ensino-aprendizagem. Elaborou-se um plano com estratégias com vista aos objetivos definidos e, por fim, realizou-se uma reflexão sobre a prática e, em caso de necessidade, se corrigirem as estratégias em função dos objetivos, que puderam ser ajustados.

Através da estratégia utilizada na lecionação no ginásio, onde os alunos tinham acesso a grelhas de observação de ginástica que ilustravam o seu ponto de situação em cada elemento gímico, assumiu-se que incluir verdadeiramente os alunos no processo de ensino-aprendizagem resultava num maior sucesso e motivação para com as tarefas propostas. Além disso, as metodologias ativas promovem o desenvolvimento de cada aluno, num clima mais favorável e ajustado às suas necessidades. Posto isto, adotou-se essa mesma estratégia nas restantes matérias ao se consciencializar detalhadamente do ponto de situação de cada aluno.

Um dos principais processos que se destacou na melhoria da prática pedagógica foi o projeto PTI, que teve um papel crucial ao possibilitar uma evolução efetiva da intervenção docente. Este projeto introduziu um novo contexto e foi um dos aspetos mais relevantes e enriquecedores durante o desenvolvimento do Estágio Pedagógico.

O PTI foi também um espaço importante de colaboração, permitindo um contacto mais próximo com os docentes do GEF, o que se revelou fundamental para o desenvolvimento profissional devido à partilha constante de conhecimentos. Essa interação permitiu não só aprimorar aspetos essenciais da prática pedagógica, como o aumento dos *feedbacks* e a participação efetiva nas aulas, mas também consolidar a postura profissional perante os professores do GEF, especialmente por meio da aplicação do projeto de Seminário sobre a inclusão dos saltos horizontais no plano plurianual da escola e da análise da sua viabilidade durante as aulas lecionadas no segundo momento de PTI.

O projeto seminário representou uma experiência marcante tanto para os estagiários quanto para o GEF, pois foi capaz de reunir todos os professores desse mesmo núcleo em função de um objetivo comum, melhorar o ensino da EF na escola. O trabalho colaborativo entre todos os elementos do GEF foi fundamental, ou seja, as trocas de ideias e experiências em torno de um tema impulsionaram o desenvolvimento profissional de todos os professores envolvidos no projeto Seminário, sendo assim um momento de formação contínua dos docentes.

A atuação na área da DT revelou-se um momento significativo e essencial para a formação dos estagiários, proporcionando contacto direto com diferentes membros da comunidade escolar, permitindo o desenvolvimento de competências indispensáveis para o papel educativo e de liderança de um futuro professor. Foi extremamente importante o trabalho realizado em torno de temas fundamentais na educação, como a interdisciplinaridade, a inclusão e a cooperação. O agente de ensino tem responsabilidade na transmissão de valores éticos e cívicos, proporcionando uma evolução dos alunos como seres humanos.

Em síntese, todas as atividades desenvolvidas durante o estágio foram fundamentais para consolidar a postura e os valores que devem guiar um profissional digno da docência. Este processo revelou-se crucial para o desenvolvimento profissional, tanto no domínio pedagógico como na afirmação de competências transversais.

Referências

- Alexander, R. McN. (1990). Optimum take-off techniques for high and long jumps. *Philosophical Transactions of the Royal Society of London. Series B*, 329, 3–10.
- Alter, P., & Haydon, T. (2017). Characteristics of effective classroom rules: A review of the literature. *Teacher Education and Special Education*, 40(2), 114–127.
<https://doi.org/10.1177/0888406417700962>
- Aranha, A. (2007). *Observação de aulas de educação física*. Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro.
- Armour, K. M., & Yelling, M. (2007). Effective professional development for physical education teachers: The role of informal, collaborative learning. *Journal of Teaching in Physical Education*, 26(2), 177–200. <https://doi.org/10.1123/jtpe.26.2.177>
- Asadi, A. (2013). Effects of in-season short-term plyometric training on jumping and agility performance of basketball players. *Sport Sciences for Health*, 9(3), 133–137.
- Bensikaddour, H., Mokrani, D., Benklaouz Touati, A., Benzidane, H., & Sebbane, M. (2015). The importance of the practice of competitive games kid's athletics in physical education for college students (11–12 years) using the cooperative learning strategy. *European Scientific Journal*, 11(32), 1–12.
- Bom, L., & Brás, J. (2003). Estágio para «dar aulas» ou para «ser professor»? *Revista Horizonte*, 18(108), 15–24.
- Brown, M., Mayhew, J., & Boleach, L. (1986). El efecto del entrenamiento pliométrico sobre el salto vertical en los muchachos de instituto jugadores de baloncesto. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 26(1), 1–4.
- Bunker, D., & Thorpe, R. (1983). *Teaching games for understanding*. Lynne Spackman.
- Carvalho, L. M. D. (1994). Avaliação das aprendizagens em educação física. *Boletim da Sociedade Portuguesa de Educação Física*, (10–11), 135–151.

- Clemente, F., & Mendes, R. M. (2013). Perfil de liderança do diretor de turma e problemáticas associadas. *Exedra: Revista Científica*, 7, 70–85.
- Colasante, M. (2011). Using video annotation to reflect on and evaluate physical education pre-service teaching practice. *Australasian Journal of Educational Technology*, 27(1), 66–88. <https://doi.org/10.14742/ajet.983>
- Comédias Henriques, J. (2012). *A avaliação autêntica em educação física: O problema dos jogos desportivos colectivos* (Tese de doutoramento). Universidade Lusófona.
- Conceição, F. A. V. D. (2004). *Estudo biomecânico do salto em comprimento: Modelação, simulação e optimização da chamada*.
- Coutinho, C. P., Sousa, A., Dias, A., Bessa, F., Ferreira, M. J. R. C., & Vieira, S. R. (2009). Investigação-acção: Metodologia preferencial nas práticas educativas. *Revista Psicologia, Educação e Cultura*, 13(2), 355–379. <https://hdl.handle.net/1822/10148>
- Dewey, J. (1976). *Experiência e educação* (2.^a ed.). Companhia Editora Nacional.
- Dias, G., Mendes, R., Gomes, R., Martins, F. M., & Damásio, A. S. (2024). *Aprendizagem e treino do atletismo: Abordagem multidisciplinar para crianças e jovens*.
- Federação Portuguesa de Atletismo. (2012). *Atletismo: Dossier do professor*. Federação Portuguesa de Atletismo.
- Federação Portuguesa de Atletismo. (s.d.). *Manual do treinador – Nível I: Salto em comprimento* (pp. 32–40).
- Fernández-Espínola, C., Abad Robles, M. T., & Giménez Fuentes-Guerra, F. J. (2020). Small-sided games as a methodological resource for team sports teaching: A systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(6), 1–21. <https://doi.org/10.3390/ijerph17061884>

- Goveia, J. C., & Vargas, L. M. (2014). Atletismo se aprende na escola: Possibilidades pedagógicas e metodologias de ensino da modalidade para crianças de 11 a 12 anos. *Revista Eletrônica FAFIT/FACIC*, 5(2), 16–23.
- Graham-Smith, P., & Lees, A. (2005). A three-dimensional kinematic analysis of the long jump take-off. *Journal of Sports Sciences*, 23(9), 891–903.
<https://doi.org/10.1080/02640410400022169>
- Hay, J. G., Miller, J. A., & Canterna, R. W. (1986). The techniques of elite male long jumpers. *Journal of Biomechanics*, 19(10), 885–886.
- Johnson, D. W., Johnson, R. T., & Holubec, E. J. (1999). *El aprendizaje cooperativo en el aula*. Paidós.
- Johnson, D. W., Johnson, R. T., & Stanne, M. B. (2000). Cooperative learning methods: A meta-analysis. *Review of Educational Research*, 70(2), 213–251.
- Markovic, G. (2007). Does plyometric training improve vertical jump height? A meta-analytical review. *British Journal of Sports Medicine*, 41(6), 349–355.
<https://doi.org/10.1136/bjsm.2007.035113>
- Schön, D. A. (1983). *The reflective practitioner: How professionals think in action*. Basic Books.
- Zuber-Skerritt, O. (1992). *Action research in higher education: Examples and reflections*. Kogan Page.

Apêndices

Apêndice I – Grelha de observação Inter-estagiários

Parte da Aula	Categorias	CrITÉrios de ObservaÇão	Avaliação (Bom, Suficiente ou Insuficiente)
Parte Inicial	Metas	Os objetivos do aquecimento foram claramente definidos?	
		As atividades de aquecimento estão alinhadas com as metas da aula?	
	Avaliação	Foi dado feedback aos alunos?	
	Gestão	Ter o material pronto no início da aula	
		Pouco tempo dedicado à constituição dos grupos e na explicação	
		Verificar segurança dos alunos (Equipamento adequado/ objetos proibidos)	
		Os alunos começaram a aula de forma organizada	
	Instrução	Linguagem simples, clara e objetiva	
		A instrução adaptada às necessidades e nível dos alunos	
		Informação sobre os espaços, a ocupação e a circulação dos alunos	
	Clima	Reúne, capta e mant�m a atenção dos alunos (Instrução)	
		Dinamiza e entusiasma os alunos (Aquecimento)	
Parte Fundamental	Metas	As atividades propostas estavam diretamente ligadas aos objetivos da aula	
	Avaliação	Foi dado feedback formativo durante as tarefas	
	Gestão	O tempo e os recursos foram geridos de forma eficiente para cada grupo em cada tarefa	
		Circulação do professor pelos espaços da aula	
		Ocupação equilibrada dos espaços	
		Utilização de meios auxiliares de ensino	
		Houve uma gestão eficaz dos comportamentos e transições entre atividades	
		Manter o controlo visual de toda a turma	
		Segurança nas atividades	
	Instrução	Manter os alunos informados sobre o seu desempenho	
		Completar o ciclo de Feedback	
		Manter os alunos focados nos objetivos	
		Fornecer feedbacks individuais e de grupo	
		As explicações e demonstrações foram claras e adequadas ao nível dos alunos	
	Clima	Realçar os bons desempenhos	
		Encorajar os alunos e acreditar nas suas capacidades	
		Autonomia dos alunos nas atividades	
		Os alunos mantiveram-se motivados e concentrados ao longo das tarefas	
		Os objetivos da aula foram atingidos	
Parte Final	Metas	Há relação com aulas posteriores	
	Avaliação	Foi feita uma avaliação final do desempenho e aprendizagem dos alunos	
		Houve um momento de reflexão ou encerramento apropriado	
	Gestão	Arrumação do material	
		Colocação do professor e disposição dos alunos	
	Instrução	O feedback final foi fornecido de forma construtiva e relevante	
		Balanço da aula (reforçar conteúdos da aula)	
	Clima	Reforçar aspetos positivos (Comportamentos/Aprendizagens)	
		Motivar os alunos para a(s) aula seguinte	

Apêndice II – 1º Unidade Didática

	Data	Duração	Espaço	Situações de aprendizagem	Observações
16/09 a 11/10	19/set	45 minutos	Sala	(1) Regras; (2) Funcionamento das aulas; (3) Avaliação e critérios de avaliação;	-
	23/set	90 minutos	Pavilhão	(1) Basquetebol 3x3 - meio campo c/ 2 cestos + Aptidão Física; (2) Badminton 1+1 e/ou 2+1 com rede; (3) Voleibol - 1+1 c/ rede; (4) Dança - Rumba quadrada	Avaliação de basquetebol; revisão de alguns passos da dança - rumba quadrada
	26/set	45 minutos	Pavilhão	(1) Dança - Merengue; (2) Voleibol 2+2 e/ou 1+1 c/ rede; (3) Badminton 1+1 e/ou 1x1 com rede;	Avaliação de badminton e de voleibol; revisão de alguns passos da dança - Merengue
	30/set	90 minutos	Ginásio	(1) Aptidão Física - circuito; (2) Dança - Merengue; (3) Ginástica - solo e aparelhos	Avaliação de ginástica no mini-trampolim e trave; revisão de alguns passos da dança - Merengue
	03/out	45 minutos	Ginásio	(1) Aptidão Física - circuito; (2) Dança - Merengue; (3) Ginástica - solo e aparelhos	Avaliação de ginástica - Plinto e boque; avaliação da dança - Merengue
	07/out	90 minutos	Exterior	(1) Atletismo - Estafetas e partidas de blocos; (2) Andebol vagas 2x1 c/ GR; (3) Voleibol 2+2 com rede a 2m; (4) Ginástica - Solo; (5) Futebol 3x1 + GR em vagas - em meio campo	Avaliação de atletismo; não faço avaliação em contexto de jogo no futebol e no andebol para perceber primeiro se são capazes de jogar em superioridade numérica;
	10/out	45 minutos	Exterior	(1) Atletismo - Velocidade; (2) Futebol 4x4; (3) Voleibol 1+1 com rede a 2m;	Avaliação de atletismo; Avaliação em contexto de jogo no futebol;

Apêndice III – 2º Unidade Didática

	Data	Duração	Espaço	Situações de aprendizagem	Observações
14/10 a 31/10	14/out	90 minutos	Pavilhão	(1) Basquetebol 3x3 - meio campo c/ 2 cestos; (2) Voleibol 1+1 e/ou 2+2; (3) Dança - Merengue; (4) Ginástica - solo	Finalizar a avaliação do basquetebol e do voleibol; rever passos do dança - Merengue
	17/out	45 minutos	Pavilhão	(1) Aptidão Física - vai e vem + senta e alcança; (3) Ginástica - Solo	Avaliar o vai e vem; rever passos do dança - Regadinho;
	21/out	90 minutos	Ginásio	(1) Aptidão Física - Salto horizontal + Extensão de braços; (2) Dança - Regadinho; (3) Ginástica - Aparelhos e Solo	Avaliar o salto horizontal e o teste das extensões de braços; rever passos do dança - Regadinho; Finalizar a avaliação de ginástica;
	24/out	45 minutos	Ginásio	(1) Aptidão Física - Abdominais; (2) Dança - Regadinho; (3) Ginástica - Aparelhos e Solo	Avaliar o teste dos abdominais; avaliar a dança - Regadinho; Finalizar a avaliação de ginástica;
	28/out	90 minutos	Exterior	(1) Andebol - 5x5 40mx20; (2) Voleibol 2+2 c/ rede a 2m; (3) Atletismo - Barreiras e estafetas; (4) Street Surfing	Avaliar futebol em contexto de jogo em espaço amplo; Finalizar avaliação de atletismo; Avaliar street surfing;
	31/out	45 minutos	Exterior	(1) Futebol - 4x4 em espaço amplo e/ou 5x5 campo reduzido ou 40mx20; (2) Voleibol 2+2 c/ rede a 2m; (3) Atletismo - Barreiras e estafetas	Avaliar andebol em contexto de jogo; Finalizar avaliação de atletismo;

Apêndice IV – Resultados da Avaliação Inicial

nº	Nome	ÁREA A - ATIVIDADES FÍSICAS													ÁREA B - APTIDÃO FÍSICA							
		JDC				GINÁSTICA			ATL	ARE	OUTRAS		Combi	40%	10%	Parcial	Vaivém	Abdominais	Extensões de Br.	Dta.	Esq.	Impuls. Horizontal
		Basquetebol	Andebol	Futebol	Voleibol	Solo	Aparelhos	Acrobática	Atletismo	Danças Sociais	Badminton	Outras		Nível	Sócio Afetivo					Flexibilidade dos Memb. Inf.	Flexibilidade dos Memb. Inf.	
1		I2-	I1+	I2-	I1+	I2-	I2-		I2	I1+	I2					0	ZS	ZS	PA	ZS	ZS	ZS
2		I1-	NAI	NAI	NAI	I1	NAI+		I2-	I2	I1					0	NAZS	ZS	NAZS	NAZS	NAZS	ZS
3		I1	I1		I1	I1-	I1-		I2	I1+	I2					0	NAZS	ZS	ZS	ZS	ZS	
4		I1	I1-	I1	I1-	I2-	I2		I2	I2-	I1+					0	PA	ZS	PA	PA	PA	PA
5		NAI	NAI		NAI	I1-	NAI+		I2	I2	I1-					0	NAZS	ZS	NAZS	NAZS	NAZS	ZS
6																0						
7		I2+	I2	I2-	I1	NAI			I2	I1	I1					0	NAZS	ZS	ZS	NAZS	NAZS	ZS
8		I2-	I1	I1+	I1-	I1	I2+		I2	I1	I2					0	ZS	NAZS	ZS	ZS	NAZS	ZS
9		E1-	I2	I2-	I2-	I1	I1		I2	I1+	I2					0	ZS	ZS	ZS	ZS	ZS	ZS
10		I1-	NAI		NAI+	NAI+	NAI+		I1+	I1	I1-					0	NAZS	NAZS	NAZS	ZS	NAZS	ZS
11		E1	E1-	E1	I2+	I2-	E1-		I2	I2	I2					0	ZS	ZS	ZS	NAZS		
12		I1	NAI	NAI	I1-	I2-	I2		I2	I2+	I1					0	NAZS	ZS	NAZS	ZS	ZS	
13		NAI			NAI	I1	NAI		I1	I2	NAI+					0	NAZS	ZS	NAZS	ZS	ZS	
14		I2	NAI	I1-	I1-	I1	I1-		I2	I1+	I1					0	ZS	ZS	ZS	NAZS	NAZS	ZS
15		NAI	NAI		NAI	I1	I1-		I2	I2+	I1+					0	NAZS	NAZS	NAZS	ZS	ZS	ZS
16		E1-	E1-	I2	I2-	I2	I2		I2	I2	I2-					0	ZS	ZS	ZS	NAZS	NAZS	
17		E1	I1+	I1		NAI	NAI+		I2	I2+	I1					0	ZS	ZS		NAZS	ZS	ZS
18		E1-	I2-	E1	I2	I1	I2+		I2	I2	I2					0	ZS	ZS	ZS	PA	PA	PA
19		I2	I1+	I2-	I1	I2	I2+		I2	I2	I2					0	ZS	ZS	PA	PA	ZS	ZS
20		I1	NAI		NAI	I2-	I2-		I2	I1	I1					0		PA	ZS	NAZS	NAZS	ZS
21		I1+	I1		I1-				I2	I2	I1+					0	ZS	ZS		ZS	ZS	PA
22		I2	I2	I2+	I2	I1	I2-		I2	I1+	I2					0	ZS	PA	ZS	ZS	ZS	ZS
23		I2-	I1	I1+		I1	I2		I2	I1	I2-					0	ZS	ZS	PA			
24		I1+			I1	I1-	I2		I2	I1+	I1					0	ZS			NAZS	NAZS	

Apêndice V – 3ª Unidade Didática

Nome do professor	Turma	Etapa	Nº aulas	Recursos temporais	Recursos materiais	
David Reis	8ºD	Prioridades	6	3x45' + 3x90'	Bolas de Basquetebol, Futebol, Voleibol e Andebol. Postes de Voleibol. Colchões, Colchões de Quedas, Boque, Plinto, Minitrampolim, Trave, Pranhas de streetsurf	
Semana	1		2		3	
Dia	04/nov	07/nov	11/nov	14/nov	18/nov	21/nov
Diada semana	2ª	5ª	2ª	5ª	2ª	5ª
Nº aula	20/21	22	23/24	25	26/27	28
Bloco	90'	45'	90'	45'	90'	45'
Unidade Didática	3ª UD					
Espaço	Pavilhão	Pavilhão	Ginásio	Ginásio	Exterior	Exterior
Matérias	Basquetebol				Basquetebol	
	Voleibol					Voleibol
						Futebol
					Andebol	
			Gin. Aparelhos			
			Gin. Solo			
	Badminton					
					Atletismo	
					Streetsurfing	
					Dança	
Aptidão Física						

Apêndice VI – 4ª Unidade Didática

Nome do professor	Turma	Etapa	Nº aulas	Recursos temporais	Recursos materiais	
David Reis	8ºD	Prioridades	6	3x45' + 3x90'	Bolas de Basquetebol, Futebol, Voleibol e Andebol. Postes de Voleibol. Colchões, Colchões de Quedas, Boque, Plinto, Minitrampolim, Trave, Pranhas de streetsurf	
Semana	4		5		6	
Dia	25/nov	28/nov	02/dez	05/dez	09/dez	12/dez
Diada semana	2ª	5ª	2ª	5ª	2ª	5ª
Nº aula	29/30	31	32/33	34	35/36	37
Bloco	90'	45'	90'	45'	90'	45'
Unidade Didática	4ªUD					
Espaço	Pavilhão	Pavilhão	Ginásio	Ginásio	Exterior	Exterior
Matérias	Basquetebol				Basquetebol	
	Voleibol				Voleibol	
		Futebol			Futebol	
						Andebol
			Gin. Aparelhos			
	Gin. Solo					
	Badminton					
					Atletismo	
					Streetsurfing	
		Dança				
	Aptidão Física					

Apêndice VII – 5ª Unidade Didática

Nome do professor	Turma	Etapa	Nº aulas	Recursos temporais	Recursos materiais	
David Reis	8ºD	Prioridades	5	2x45' + 3x90'	Bolas de Basquetebol, Futebol, Voleibol, Andebol, Postes de Voleibol, Colchões, Colchões de Quedas, Boque, Plinto, Minitrampolim, Trave, Pranchas de streetsurf	
Semana		7	8		9	
Dia		16/dez	06/jan	09/jan	13/jan	16/jan
Dia da semana		2ª	2ª	5ª	2ª	5ª
Nº aula		38/39	40/41	42	43/44	45
Bloco		90'	90'	45'	90'	45'
Unidade Didática		5ª UD				
Espaço		Pavilhão	Pavilhão	Pavilhão	Ginásio	Ginásio
Matérias		Basquetebol				
	Voleibol			Voleibol		
		Futebol				
	Andebol					
					Gin. Aparelhos	
					Gin. Solo	
	Badminton					
					Dança	
					Aptidão Física	

Apêndice VIII – Prioridades da turma

Número	Prioridades									
	Basquetebol	Andebol	Voleibol	Futebol	Gin. Solo	Gin. Aparelhos	Atletismo	Badminton	Dança	Streetsurfing
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										
11										
12										
13										
14										
15										
16										
17										
18										
19										
20										
21										
22										
23										

Apêndice IX – Template do trabalho “Plano de Treino Individual” da área dos conhecimentos

Disciplina: EDUCAÇÃO FÍSICA

Ano letivo 2024-2025

Ano / Turma:	Aluno:			Nº:
Objetivos:	Desenvolver a Aptidão Aeróbia (2 ex.), força resistente dos Abdominais (2 ex.), força dos Membros Superiores (2 ex.) e Membros Inferiores (2 ex.)			
Escreve aqui a designação do exercício	Escreve aqui a designação do exercício	Escreve aqui a designação do exercício	Escreve aqui a designação do exercício	
1 <i>Podes utilizar este espaço para descreveres o exercício ou colar aqui a imagem do exercício 1</i>	2 <i>Podes utilizar este espaço para descreveres o exercício ou colar aqui a imagem do exercício 2</i>	3 <i>Podes utilizar este espaço para descreveres o exercício ou colar aqui a imagem do exercício 3</i>	4 <i>Podes utilizar este espaço para descreveres o exercício ou colar aqui a imagem do exercício 4</i>	
Escreve aqui a designação do exercício	Escreve aqui a designação do exercício	Escreve aqui a designação do exercício	Escreve aqui a designação do exercício	
5 <i>Podes utilizar este espaço para descreveres o exercício ou colar aqui a imagem do exercício 5</i>	6 <i>Podes utilizar este espaço para descreveres o exercício ou colar aqui a imagem do exercício 6</i>	7 <i>Podes utilizar este espaço para descreveres o exercício ou colar aqui a imagem do exercício 7</i>	8 <i>Podes utilizar este espaço para descreveres o exercício ou colar aqui a imagem do exercício 8</i>	
Nº de Sessões por semana e sua distribuição semanal (dias da semana)				
Tempo da Tabata (Exercício + Repouso) <i>Ex: (30-15, 30-10 ou 45-15)</i>				
Nº de Séries por Sessão				

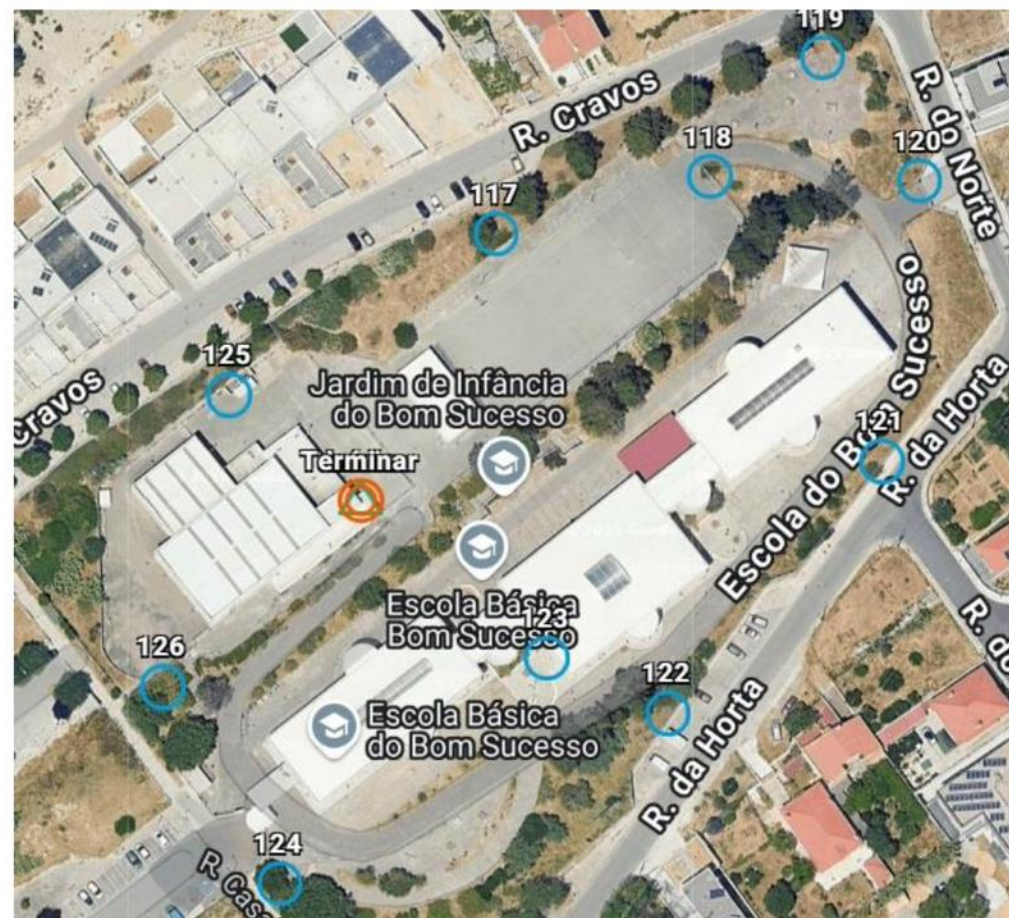
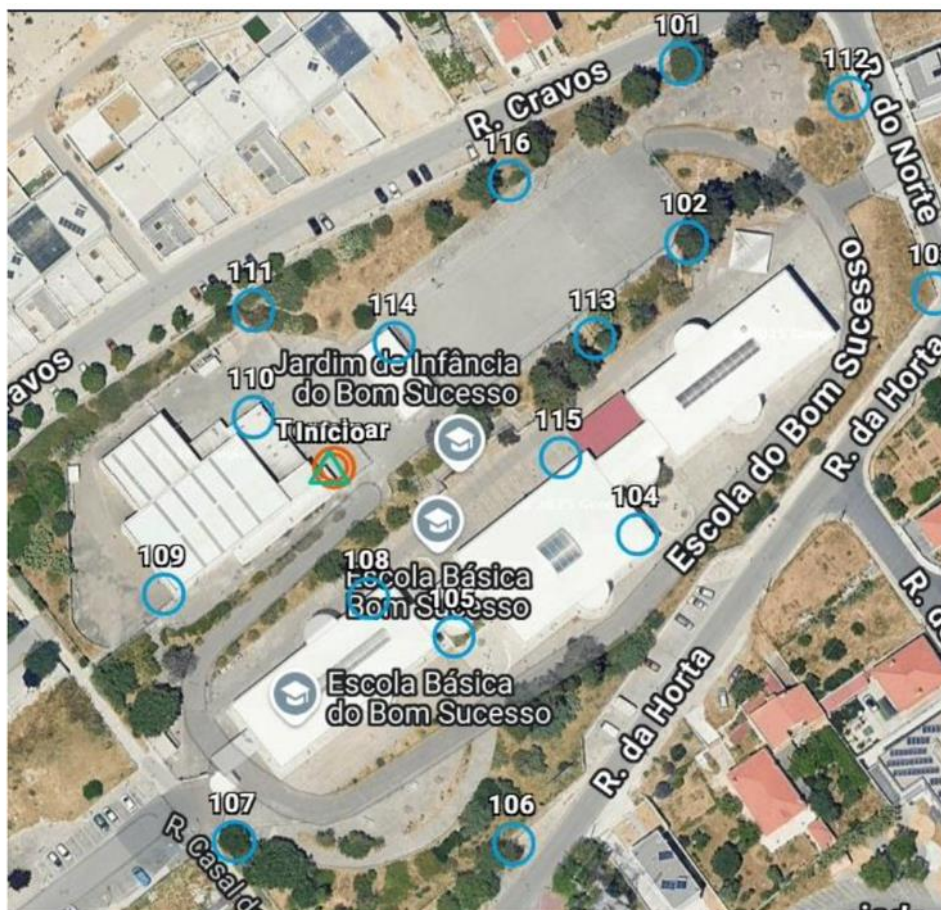
Apêndice X – Rúbricas do trabalho “Plano de Treino Individual” da área dos conhecimentos

Pesquisa e seleção dos exercícios Seleção dos exercícios a realizar, de acordo com os objetivos e com as suas capacidades.			
Muito Bom 50 pontos Apresenta 8 exercícios de acordo com os objetivos e com as suas capacidades.	Bom 40 pontos Apresenta 6-7 exercícios de acordo com os objetivos e com as suas capacidades.	Satisfaz 30 pontos Apresenta 4-5 exercícios de acordo com os objetivos e com as suas capacidades.	Não Satisfaz 10 pontos Apresenta 3 exercícios de acordo com os objetivos e com as suas capacidades.
Distribuição da carga de treino Distribuição equilibrada da carga de treino (Nº de sessões / semana e sua distribuição ao longo da mesma.			
Muito Bom 20 pontos Propõe um nº de sessões (4 ou 5) indo, para além do mínimo exigido, com uma boa distribuição ao longo da semana.	Bom 15 pontos Propõe um nº de 3 sessões, com uma boa distribuição ao longo da semana.	Satisfaz 10 pontos Propõe um nº de 3 sessões, com uma má distribuição ao longo da semana.	Não satisfaz 5 pontos Propõe um nº de sessões insuficiente.
Volume de treino da sessão e relação entre o tempo de trabalho e de repouso. Tempo de trabalho e repouso da Tabata / Nº de Séries por Sessão			
Muito Bom 20 pontos Indica os dois aspetos solicitados de modo ajustados às suas capacidades.	Bom 15 pontos Indica os dois aspetos solicitados, com apenas um deles, ajustado às suas capacidades.	Satisfaz 10 pontos Indica apenas um dos aspetos solicitados.	Não satisfaz 5 pontos Não indica qualquer dos aspetos solicitados.
Responsabilidade / compromisso Cumprimento do prazo de entrega do trabalho.			
Muito Bom 10 pontos Entrega do trabalho dentro do prazo.	Satisfaz 5 pontos Entrega do trabalho com 1 dia de atraso.	Não Satisfaz 0 pontos Entrega do trabalho com 2 ou mais dias de atraso.	

Apêndice XI – Avaliação do 1º Período

nº	Nome	ÁREA A - ATIVIDADES FÍSICAS											ÁREA B - APTIDÃO FÍSICA											ÁREA C - CONHECIMENTOS										100% NÍVEL do Período	
		JDC				GINÁSTICA		ATL	ARE	OUTRAS	Combi	40%	10%	Parcial	Vaivém	Abdominais	Extensões de Br.	Dta. Inf.	Esq. Inf.	Impuls. Horizontal	20%	10%	Parcial	C1 - Conhecimentos	5%					5%	Parcial				
		Basquetebol	Andebol	Futebol	Voleibol	Solo	Aparelhos	Acrobática	Atletismo	Danças Sociais		Badminton	Outras								Nível	Sócio Afetivo			C1 - Conhecimentos	C2- Atitudes e Valores				C3 - Hábitos de Higiene					
																										Assiduidade	Pontualidade	Preservação material	Comportamento			Média			
1		I2-	I1+	I2-	I2-	I2-	I2		I2	I1+	I2		6 (I2)	4,3	4,3	2,15	ZS	ZS	PA	ZS	ZS	ZS	4,3	4,3	1,29	3,75	5	5	4,0	5	5	4	0,81	4,25	4+
2		I1	NAI	NAI	I1-	I1	I1-		I2-	I2	I1		2 (I2) + 4 (I1)	2,3	2,3	1,15	NAZS	PA	NAZS	NAZS	NAZS	ZS	3	3	0,9	4,25	4	3	4,0	4,0	4	4	0,81	2,86	3-
3		I2-	I1	I1	I1	I1-	I1		I2	I1+	I2		3 (I2) + 3 (I1)	3	3	1,5	NAZS	ZS	ZS	ZS	ZS	ZS	3,3	3,3	0,99	4,5	5	5	4,0	4,0	5	4	0,88	3,37	3
4		I1	I1-	I1-	I1-	I2-	E1-		I2	I2-	I1+		1 (E1) + 3 (I2)	3,5	3,5	1,75	ZS	ZS	PA	PA	PA	PA	4,5	4,5	1,35	3,5	4,0	4,0	4,0	4	4	4	0,75	3,85	4-
5		I1-	NAI	NAI	I1-	I1-	I2		I2	I2	I1-		3 (I2) + 3 (I1)	2,5	2,5	1,25	NAZS	ZS	NAZS	NAZS	NAZS	ZS	3	3	0,9	3,75	4,0	4,0	4,0	4	4	4	0,78	2,93	3
6															0	0	0							0	0										
7		E1-	I2	I2-	I2-	NAI	I2-		I2	I1	I1		1 (E1) + 3 (I2)	4	4	2	NAZS	ZS	ZS	NAZS	NAZS	ZS	3,3	3,3	0,99	4,5	5	5	4,0	5	5	4	0,89	3,88	4-
8		I2	I1	I1+	I1-	I2-	I2+		I2	I1	I2		5 (I2)	4	4	2	ZS	ZS	ZS	ZS	NAZS	ZS	3,5	3,5	1,05	3,75	4,0	3	4,0	3	4	4	0,75	3,80	4-
9		E1	I2	I2+	I2-	I1	I2		I2	I1+	I2		1 (E1) + 4 (I2)	4,5	4,5	2,25	ZS	ZS	ZS	ZS	ZS	ZS	4	4	1,2	4,5	5	5	4,0	5	5	4	0,89	4,34	4+
10		I1	NAI	NAI	NAI+	NAI+	I1		I1+	I1	I1-		5 (I1)	2	2,5	1,05	NAZS	ZS	NAZS	ZS	NAZS	ZS	3	3	0,9	0	3,0	3	4,0	4	4	4	0,38	2,33	2+
11		E1	E1-	E1	I2+	I2-	E1-		I2	I2	I2		3 (E1) + 3 (I2)	5	5	2,5	ZS	ZS	ZS	NAZS	ZS	ZS	4	4	1,2	3,75	5,0	3,0	4,0	5	4	4	0,79	4,49	5
12		I1+	NAI	NAI	I1	I2-	I2		I2	I2+	I1		4 (I2) + 1 (I1)	3	3	1,5	NAZS	ZS	NAZS	ZS	ZS	ZS	3,3	3,3	0,99	4	4,0	3	4,0	4	4	4	0,79	3,28	3
13		I1+	NAI	NAI	I1-	I1	NAI+		I1	I2	NAI+		4 (I1) + 1 (I2)	2,3	2,5	1,17	NAZS	ZS	NAZS	ZS	ZS	ZS	3,3	3,3	0,99	4,25	5	5	4,0	5	5	4	0,86	3,02	3
14		I2+	NAI	I1-	I1	I1	I2-		I2	I1+	I1		3 (I2) + 3 (I1)	3	3	1,5	ZS	ZS	ZS	NAZS	NAZS	ZS	4	4	1,2	0	4	5	4,0	5	5	4	0,43	3,13	3
15		I1+	NAI	NAI	I1	I1	I2-		I2	I2+	I1+		3 (I2) + 3 (I1)	2,5	2,5	1,25	NAZS	ZS	NAZS	ZS	ZS	ZS	3,3	3,3	0,99	4	4	4	4,0	4	4	4	0,8	3,04	3
16		E1	E1-	I2	I2	I2	E1-		I2	I2	I2-		3 (E1) + 3 (I2)	5	5	2,5	ZS	ZS	ZS	NAZS	NAZS	ZS	4	4	1,2	4,5	5	5	4,0	4	5	4	0,88	4,58	5
17		E1	I1+	I1	I2	I1	I2-		I2	I2+	I1		1 (E1) + 4 (I2)	4,5	5	2,3	ZS	ZS	ZS	NAZS	ZS	ZS	4	4	1,2	4,75	5	5	4,0	5,0	5	4	0,91	4,41	5
18		E1-	I2-	E1	I2	I2	E1		I2	I2	I2		3 (I2) + 3 (E1)	5	5	2,5	ZS	PA	ZS	PA	PA	PA	4,5	4,5	1,35	0	4	2	4,0	4	4	4	0,38	4,23	4+
19		I2+	I1+	I2	I2-	I2	E1-		I2	I2	I2		6 (I2)	5	5	2,5	ZS	ZS	ZS	PA	ZS	ZS	4,3	4,3	1,29	4,5	5	5	4,0	5	5	4	0,89	4,68	5
20		I1	NAI	NAI	I1-	I2-	I2-		I2	I1	I1		3 (I2) + 3 (I1)	2,5	2,5	1,25	ZS	PA	ZS	NAZS	NAZS	ZS	4	4	1,2	3,75	4	5	4,0	4	4	4	0,79	3,24	3
21		I1+	I1	I1+	I1	I2	I2		I2	I2	I1+		3 (I2) + 3 (I1)	3,3	3,3	1,65	ZS	ZS	PA	ZS	ZS	PA	4,3	4,3	1,29	4,5	4	5	4,0	5,0	5	4	0,88	3,82	4
22		I2	I2	E1-	I2	I1	I2		I2	I1+	I2		1 (E1) + 4 (I2)	4,5	5	2,3	PA	PA	ZS	ZS	ZS	ZS	5	5	1,5	4,5	5	5	4,0	5,0	5	4	0,89	4,69	5
23		I2-	I1	I1+	I1	I1	I2		I2	I1	I2-		4 (I2) + 1 (I1)	3	3,5	1,55	ZS	ZS	PA			PA	4	4	1,2	3,75	4	4	4,0	4,0	4	4	0,78	3,53	4-
24		I1+		I2	I1	I1-	I2		I2	I1+	I1		3 (I2) + 3 (I1)	3	3	1,5	ZS	ZS	NAZS	NAZS	NAZS	ZS	3,3	3,3	0,99	0	3	5	4,0	4,0	4	4	0,4	2,89	3
25		I1+		I2-	I1	I1	I1		I2	I1	I1				0	0	0	#N/D	#N/D	#N/D				0	0										

Apêndice XII – Mapas de orientação na escola



Apêndice XIII – Avaliação do 2ºPeríodo

nº	Nome	ÁREA A - ATIVIDADES FÍSICAS													ÁREA B - APTIDÃO FÍSICA										ÁREA C - CONHECIMENTOS										100% NÍVEL do Período	1ºP
		JDC				GINÁSTICA			ATL	ARE	OUTRAS		Combi	40% Nível	10% Sócio Afetivo	Parcial	Valvém	Abdominais	Extensões de Br.	Dta.	Esq.	Impuls. Horizontal	20% Nível	10% Sócio Afetivo	Parcial	10% Conhecimentos	5% C2-Atitudes e Valores					5% C3 - Hábitos de Higiene	Parcial			
		Basquetebol	Andebol	Futebol	Voleibol	Solo	Aparelhos	Acrobática	Atletismo	Danças S.	Badminton	Outras															Assiduidade	Pontualidade	Presença no material	Comportamento	Média					
1	Afonso Espadinha	I2	I2-	I2-	I2	I2	E1	I2	I2	I1+	E1-	I1+	4 (I2) + 2 (E1)	4,3	4,3	2,15	ZS	ZS	PA	ZS	ZS	ZS	4,3	4,3	1,29	3,83	5	5	4,0	5	5	4	0,82	4,26	4+	4,25
2	Beatriz Alves	I1	I1	NAI	I1-	I2-	I1-	I2	I2-	I2	I1+	I1+	4(I2) + 4(I1)	2,3	2,3	1,15	NAZS	ZS	NAZS	NAZS	NAZS	ZS	3	3	0,9	4,16	4	3	4,0	4,0	4	4	0,8	2,85	3	2,86
3	Bernardo Eusébio	I2	I2-	I2-	I2-	I1+	I1+	I1+	I2	I1+	I2-	I2-	5 (I2) + 3 (I1)	2,5	4	1,4	ZS	ZS	NAZS	ZS	ZS	ZS	4	4	1,2	4	5	5	4,0	4,0	5	4	0,83	3,43	3+	3,37
4	Carolina Lázaro	I2-	I1-	I1-	I1	I2	E1	I2	I2	I2-	I1+	I1+	1(E1) + 4 (I2) + 1 (I1)	3,5	3,5	1,75	PA	ZS	PA	ZS	PA	PA	5	5	1,5	3,33	4,0	4,0	4,0	4	4	4	0,73	3,98	4	3,85
5	Claudia Bartolomeu	I1+	NAI	NAI	I2-	I1	I2	I2-	I2	I2	I2-	I1	6(I2) + 1(I1)	3	3	1,5	NAZS	ZS	NAZS	NAZS	NAZS	ZS	3	3	0,9	3,66	4,0	4,0	4,0	4	4	4	0,77	3,17	3	2,93
6		0													0	0							0	0												
7	David Cotrim	E1-	I2	I2-	I2-	I1-	I2-	I1+	I2	I1	I2	NAI	1 (E1) + 4 (I2) + 1 (I1)	3,5	3,5	1,75	NAZS	ZS	ZS	NAZS	NAZS	ZS	3	3,3	0,93	4	5	5	4,0	5	5	4	0,84	3,52	4-	3,88
8	Diogo Mauricio	I2	I1+	I2-	I2	I2-	E1-	I2-	I2	I1	I2+	I2	1 (E1) + 5 (I2)	4	4	2	ZS	ZS	ZS	ZS	NAZS	ZS	4	4	1,2	3,5	4,0	3	4,0	3	4	4	0,73	3,93	4	3,80
9	Duarte Pedro	E1	I2	I2+	I2	I2-	I2	I2-	I2	I1+	I2+	I2	1 (E1) + 6 (I2)	5	5	2,5	NAZS	ZS	NAZS	ZS	ZS	ZS	3	3	0,9	4,33	5	5	4,0	5	5	4	0,87	4,27	4+	4,34
10	Gonçalo Mendes	I1+	I1	I1-	I1	I1	I1	I2-	I2-	I1	I1	I2-	3 (I2) + 5(I1)	2,3	4	1,32	NAZS	ZS	NAZS	ZS	NAZS	ZS	3	3,3	0,93	1	3,0	3	4,0	4	4	4	0,48	2,73	3-	2,33
11	Gustavo Paulo	E1-	E1-	E1	I2+	I2-	E1-	I2	I2	I2	E1	I2	4(E1) + 3(I2)	5	5	2,5	ZS	ZS	ZS	NAZS	ZS	ZS	4	4	1,2	3,5	5,0	4,0	5,0	5	5	4	0,79	4,49	5	4,49
12	Inês Teigão	I1+	I1	NAI	I1	I2-	I2	I2	I2+	I1+	I2-		5(I2) + 3 (I1)	2,5	2,5	1,25	NAZS	ZS	NAZS	ZS	ZS	ZS	3	3,3	0,93	4	4,0	3	4,0	4	4	4	0,79	2,97	3	3,28
13	Isabel Gusmão	I1+	I1	I1	I1-	I1+	NAI+	I2-	I2	I2	I1+	I1+	3(I2) + 4(I1)	2,3	3	1,22	ZS	ZS	NAZS	ZS	ZS	ZS	4	4	1,2	3,83	5	5	4,0	5	5	4	0,82	3,24	3	3,02
14	Lucas Rodrigues	I2+	I1	I1	I2-	I1	I2	I1+	I2	I1+	I2-	I2-	6(I2) + 2 (I1)	2,5	3	1,3	ZS	ZS	NAZS	NAZS	NAZS	ZS	3,3	3,3	0,99	1,16	4	5	4,0	5	5	4	0,54	2,83	3	3,13
15	Maya Kaidussis	I2-	I1	NAI	I1+	I2-	I2-	I2-	I2	I2+	I2-	I1+	6(I2) + 1(I1)	3	3	1,5	NAZS	ZS	NAZS	ZS	ZS	ZS	3	3,3	0,93	3,66	4	4	4,0	4	4	4	0,77	3,20	3	3,04
16	Miguel Mendes	E1	E1-	E1	E1-	I2	E1	I2	I2	I2	E1	I2	4(E1) + 3(I2)	5	5	2,5	ZS	ZS	ZS	NAZS	NAZS	ZS	4	4	1,2	4,5	5	5	4,0	4	5	4	0,88	4,58	5	4,58
17	Nicole Soledade	E1	I2-	I2-	I2	I2-	I2-	I2	I2	I2+	I2+	I2	1(E1) + 6 (I2)	5	5	2,5	ZS	ZS	ZS	NAZS	ZS	ZS	4	4	1,2	4,5	5	5	4,0	5,0	5	4	0,89	4,59	5	4,41
18	Pablo Pereira	E1-	I2	E1	I2+	I2	E1	I2	I2	I2	E1-	I2	4(E1) + 3(I2)	5	4	2,4	PA	ZS	ZS	PA	PA	PA	5	5	1,5	1,33	4	2	4,0	4	4	4	0,51	4,41	4+	4,23
19	Rafael Espadinha	I2+	I2	I2	E1-	I2	E1-	I2	I2	I2	E1-	I2-	3(E1) + 4(I2)	5	5	2,5	ZS	ZS	PA	PA	ZS	ZS	4,3	4,3	1,29	4,33	5	5	4,0	5	5	4	0,87	4,66	5	4,68
20	Ranva Santos	I2-	I1-	NAI	I1-	I2-	I2+	I2-	I2	I2-	I1+	NAI	5(I2) + 3 (I1)	2,5	3	1,3	ZS	PA	ZS	NAZS	NAZS	ZS	4	4,3	1,23	3,83	4	5	4,0	4	4	4	0,8	3,33	3+	3,24
21	Rodrigo Domingues	I2-	I1+	I1+	I2-	I2	E1	I2	I2	I1+	I2-	I1+	1 (E1) + 5 (I2)	4	4	2	ZS	ZS	PA	ZS	PA	PA	4,3	4,3	1,29	4,33	4	5	4,0	5,0	5	4	0,86	4,15	4	3,82
22	Rodrigo Reis	I2	I2	E1	I2+	I1+	I2+	I2	I2	I2-	I2+	I2	1(E1) + 6 (I2)	5	5	2,5	PA	PA	ZS	ZS	ZS	ZS	5	5	1,5	4,33	5	5	4,0	5,0	5	4	0,87	4,87	5	4,69
23	Tailson Lima	I2	I2-	I2-	I2-	I1+	I2+	I2	I2	I1+	I2	I1+	6(I2) + 1(I1)	3,3	3,3	1,65	ZS	ZS	PA			PA	4	4,3	1,23	3,83	4	4	4,0	4,0	4	4	0,78	3,66	4-	3,53
24	Yara Cruz	I1+	I1+	E1-	I1+	I1+	I2	I1+	I2	I1+	I2	I2-	1(E1) + 4(I2) + 1 (I1)	3,3	3,3	1,65	ZS	ZS	NAZS	NAZS	NAZS	ZS	3,3	3,3	0,99	1	3	5	4,0	4,0	4	4	0,5	3,14	3	2,89
25	Dionísio Assunção	I1+	I1	I2-	I1	I1	I2-	I1+	I2	I1	I1+	I1	3 (I2) + 5(I1)	2,3	3	1,22	ZS	ZS	NAZS				3	3	0,9	1,5	4	3	4,0	4,0	4	4	0,54	2,66	3-	
26	Dário Sebastião	I2+	I2	I2+	I2	I2-	I2	I1+	I2	I1	I2+	I2-	7 (I2) + 1 (I1)	3,3	3,3	1,65	ZS	ZS	ZS				3,3	3,3	0,99	1,5	5	4	4,0	4,0	4	4	0,56	3,20	3	

Apêndice XIV – Grupos da Saída de Campo

Grupos Saída de Campo									
GRUPO 1	GRUPO 2	GRUPO 3	GRUPO 4	GRUPO 5	GRUPO 6	GRUPO 7	GRUPO 8	GRUPO 9	GRUPO 10
Luana Cruz	Nayra Ramos	Rafael Rodrigues	David Grilo	Gabriel Fonseca	Gonçalo Mendes	Milena Stanciulescu	Afonso Espadinha	Matilde Tavares	André Ribeiro
Ema Fernandes	Diana Catarina	Leandro Loureiro	Gustavo Paulo	Hugo Carmo	Ranya Santos	Rafael Conceição	Lucas Rodrigues	Isabel Varela	Mariana Nunes
Rodrigo Domingues	Nicole Soledade	Miguel Mendes	Guilherme Rodrigues	Carolina Lázaro	Tailson Lima	Duarte Pedro	Diogo Mauricio	Bernardo Eusébio	Ana Valoroso
David Cotrim	Pablo Pereira	Inês Teigão	Alexandre Lourenço	Rafael Espadinha	Tiago Marta	Cláudia Bartolomeu	Santiago Chaves	Rodrigo Reis	Miguel Ratinho
		Beatriz Alves	Leonor Vale	Salvador Ferreira			Salvador Costa		

Apêndice XV – Grelha de observação para os saltos horizontais

Atletismo (Saltos horizontais)		Salto em comprimento						Triplo-salto			
		I (1)			E (2)			I (1)		E (2)	
		Técnica de voo na passada c/ 6 a 10 passos de balanço e impulsão numa zona de chamada			Técnica de voo na passada c/ 8 a 12 passos de balanço e impulsão na tábua de chamada			Salta em triplo salto c/ marcas a delimitar as zonas dos 3 saltos		Salta em triplo salto c/ corrida de balanço de seis a dez passadas e impulsão na tábua de chamada.	
Nº	NOME	Acelera progressivamente até à chamada e realiza uma impulsão eficaz na chamada	Elevar a coxa da perna livre projetando-a p/ a frente, mantendo-a em elevação durante o voo	Queda a pés juntos	Aumenta a cadência nas últimas passadas p/ realizar uma impulsão eficaz, mantendo o tronco direito.	'Puxa' a perna de impulsão p/ junto da perna livre na fase descendente do voo	Toca o solo, o mais longe possível, com flexão do tronco à frente	Realiza corretamente o encadeamento dos apoios - 1º salto em pé coxinho, 2º salto para o outro pé e o último com a técnica de passada, com queda a dois pés.		Realiza corretamente o encadeamento dos apoios - 1º salto em pé coxinho, 2º salto para o outro pé e o último com a técnica de passada, com queda a dois pés na caixa de saltos.	
1											
2											
3											
4											
5											
6											
7											
8											

Anexos

Anexo I - Roulement

	SET.	OUT.	NOV.	DEZ.	JAN.	FEV.	MAR.	ABR.	MAI.	JUN.
Sáb.						1	1			
Dom.	1			Restauração Independência		2	2			1
2ª	2			2		3	3			2
3ª	3	1		3		4	Carnaval	1		3
4ª	4	2	3	4	3	5	5	2		4
5ª	5	3		5	2	6	6	3	1	5
6ª	6	4		6	3	7	7	4	2	6
Sáb.	7		Implantação da República	7	4	8	8	5	3	7
Dom.	8	6	3	Imaculada Concepção	5	9	9	6	4	8
2ª	9	7	4	9	6	10	10	7	5	9
3ª	10	8	5	10	7	11	11	8	6	10
4ª	11	9	1	11	8	12	12	9	7	11
5ª	12	10	2	12	9	13	13	10	8	12
6ª	13	11	3	13	10	14	14	11	9	13
Sáb.	14	12	9	14	11	15	15	12	10	14
Dom.	15	13	10	15	12	16	16	13	11	15
2ª	16	Início Ano Letivo	11	16	13	17	17	14	12	16
3ª	17	15	12	17	14	18	18	15	13	17
4ª	18	16	13	18	15	19	19	16	14	18
5ª	19	17	14	19	16	20	20	17	15	19
6ª	20	18	15	20	17	21	21	18	16	20
Sáb.	21	19	16	21	18	22	22	19	17	21
Dom.	22	20	17	22	19	23	23	20	18	22
2ª	23	21	18	23	20	24	24	21	19	23
3ª	24	22	19	24	21	25	25	22	20	24
4ª	25	23	20	25	22	26	26	23	21	25
5ª	26	24	21	26	23	27	27	24	22	26
6ª	27	25	22	27	24	28	28	25	23	27
Sáb.	28	26	23	28	25			26	24	28
Dom.	29	27	24	29	26			27	25	29
2ª	30	28	25	30	27		1	28	26	30
3ª		29	26	31	28			29	27	
4ª		30	27		29			30	28	
5ª		31	28		30					
6ª			29		31				30	
Sáb.			30						31	

Anexo II – Mancha horária

EDUCAÇÃO FÍSICA				ROTAÇÃO DE INSTALAÇÕES									ANO LETIVO 2024/2025																
		2ª feira			3ª feira			4ª feira			5ª feira			6ª feira															
Tempos Letivos		Ext.	Pav.	Gin.	Ext.	Pav.	Gin.	Ext.	Pav.	Gin.	Ext.	Pav.	Gin.	Ext.	Pav.	Gin.													
08:20	09:05	9ºC			9ºD	6ºC	5ºD	8ºB	9ºB	8ºA	5ºA	GES	8ºC		9ºB														
09:05	09:50	9ºC			EM	6ºC	5ºD	8ºB		5ºB	EM		8ºC		9ºB	5ºD													
10:10	10:55	8ºD	6ºA		5ºA	7ºA	7ºC		2ºA		9ºD		7ºC			5ºC													
10:55	11:40	8ºD	6ºA		5ºA	7ºA	7ºC				9ºD	6ºB			GIN	5ºC													
11:50	12:35	8ºB	6ºD	7ºCCE	BAS TM	GIN GIN	8ºC		6ºD	5ºC	8ºD	6ºA	7ºA		7ºB	5ºB													
12:35	13:20			TM	TM	9ºCCE	BAS		6ºD	7ºCCE	9ºC	BAS			7ºB	5ºB													
13:25	14:10																												
14:10	14:55	4ºB	GIN	TM	1ºB		BAS	1ºA	4ºA	TM	2ºB	2ºC		3ºB		3ºA													
15:10	15:55		GES	9ºA		7ºB	BAS	GIN GIN	TM																				
15:55	16:40			9ºA		GES							9ºA		7ºD														
16:55	17:40		6ºB	8ºA		7ºD						6ºC			9ºCCE														
17:40	18:25		6ºB	8ºA			BAS																						
Célia:					7ºA, 7ºB, 7ºD / 9ºB CEF 9º					Fernando:					8ºB, 8ºD / 9ºC, 9ºD / EM					Mário:					5ºB, 5ºC, 5ºD				
Paulo:					5ºA/ 6ºA, 6ºB, 6ºC, 6ºD					Sofia:					7º C / 8ºA, 8ºC / 9ºA CEF 7º					1º Ciclo:					1ºA, 1ºB / 2ºA, 2ºB, 2ºC 3ºA, 3ºB / 4ºA, 4ºB				
Horário 1º Ciclo: 2ºA (11 – 12h) — 1ºA e 4ºA (14.15 – 115.15h) — restantes turmas (14.30 – 15.30h)																													

Anexo III – Descritores de desempenho dos níveis de prossecução

Descritores de desempenho dos níveis de prossecução	
FUTEBOL	
Nível Introdução 1	Nível Introdução 2
- Coopera com os companheiros, quer nos exercícios, quer no jogo, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem e aceitando as opções e falhas dos seus colegas. - Aceita as decisões da arbitragem, identificando os respetivos sinais e trata com igual cordialidade e respeito os companheiros e os adversários, evitando ações que ponham em risco a sua integridade física, mesmo que isso implique desvantagem no jogo. - Conhece os objetivos do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as suas principais regras adequando as suas ações a esse conhecimento. - Em situação <i>de jogo reduzido</i>: Realiza passe e receção da bola, controlando-a com a parte interna do pé. Remata, se tem a baliza ao seu alcance, acertando na baliza. Conduz a bola, de preferência em progressão para rematar ou passar. - Realiza com oportunidade e correção global, <i>no jogo e em exercícios critério</i>, as ações: a) Receção e controlo da bola, b) remate, d) condução de bola, e) passe.	- Coopera com os companheiros, quer nos exercícios, quer no jogo, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem e aceitando as opções e falhas dos seus colegas. - Aceita as decisões da arbitragem, identificando os respetivos sinais e trata com igual cordialidade e respeito os companheiros e os adversários, evitando ações que ponham em risco a sua integridade física, mesmo que isso implique desvantagem no jogo. - Conhece os objetivos do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as suas principais regras adequando as suas ações a esse conhecimento. - Em situação <i>de jogo reduzido</i>: Realiza passe e receção da bola, controlando-a com a parte interna do pé. Remata, se tem a baliza ao seu alcance, acertando na baliza. Cabeceia a bola na direção da baliza. Conduz a bola, de preferência em progressão para rematar ou passar. Desmarca-se para oferecer linhas de passe na direção da baliza. - Realiza com oportunidade e correção global, <i>no jogo e em exercícios critério</i>, as ações: a) receção e controlo da bola, b) remate, c) remate de cabeça, d) condução de bola, e) passe e f) desmarcação.

Descritores de desempenho dos níveis de prossecução

FUTEBOL

Nível Elementar 1

1. Coopera com os companheiros, quer nos exercícios, quer no jogo, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem e aceitando as opções e falhas dos seus colegas.
2. Aceita as decisões da arbitragem, identificando os respetivos sinais e trata com igual cordialidade e respeito os companheiros e os adversários, evitando ações que ponham em risco a sua integridade física, mesmo que isso implique desvantagem no jogo.
3. Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as suas principais regras: **a) início e recomeço do jogo, b) marcação de golos, c) bola fora e lançamento pela linha lateral, d) canto e pontapé de canto, e) principais faltas e incorreções, f) marcação de livres e de grande penalidade, e g) bola pela linha de fundo e reposição da bola em jogo**, adequando as suas ações a esse conhecimento.
4. Em situação *de jogo 4x4 e/ou 7 x 7*:
 - 4.1. **Recebe** a bola, controlando-a e **enquadra-se** ofensivamente, simula e/ou finta, se necessário, para se libertar da marcação, optando conforme a leitura da situação:
 - 4.1.1. **Remata**, se tem a baliza ao seu alcance.
 - 4.1.2. **Passa** a um companheiro em desmarcação para a baliza, ou em apoio, combinando o passe à sua própria desmarcação.
 - 4.1.3. **Conduz** a bola, de preferência em progressão ou penetração para rematar ou passar.
 - 4.2. **Desmarca-se** utilizando fintas e mudanças de direção, para oferecer linhas de passe **na direção da baliza e ou de apoio** (de acordo com a movimentação geral), garantindo a largura e a profundidade do ataque.
1. Realiza com oportunidade e correção global, *no jogo e em exercícios critério*, as ações: **a) receção e controlo da bola, b) remate, c) remate de cabeça, d) condução de bola, e) drible, f) finta, g) passe, h) desmarcação e i) marcação.**

Nível Elementar 2

1. Coopera com os companheiros, quer nos exercícios, quer no jogo, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem e aceitando as opções e falhas dos seus colegas.
2. Aceita as decisões da arbitragem, identificando os respetivos sinais e trata com igual cordialidade e respeito os companheiros e os adversários, evitando ações que ponham em risco a sua integridade física, mesmo que isso implique desvantagem no jogo.
3. Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as suas principais regras: **a) início e recomeço do jogo, b) marcação de golos, c) bola fora e lançamento pela linha lateral, d) canto e pontapé de canto, e) principais faltas e incorreções, f) marcação de livres e de grande penalidade, e g) bola pela linha de fundo e reposição da bola em jogo**, adequando as suas ações a esse conhecimento.
4. Em situação *de jogo 4x4 e/ou 7 x 7*:
 - 4.1. **Em ataque organizado**:
 - 4.1.1. **Desmarca-se**, para criar linhas de passe ofensivas.
 - 4.1.2. **Aclara** o espaço de penetração do jogador com bola e/ou dos companheiros em desmarcação para a baliza.
 - 4.2. **Na defesa**, realiza enquadramento defensivo marcando o seu adversário direto.
 - 4.3. Logo que perde a posse da bola (defesa), **marca** o seu atacante, procurando dificultar a ação ofensiva.
 - 4.4. Como guarda-redes, **enquadra-se** com a bola para impedir o golo. Ao recuperar a bola, **passa** a um jogador desmarcado.
5. Realiza com oportunidade e correção global, *no jogo e em exercícios critério*, as ações: **a) receção e controlo da bola, b) remate, c) remate de cabeça, d) condução de bola, e) drible, f) finta, g) passe, h) desmarcação e i) marcação.**

Descritores de desempenho dos níveis de prossecução

VOLEIBOL

Nível Introdução 1

1. Coopera com os companheiros em todas as situações, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem e as opções e falhas dos colegas.
2. Conhece o objetivo do jogo, identifica e discrimina as principais ações que o caracterizam: 1) **serviço**, 2) **passe**, 3) **recepção** e 4) **finalização**, bem como as regras essenciais do jogo de voleibol: a) **dois toques**, b) **transporte**, c) **violação da linha divisória**, d) **rotação ao serviço**, e) **número de toques consecutivos por equipa** e f) **toque na rede**.
3. Em situação de exercício em grupos de quatro, com bola afável, coopera com os companheiros para manter a bola no ar (com a participação de todos os alunos do grupo), utilizando, **o passe**, com coordenação global e posicionando-se correta e oportunamente, colocando a bola em trajetória descendente sobre o colega.
4. Em situação de exercício, com a rede aproximadamente a 2 m de altura:
 - 4.1. **Serve com as duas mãos por cima**, a uma distância de 3 m a 4,5 m da rede, colocando a bola, conforme a indicação prévia, na metade esquerda ou direita do meio campo oposto.
 - 4.2. Como recetor, parte atrás da linha de fundo para **receber a bola, com as duas mãos por cima**, posicionando-se correta e oportunamente, de modo a imprimir à bola uma trajetória alta, agarrando-a de seguida com o mínimo deslocamento.
5. Em concurso em grupos de quatro, num campo de dimensões reduzidas com dois jogadores de cada lado da rede (aproximadamente a 2 m de altura) joga com os companheiros **Efetuando toques com as duas mãos por cima**, para manter a bola no ar, com número limitado de toques sucessivos de cada lado.

Nível Introdução 2

1. Coopera com os companheiros em todas as situações, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem e as opções e falhas dos colegas.
2. Conhece o objetivo do jogo, identifica e discrimina as principais ações que o caracterizam: 1) **serviço**, 2) **passe**, 3) **recepção** e 4) **finalização**, bem como as regras essenciais do jogo de voleibol: a) **dois toques**, b) **transporte**, c) **violação da linha divisória**, d) **rotação ao serviço**, e) **número de toques consecutivos por equipa** e f) **toque na rede**.
3. Em situação de exercício em grupos de quatro, com bola afável, coopera com os companheiros para manter a bola no ar (com a participação de todos os alunos do grupo), utilizando, consoante a trajetória da bola, **o passe e a manchete**, com coordenação global e posicionando-se correta e oportunamente, colocando a bola em trajetória descendente sobre o colega.
4. Em situação de exercício, com a rede aproximadamente a 2 m de altura:
 - 4.1. **Serve por baixo**, a uma distância de 3 m a 4,5 m da rede, colocando a bola, conforme a indicação prévia, na metade esquerda ou direita do meio campo oposto.
 - 4.2. Como recetor, parte atrás da linha de fundo para **receber a bola, com as duas mãos por cima ou em manchete** (de acordo com a trajetória da bola), posicionando-se correta e oportunamente, de modo a imprimir à bola uma trajetória alta, agarrando-se de seguida com o mínimo deslocamento.
5. Em concurso em grupos de quatro, num campo de dimensões reduzidas com dois jogadores de cada lado da rede (aproximadamente a 2 m de altura) joga com os companheiros **Efetuando toques com as duas mãos por cima e ou toques por baixo com os antebraços (em extensão)**, para manter a bola no ar, com número limitado de toques sucessivos de cada lado.

Descritores de desempenho dos níveis de prossecução

VOLEIBOL

Nível Elementar 1

1. Coopera com os companheiros, quer nos exercícios quer no jogo, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem e aceitando as opções e falhas dos seus colegas.
2. Aceita as decisões da arbitragem, identificando os respetivos sinais, e trata com igual cordialidade e respeito os colegas de equipa e os adversários.
3. Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as regras do jogo: **a) dois toques, b) transporte, c) violação da linha divisória, d) rotação ao serviço e) número de toques consecutivos por equipa, f) toque na rede g) formas de jogar a bola, h) bola fora, i) faltas no serviço e j) sistema de pontuação**, adequando a sua ação a esse conhecimento.
4. Em situação de *jogo 2 x 2 e 4 x 4* num campo reduzido (respetivamente 4,5 m x 6 m e 4,5 m x 9 m) com a rede aproximadamente a 2 m de altura:
 - 4.1. **Serve por baixo**, colocando a bola em profundidade, no campo oposto.
 - 4.2. **Recebe o serviço em manchete ou com as duas mãos por cima** (de acordo com a trajetória da bola), posicionando-se correta e oportunamente para direcionar a bola para cima e para a frente por forma a dar continuidade às ações da sua equipa.
 - 4.3. Na sequência da receção do serviço, posiciona-se correta e oportunamente para **passar a bola** a um companheiro em condições de este dar continuidade às ações ofensivas, **ou receber/enviar a bola em passe colocado** para o campo contrário (se tem condições vantajosas).
 - 4.4. Ao passe (segundo toque) de um companheiro, posiciona-se para **finalizar o ataque**, executando com oportunidade e correção **um passe colocado** (para um espaço vazio) que, de preferência, dificulte a ação dos adversários.
 - 4.5. Na defesa, e se é o jogador mais próximo da zona da queda da bola posiciona-se para, de acordo com a sua trajetória, executar **um passe alto ou manchete**, favorecendo a continuidade das ações da sua equipa.
5. Em situação de exercício no campo de Voleibol, a uma distância mínima de 4,5 m da rede (2 m de altura), serve por baixo, colocando a bola no campo oposto, num alvo previamente definido.
6. Realiza com oportunidade e correção no jogo e em exercícios critério, as técnicas de **a) passe alto de frente, b) manchete e c) serviço por baixo**.

Nível Elementar 2

1. Coopera com os companheiros, quer nos exercícios quer no jogo, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem e aceitando as opções e falhas dos seus colegas.
2. Aceita as decisões da arbitragem, identificando os respetivos sinais, e trata com igual cordialidade e respeito os colegas de equipa e os adversários.
3. Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as regras do jogo: **a) dois toques, b) transporte, c) violação da linha divisória, d) rotação ao serviço e) número de toques consecutivos por equipa, f) toque na rede g) formas de jogar a bola, h) bola fora, i) faltas no serviço e j) sistema de pontuação**, adequando a sua ação a esse conhecimento.
4. Em situação de *jogo 4 x 4 num campo reduzido* (12 m x 6 m), com a rede aproximadamente a 2,10 m/2,15 m de altura:
 - 4.1. **Serve por baixo ou por cima (tipo ténis)**, colocando a bola numa zona de difícil receção ou em profundidade.
 - 4.2. **Recebe o serviço em manchete ou com as duas mãos por cima** (de acordo com a trajetória da bola), posicionando-se correta e oportunamente para direcionar a bola para cima e para a frente por forma a dar continuidade às ações da sua equipa.
 - 4.3. Na sequência da receção do serviço, posiciona-se correta e oportunamente para **passar a bola** a um companheiro em condições de este dar continuidade às ações ofensivas (segundo toque), **ou receber/ enviar a bola, em passe colocado ou remate (em apoio)**, para o campo contrário (se tem condições vantajosas).
5. Em *situação de exercício* no campo de Voleibol, com a rede colocada aproximadamente a 2,10 m/2,15 m de altura:
 - 5.1. **Remata** ao passe do companheiro no ponto mais alto executando corretamente a estrutura rítmica da chamada e impulsionando-se para bater a bola no ponto mais alto do salto.
 - 5.2. Desloca-se e posiciona-se corretamente para **defesa baixa** do remate (**em manchete**).
6. Realiza com correção e oportunidade, *no jogo e em exercícios critério*, as técnicas de **a) passe alto de frente, b) manchete, c) serviço por baixo, d) serviço por cima, e) remate em apoio, e, em situação de exercício, f) passe alto de costas, g) remate com salto**.

Descritores de desempenho dos níveis de prossecução

BASQUETEBOL

Nível Introdução 1

1. Coopera com os companheiros, quer nos exercícios quer no jogo, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem e aceitando as opções e falhas dos seus colegas.
2. Aceita as decisões da arbitragem e trata com igual cordialidade e respeito os companheiros e os adversários evitando ações que ponham em risco a sua integridade física, mesmo que isso implique desvantagem no jogo.
3. Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as regras: **a) formas de jogar a bola, b) início e recomeço do jogo, c) bola fora, d) passos, e) dribles, f) bola presa e g) faltas pessoais**, adequando as suas ações a esse conhecimento.
4. Em situação de *jogo 3 x 3 (meio-campo)*:
 - 4.1. **Recebe a bola** com as duas mãos e assume uma posição racial ao cesto (enquadra-se ofensivamente) tentando ver o conjunto da movimentação dos jogadores e, de acordo com a sua posição:
 - 4.1.1. **Lança na passada ou parado de curta distância**, se tem situação de lançamento (cesto ao seu alcance, em vantagem ou livre do defesa).
 - 4.1.2. **Dribla**, se tem espaço livre à sua frente, **para progredir**, no campo de jogo e ou para ultrapassar o seu adversário direto, aproximando a bola do cesto, **para lançamento ou passe a um jogador** (preferencialmente em posição mais ofensiva).
 - 4.1.3. **Passa com segurança** a um companheiro desmarcado, de preferência em posição mais ofensiva.
5. Realiza com oportunidade e correção global, no jogo e em exercícios critério as ações: **a) Recepção, b) passe (de peito e picado), c) paragens e rotações sobre um apoio, d) lançamento na passada e parado, e) drible de progressão.**

Nível Introdução 2

1. Coopera com os companheiros, quer nos exercícios quer no jogo, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem e aceitando as opções e falhas dos seus colegas.
2. Aceita as decisões da arbitragem e trata com igual cordialidade e respeito os companheiros e os adversários evitando ações que ponham em risco a sua integridade física, mesmo que isso implique desvantagem no jogo.
3. Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as regras: **a) formas de jogar a bola, b) início e recomeço do jogo, c) bola fora, d) passos, e) dribles, f) bola presa e g) faltas pessoais**, adequando as suas ações a esse conhecimento.
4. Em situação de *jogo 3 x 3 (meio-campo) e 5 x 5 (campo inteiro)*:
 - 4.1. **Recebe a bola** com as duas mãos e assume uma posição racial ao cesto (enquadra-se ofensivamente) tentando ver o conjunto da movimentação dos jogadores e, de acordo com a sua posição:
 - 4.1.1. **Lança na passada ou parado de curta distância**, se tem situação de lançamento (cesto ao seu alcance, em vantagem ou livre do defesa).
 - 4.1.2. **Dribla**, se tem espaço livre à sua frente, **para progredir**, no campo de jogo e ou para ultrapassar o seu adversário direto, aproximando a bola do cesto, **para lançamento ou passe a um jogador** (preferencialmente em posição mais ofensiva).
 - 4.1.3. **Passa com segurança** a um companheiro desmarcado, de preferência em posição mais ofensiva.
 - 4.2. **Desmarca-se** oportunamente, criando linhas de passe ofensivas (à frente da linha da bola), mantendo uma ocupação equilibrada do espaço.
 - 4.3. Quando a sua equipa perde a posse da bola, assume de imediato uma **atitude defensiva** marcando o seu adversário direto, colocando-se entre este e o cesto (defesa individual).
 - 4.4. **Participa no ressalto**, sempre que há lançamento, tentando recuperar a posse da bola.
5. Realiza com oportunidade e correção global, no jogo e em exercícios critério as ações: **a) Recepção, b) passe (de peito e picado), c) paragens e rotações sobre um apoio, d) Lançamento na passada e parado, e) drible de progressão, e em exercício critério, f) mudança de direção e de mão pela frente e g) participa no ressalto defensivo.**

Descritores de desempenho dos níveis de prossecução

BASQUETEBOL

Nível Elementar 1

1. Coopera com os companheiros, quer nos exercícios, quer no jogo, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem, aceitando as opções e falhas dos seus colegas e dando sugestões que favoreçam a sua melhoria.
2. Aceita as decisões da arbitragem, identificando os respetivos sinais, e trata com igual cordialidade e respeito os companheiros e os adversários, evitando ações que ponham em risco a sua integridade física, mesmo que isso implique desvantagem no jogo.
3. Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as regras: **a) formas de jogar a bola, b) início e recomeço do jogo, c) bola fora, d) passos, e) dribles, f) bola presa, g) faltas pessoais e h) 3 segundos**, adequando as suas ações a esse conhecimento.
4. Em situação de *jogo 3X3 ou 5 x 5*, coopera com os companheiros para alcançar o objetivo do jogo o mais rápido possível:
 - 4.1. Logo que a sua equipa recupera a posse da bola, em situação de **transição defesa-ataque**:
 - 4.1.1. **Desmarca-se** oportunamente, para oferecer uma linha de primeiro passe ao jogador com bola e, se esta não lhe for passada, **corta para o cesto**.
 - 4.1.2. Quando está em posição de linha de segundo passe e o colega da primeira linha cortou para o cesto (ou na sua direção), **oferece linha de primeiro passe** ao portador da bola.
 - 4.1.3. Durante a progressão para o cesto, seleciona a ação mais ofensiva:
 - **Passa** a um companheiro que lhe garante linha de passe ofensiva ou,
 - **Progride em drible**, preferencialmente pelo corredor central (utilizando, se necessário, fintas e mudanças de direção e ou de mão, para se libertar do seu adversário direto), para finalizar ou abrir linha de passe.
 - 4.5. Logo que perde a posse da bola, **assume de imediato atitude defensiva** acompanhando o seu adversário direto (defesa individual), procurando recuperar a posse da bola o mais rápido possível:
 - 4.5.1. **Dificulta o drible, o passe e o lançamento**, colocando-se entre o jogador e o cesto na defesa do jogador com bola.
 - 4.5.2. **Dificulta a abertura de linhas de passe**, colocando-se entre o jogador e a bola, na defesa do jogador sem bola.
 - 4.5.3. **Participa no ressalto defensivo**, reagindo ao lançamento, colocando-se entre o seu adversário direto e o cesto.
5. Realiza com correção e oportunidade, *no jogo e em exercícios critério*, as ações referidas no programa Introdução e ainda: **b) receção-enquadramento, c) lançamento em salto, d) drible de progressão com mudanças de direção pela frente, e) drible de proteção, f) passe com uma mão, g) passe e corte, h) ressalto, i) posição defensiva básica, j) enquadramento defensivo**.

Nível Elementar 2

1. Coopera com os companheiros, quer nos exercícios, quer no jogo, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem, aceitando as opções e falhas dos seus colegas e dando sugestões que favoreçam a sua melhoria.
2. Aceita as decisões da arbitragem, identificando os respetivos sinais, e trata com igual cordialidade e respeito os companheiros e os adversários, evitando ações que ponham em risco a sua integridade física, mesmo que isso implique desvantagem no jogo.
3. Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as regras: **a) formas de jogar a bola, b) início e recomeço do jogo, c) bola fora, d) passos, e) dribles, f) bola presa, g) faltas pessoais e h) três segundos**, adequando as suas ações a esse conhecimento.
4. Em situação de *jogo 5 x 5*, coopera com os companheiros para alcançar o objetivo do jogo o mais rápido possível:
 - 4.2. Ao entrar em posse da bola, **enquadra-se em atitude ofensiva básica**, optando pela ação mais ofensiva:
 - 4.2.1. Lança, se tem ou consegue situação de lançamento, utilizando o **lançamento na passada ou de curta distância** de acordo com a ação do defesa.
 - 4.2.2. **Liberta-se do defensor** (utilizando se necessário fintas e drible), para **finalizar ou**, na impossibilidade de o fazer, **passar** a bola com segurança a um companheiro.
 - 4.2.3. **Passa**, se tem um companheiro desmarcado em posição mais ofensiva, utilizando a técnica mais adequada à situação, **desmarcando-se de seguida** na direção do cesto e **repondo o equilíbrio ofensivo**, se não recebe a bola.
 - 4.3. Se não tem bola, no ataque:
 - 4.3.1. **Desmarca-se** em movimentos para o cesto e para a bola (**trabalho de receção**), oferecendo linhas de passe ofensivas ao portador da bola.
 - 4.3.2. Participa no **ressalto ofensivo** procurando recuperar a bola sempre que há lançamento.
5. Realiza com correção e oportunidade, *no jogo e em exercícios critério*, as ações referidas no programa Introdução e ainda: **b) receção-enquadramento, c) lançamento em salto, d) drible de progressão com mudanças de direção pela frente, e) drible de proteção, f) passe com uma mão, g) passe e corte, h) ressalto, i) posição defensiva básica, j) enquadramento defensivo**.

Descritores de desempenho dos níveis de prossecução

ANDEBOL

Nível Introdução 1

- Coopera com os companheiros, quer nos exercícios quer no jogo, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem e aceitando as opções e falhas dos seus colegas.
- Aceita as decisões da arbitragem e trata com igual cordialidade e respeito os companheiros e adversários, evitando ações que ponham em risco a sua integridade física, mesmo que isso implique desvantagem no jogo.
- Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as regras do jogo: **a) início e recomeço do jogo, b) formas de jogar a bola, c) violações por dribles e passos, d) violações da área de baliza, e) infrações à regra de conduta com o adversário e respetivas penalizações.**
- Em *situação de jogo de Andebol de 5 (4+1 x 4+1)* num campo reduzido, com aproximadamente 25m x 14m, baliza com aproximadamente 1,80m de altura e área de baliza de 5m, utilizando uma bola "afável" n.º 0:
 - Com a sua equipa em posse da bola:
 - Desmarca-se** oferecendo linha de passe, se entre ele e o companheiro com bola se encontra um defesa ("quebra do alinhamento"), garantindo a ocupação equilibrada do espaço de jogo.
 - Com boa **pega de bola**, opta por **passe, armando o braço**, a um jogador em posição mais ofensiva ou por **drible em progressão** para finalizar.
 - Finaliza em remate em apoio**, se recebe a bola, junto da área, em condições favoráveis.
 - Como guarda-redes:
 - Enquadra-se** com a bola, sem perder a noção da sua posição relativa à baliza, procurando impedir o golo.
 - Inicia o contra-ataque**, se recupera a posse da bola, passando a um jogador desmarcado.
- Realiza com oportunidade e correção global, *no jogo e em exercícios critério*, as ações: **a) passe-receção, b) receção-remate em apoio, c) drible-remate em apoio.**

Nível Introdução 2

- Coopera com os companheiros, quer nos exercícios quer no jogo, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem e aceitando as opções e falhas dos seus colegas.
- Aceita as decisões da arbitragem e trata com igual cordialidade e respeito os companheiros e adversários, evitando ações que ponham em risco a sua integridade física, mesmo que isso implique desvantagem no jogo.
- Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as regras do jogo: **a) início e recomeço do jogo, b) formas de jogar a bola, c) violações por dribles e passos, d) violações da área de baliza, e) infrações à regra de conduta com o adversário e respetivas penalizações.**
- Em *situação de jogo de Andebol de 5 (4+1 x 4+1)* num campo reduzido, com aproximadamente 25m x 14m, baliza com aproximadamente 1,80m de altura e área de baliza de 5m, utilizando uma bola "afável" n.º 0:
 - Finaliza**, se recebe a bola em condições favoráveis, **em remate em salto**, utilizando fintas e mudanças de direção, consoante a oposição, para desenquadrar o seu adversário direto,
 - Logo que a sua equipa perde a posse da bola **assume atitude defensiva**, procurando de imediato **recuperar a sua posse**:
 - Tenta **interceptar** a bola, colocando-se numa posição diagonal de defesa, para intervir na linha de passe do adversário.
 - Impede ou dificulta a progressão em drible, o passe e o remate**, colocando-se entre a bola e a baliza na defesa do jogador com bola.
- Realiza com oportunidade e correção global, *no jogo e em exercícios critério*, as ações: **a) passe-receção em corrida, b) receção-remate em salto, c) drible-remate em salto, d) acompanhamento do jogador com e sem bola, e) interceção.**

Descritores de desempenho dos níveis de prossecução

ANDEBOL

Nível Elementar 1

1. Coopera com os companheiros, quer nos exercícios quer no jogo, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem e aceitando as opções e falhas dos seus colegas.
2. Aceita as decisões da arbitragem e trata com igual cordialidade e respeito os companheiros e adversários, evitando ações que ponham em risco a sua integridade física, mesmo que isso implique desvantagem no jogo.
3. Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as regras do jogo, adequando a sua atuação a esse conhecimento quer como jogador quer como árbitro.
4. Em *situação de jogo 5x5* (campo reduzido, com aproximadamente 32m x 18m):
 - 4.1. Após recuperação de bola pela sua equipa, **inicia de imediato o contra-ataque**:
 - 4.1.1. **Desmarca-se rapidamente**, oferecendo linhas de passe ofensivas, utilizando, consoante a oposição, fintas e mudanças de direção, e **garantindo a ocupação equilibrada do espaço de jogo**.
 - 4.1.2. Opta por um **passe** a um jogador em posição mais ofensiva **ou** por **drible em progressão** para permitir a finalização em vantagem numérica ou posicional.
 - 4.1.3. **Finaliza**, se recebe a bola em condições favoráveis, **em remate em salto**, utilizando fintas e mudanças de direção, consoante a oposição, para desequilibrar o seu adversário direto.
 - 4.3. Logo que a sua equipa perde a posse da bola, **assume de imediato atitude defensiva** recuando rápido para o seu meio-campo (defesa individual), procurando recuperar a posse da bola:
 - 4.3.1. Faz **marcação individual** ao seu adversário, na proximidade e à distância, utilizando, consoante a situação, **deslocamentos defensivos frontais, laterais e de recuo**.
 - 4.3.2. **Desloca-se, acompanhando a circulação da bola**, mantendo a **visão simultânea da bola e do movimento do jogador** da sua responsabilidade (“marcação de vigilância”)

Nível Elementar 2

1. Coopera com os companheiros, quer nos exercícios quer no jogo, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem e aceitando as opções e falhas dos seus colegas.
2. Aceita as decisões da arbitragem e trata com igual cordialidade e respeito os companheiros e adversários, evitando ações que ponham em risco a sua integridade física, mesmo que isso implique desvantagem no jogo.
3. Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as regras do jogo, adequando a sua atuação a esse conhecimento quer como jogador quer como árbitro.
4. Em situação de jogo 5x5 (campo reduzido, com aproximadamente 32m x 18m):
 - 4.2. Quando a sua equipa não consegue vantagem numérica e ou posicional (por contra-ataque) que lhe permita a finalização rápida, **continua as ações ofensivas, garantindo a posse de bola** (colaborando na circulação da bola):
 - 4.2.1. **Desmarca-se**, procurando **criar linhas de passe mais ofensivas ou de apoio** ao jogador com bola, ocupando de forma equilibrada o espaço de jogo, em amplitude e profundidade, **garantindo a compensação ofensiva** (“trapézio ofensivo”).
 - 4.2.2. Ultrapassa o seu adversário direto (1x1), utilizando **fintas e mudanças de direção**, pela esquerda e pela direita (exploração horizontal):
 - **em drible** ou aproveitando a regra dos apoios, **para finalizar**;
 - **após passe**, para se **desmarcar**; **“fixando” a ação do seu adversário direto**, de modo a potenciar o espaço para as ações ofensivas da sua equipa;
 - 4.2.3. **Ultrapassa** o seu **adversário direto** (1x1), “à sua frente”, por cima ou por baixo (exploração vertical), para **passar a um companheiro** em posição mais ofensiva, ou **rematar em suspensão ou apoiado**.

Descritores de desempenho dos níveis de prossecução

GINÁSTICA SOLO

Nível Introdução 1

1. Coopera com os companheiros nas ajudas e correções que favoreçam a melhoria das suas prestações, garantindo condições de segurança pessoal e dos companheiros, e colabora na preparação, arrumação e preservação do material.
2. **Realiza habilidades gímnicas básicas em esquemas ou sequências** no solo encadeando e ou combinando as ações com fluidez e harmonia de movimento:
 - 2.1. **Cambalhota à Frente** terminando com as pernas unidas, mantendo a mesma direção durante o enrolamento.
 - 2.3. **Cambalhota à retaguarda** com repulsão dos braços na parte final e saída com as **pernas afastadas e em extensão** na direção do ponto de partida (podendo beneficiar de plano inclinado).
 - 2.5. **Passagem por pino**, partindo da posição deitado ventral no **plinto**, deslizando para apoio das mãos no colchão (sem avanço dos ombros) e elevando as pernas para passar por pino (beneficiando de ajuda).
 - 2.6. **Subida para pino** apoiando as mãos no colchão e os pés num **plano vertical**, recuando as mãos e subindo gradualmente o apoio dos pés, aproximando-se da vertical e mantendo o olhar dirigido para as mãos (podendo beneficiar de ajuda).
 - 2.7. **Posições de Flexibilidade variadas** (afastamento lateral e frontal das pernas em pé e no chão, com máxima inclinação do tronco, “mata-borrão”, etc.)
 - 2.8. **Combinar Posições de Equilíbrio Estático** com marcha lateral, para trás e para a frente, meias-voltas, saltos, voltas e afundos em várias direções, utilizados como elementos de ligação, contribuindo para a fluidez e harmonia da sequência.

Nível Introdução 2

1. Coopera com os companheiros nas ajudas e correções que favoreçam a melhoria das suas prestações, garantindo condições de segurança pessoal e dos companheiros, e colabora na preparação, arrumação e preservação do material.
2. **Realiza habilidades gímnicas básicas em esquemas ou sequências** no solo encadeando e ou combinando as ações com fluidez e harmonia de movimento
 - 2.2. **Cambalhota à frente**, num plano inclinado ou elevado, **terminando com pernas afastadas em extensão**.
 - 2.4. **Cambalhota à Retaguarda** com repulsão dos braços na fase final, e saída com os pés juntos na direção do ponto de partida.
 - 2.5. **Passagem por pino** partindo da posição de deitado ventral no **plinto**, deslizando para apoio das mãos no colchão (sem avanço dos ombros) e elevando as pernas para passar por pino, **seguido de cambalhota à frente** (podendo beneficiar de ajuda).
 - 2.6. **Subida para pino** apoiando as mãos no colchão e os pés num **plano vertical**, recuando as mãos e subindo gradualmente o apoio dos pés, aproximando-se da vertical (mantendo o olhar dirigido para as mãos), **terminando em cambalhota à frente** (podendo beneficiar de ajuda).
 - 2.7. **Roda**, com apoio alternado das mãos na **cabeça do plinto** (transversal), passando as pernas o mais alto possível, com receção equilibrada do outro lado em apoio alternado dos pés.
 - 2.8. **Avião**, com o tronco paralelo ao solo e com os membros inferiores em extensão, mantendo o equilíbrio.

Descritores de desempenho dos níveis de prossecução

GINÁSTICA SOLO

Nível Elementar 1

1. Coopera com os companheiros nas ajudas e correções que favoreçam a melhoria das suas prestações, garantindo condições de segurança pessoal e dos companheiros, e colabora na preparação, arrumação e preservação do material.
2. **Elabora, realiza e aprecia uma sequência** de habilidades no solo (em colchões), que combine, com fluidez, destrezas gímnicas, de acordo com as exigências técnicas indicadas, designadamente:
 - 2.1. **Cambalhota à frente**, terminando em **equilíbrio com as pernas estendidas, afastadas ou unidas**, com apoio das mãos no solo, respetivamente entre e por fora das coxas, e junto da bacia, mantendo a mesma direção do ponto de partida.
 - 2.2. **Cambalhota à frente saltada**, após alguns passos de corrida e chamada a pés juntos, terminando em equilíbrio e com os braços em elevação anterior.
 - 2.3. **Cambalhota à retaguarda**, com repulsão dos braços na fase final, terminando em equilíbrio, **com as pernas unidas e estendidas**, na direção do ponto de partida.
 - 2.4. **Pino de braços**, com alinhamento e extensão dos segmentos do corpo (definindo a posição), **terminando em cambalhota à frente** com braços em elevação anterior e em equilíbrio (podendo beneficiar de ajuda).
 - 2.5. **Roda**, com marcada extensão dos segmentos corporais e saída em equilíbrio, com braços em elevação lateral oblíqua superior, na direção do ponto de partida.
 - 2.6. **Avião**, com o tronco paralelo ao solo e com os membros inferiores em extensão, mantendo o equilíbrio.
 - 2.7. **Posições de flexibilidade** à sua escolha, com acentuada amplitude (**ponte, espargata frontal e lateral, rã, etc.**).
 - 2.8. **Saltos, voltas e afundos** em várias direções, utilizados **como elementos de ligação**, contribuindo para a fluidez e harmonia da sequência.

Nível Elementar 2

1. Coopera com os companheiros nas ajudas e correções que favoreçam a melhoria das suas prestações, garantindo condições de segurança pessoal e dos companheiros, e colabora na preparação, arrumação e preservação do material.
2. **Elabora, realiza e aprecia uma sequência** de habilidades no solo (em colchões), que combine, com fluidez, destrezas gímnicas, de acordo com as exigências técnicas indicadas, designadamente:
 - 2.4. **Pino de braços**, com alinhamento e extensão dos segmentos do corpo (definindo a posição), **terminando em cambalhota à frente** com braços em elevação anterior e em equilíbrio.
3. Em situação de exercício, faz:
 - 3.1. **Rodada**, com chamada e ritmo dos apoios corretos, impulsão de braços e fecho rápido dos membros inferiores em relação ao tronco (ao mesmo tempo que eleva o tronco, a cabeça e os braços), para receção a pés juntos sem desequilíbrios laterais, com braços em elevação superior.
 - 3.2. **Cambalhota à retaguarda com passagem por pino**, com repulsão enérgica dos membros superiores e abertura simultânea dos membros inferiores em relação ao tronco, aproximando-se do alinhamento dos segmentos e terminando a uma ou duas pernas.

Descritores de desempenho dos níveis de prossecução

GINÁSTICA APARELHOS

Nível Introdução 1

1. Coopera com os companheiros nas ajudas, paradas e nas correções que favoreçam a melhoria das suas prestações, garantindo condições de segurança pessoal e dos companheiros, e colabora na preparação, arrumação e preservação do material.
2. No **boque**, após corrida de balanço, chamada a pés juntos no trampolim (*reuther ou sueco*) e chegando ao solo em condições de equilíbrio para adotar a posição de sentido, realiza os seguintes saltos:
 - 2.1. **Salto de eixo** (boque transversal), com os membros inferiores estendidos (com extensão dos joelhos).
3. No **minitrampolim**, com chamada com elevação rápida dos braços e receção equilibrada no colchão de queda, realiza os seguintes saltos:
 - 3.1. **Salto em extensão (vela)**, após corrida de balanço, colocando a bacia em ligeira retroversão durante a fase aérea do salto.
4. Em equilíbrio elevado, na **trave baixa**, realiza um **encadeamento** das seguintes habilidades, utilizando a posição dos braços para ajudar a manter o equilíbrio:
 - 4.1. **Entrada com ajuda.**
 - 4.2. **Marcha à frente e atrás**, olhando em frente.
 - 4.4. **Meia volta**, em apoio nas **pontas dos pés**.
 - 4.6. **Saída em salto em extensão**, mantendo o corpo em extensão, com os braços em elevação superior, para receção no colchão em condições de adotar a posição de sentido.

Nível Introdução 2

1. Coopera com os companheiros nas ajudas, paradas e nas correções que favoreçam a melhoria das suas prestações, garantindo condições de segurança pessoal e dos companheiros, e colabora na preparação, arrumação e preservação do material.
2. No **boque/plinto**, após corrida de balanço, chamada a pés juntos no trampolim (*reuther ou sueco*) e chegando ao solo em condições de equilíbrio para adotar a posição de sentido, realiza os seguintes saltos:
 - 2.3. **Cambalhota à frente (plinto longitudinal)**, apoiando as mãos com a bacia acima da linha dos ombros, transpondo o aparelho com os joelhos junto ao peito.
 - 2.4. **Salto de coelho** (plinto longitudinal).
3. No **minitrampolim**, com chamada com elevação rápida dos braços e receção equilibrada no colchão de queda, realiza os seguintes saltos:
 - 3.2. **½ Pirueta vertical** após corrida de balanço.
4. Em equilíbrio elevado, na **trave baixa**, realiza um **encadeamento** dos seguintes elementos:
 - 4.1. **Entrada com ajuda.**
 - 4.2. **Marcha na ponta dos pés**, à frente e atrás.
 - 4.3. **Salto a pés juntos**, com **flexão de pernas** durante o salto e receção equilibrada no aparelho.
 - 4.4. **Meia volta**, em apoio nas pontas dos pés.
 - 4.6. **Saída em salto em extensão**, mantendo o corpo em extensão, com os braços em elevação superior, para receção no colchão em condições de adotar a posição de sentido.

Descritores de desempenho dos níveis de prossecução

GINÁSTICA APARELHOS

Nível Elementar 1

1. Coopera com os companheiros nas ajudas, paradas e nas correções que favoreçam a melhoria das suas prestações, garantindo condições de segurança pessoal e dos companheiros, e colabora na preparação, arrumação e preservação do material.
2. No **boque/plinto**, após corrida de balanço, chamada a pés juntos no trampolim (reuther ou sueco) e chegando ao solo em condições de equilíbrio para adotar a posição de sentido, realiza os seguintes saltos:
 - 2.1. **Salto ao eixo** (*boque transversal*).
 - 2.2. **Salto entre-mãos** (*boque ou plinto transversal*), apoiando as mãos com a bacia acima da linha dos ombros, transpondo o aparelho com os joelhos junto ao peito.
 - 2.3. **Cambalhota à frente** (*plinto longitudinal*), apoiando as mãos com a bacia acima da linha dos ombros, transpondo o aparelho com os joelhos junto ao peito.
 - 2.4. **Salto de coelho seguido de salto ao eixo** (*plinto longitudinal*).
3. No **minitrampolim**, com chamada com elevação rápida dos braços e receção equilibrada no colchão de queda, realiza os seguintes saltos:
 - 3.3. **Salto engрупado**, após corrida de balanço, com fecho dos membros inferiores em relação ao tronco, na fase mais alta do voo, seguido de abertura rápida.
 - 3.4. **Piruetta vertical**, após corrida de balanço, mantendo o controlo do salto.
4. Em equilíbrio elevado, na **trave baixa**, realiza um encadeamento dos seguintes elementos:
 - 4.5. **Avião**, mantendo o equilíbrio.
 - 4.6. Saída em salto em extensão com meia pirueta, mantendo o corpo em extensão, com os braços em elevação superior, para receção no colchão em condições de adotar a posição de sentido.

Nível Elementar 2

1. Coopera com os companheiros nas ajudas, paradas e nas correções que favoreçam a melhoria das suas prestações, garantindo condições de segurança pessoal e dos companheiros, e colabora na preparação, arrumação e preservação do material.
2. No **plinto**, após corrida de balanço, chamada a pés juntos no trampolim (reuther ou sueco) e chegando ao solo em condições de equilíbrio para adotar a posição de sentido, realiza os seguintes saltos:
 - 2.1. **Salto ao eixo** (*plinto longitudinal*), com o primeiro voo longo para apoio das mãos na extremidade distal, com a bacia e pernas acima da linha dos ombros (no momento de apoio das mãos).
3. No **minitrampolim**, com chamada com elevação rápida dos braços e receção equilibrada no colchão de queda, realiza os seguintes saltos:
 - 3.5. **Carpa de pernas afastadas**, após corrida de balanço, realizando o fecho das pernas (em extensão) relativamente ao tronco, pouco antes de atingir o ponto mais alto do salto, seguido de abertura rápida.
 - 3.6. **Carpa de pernas unidas**, após corrida de balanço, realizando o fecho das pernas (em extensão) relativamente ao tronco, pouco antes de atingir o ponto mais alto do salto, seguido de abertura rápida.
4. Em equilíbrio elevado, na **trave baixa**, realiza um encadeamento dos seguintes elementos:
 - 4.1. **Entrada a um pé**, com chamada do outro pé, utilizando se necessário o trampolim reuther ou sueco (podendo beneficiar de ajuda de um colega).
 - 4.2. **Marcha na ponta dos pés**, à frente e atrás.
 - 4.3. **Salto a pés juntos, com flexão de pernas** durante o salto e receção equilibrada no aparelho.
 - 4.4. **½ Volta com balanço de uma perna.**
 - 4.5. **Avião.**
 - 4.6. **Saída em salto em extensão com meia pirueta**, mantendo o corpo em extensão, com os braços em elevação superior, para receção no colchão em condições de adotar a posição de sentido.

Descritores de desempenho dos níveis de prossecução

GINÁSTICA ACROBÁTICA

Nível Introdução 1

1. Coopera com os companheiros nas ajudas e correções que favoreçam a melhoria das suas prestações, preservando sempre as condições de segurança.
2. Compreende e desempenha corretamente as funções, quer como base quer como volante, na sincronização dos diversos elementos acrobáticos e coreográficos.
3. **Conhece e efetua** com correção técnica as **pegas**, os **montes** e **desmontes** do tipo simples ligados aos elementos a executar.
4. Em situação de *exercício a par*, realizam os seguintes elementos técnicos, com coordenação e fluidez de movimentos:
 - 4.1. **O base em posição de deitado dorsal** com os membros superiores em elevação, segura o **volante** pela parte anterior das sua 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.
5. Em situação de *exercício em trios*, realizam os seguintes elementos técnicos com coordenação e fluidez:
 - 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.

Ou
 - 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.

Nível Introdução 2

1. Coopera com os companheiros nas ajudas e correções que favoreçam a melhoria das suas prestações, preservando sempre as condições de segurança.
2. Compreende e desempenha corretamente as funções, quer como base quer como volante, na sincronização dos diversos elementos acrobáticos e coreográficos.
3. **Conhece e efetua** com correção técnica as **pegas**, os **montes** e **desmontes** do tipo simples ligados aos elementos a executar.
4. Em situação de *exercício a par*, realizam os seguintes elementos técnicos, com coordenação e fluidez de movimentos:
 - 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.
5. Em situação de *exercício em trios*, realizam os seguintes elementos técnicos com coordenação e fluidez:
 - 5.3. **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.
 - 5.4. **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.

Descritores de desempenho dos níveis de prossecução

GINÁSTICA ACROBÁTICA

Nível Elementar 1

1. Coopera com os companheiros nas ajudas e correções que favoreçam a melhoria das suas prestações, preservando sempre as condições de segurança.
2. Compreende e desempenha corretamente as funções, quer como base quer como volante, na sincronização dos diversos elementos acrobáticos e coreográficos.
3. **Conhece e efetua** com correção técnica as **pegas**, os **montes** e **desmontes** do tipo simples ligados aos elementos a executar.
4. **Combina numa coreografia** (com música e sem exceder dois minutos), a par, utilizando diversas direções e sentidos, afundos, piruetas, rolamentos, passo troca-passo, tesouras (saltos), posições de equilíbrio e outras destrezas gímnicas, **com os seguintes elementos técnicos**
 - 4.4. **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.
 - 4.5. **O base de pé com os 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.
5. Em situação de *exercício em trios*, realizam os seguintes elementos técnicos com coordenação e fluidez:
 - 5.5. **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**.

Nível Elementar 2

1. Coopera com os companheiros nas ajudas e correções que favoreçam a melhoria das suas prestações, preservando sempre as condições de segurança.
2. Compreende e desempenha corretamente as funções, quer como base quer como volante, na sincronização dos diversos elementos acrobáticos e coreográficos.
3. **Conhece e efetua** com correção técnica as **pegas**, os **montes** e **desmontes** do tipo simples ligados aos elementos a executar.
4. **Combina numa coreografia** (com música e sem exceder dois minutos), a par, utilizando diversas direções e sentidos, afundos, piruetas, rolamentos, passo troca-passo, tesouras (saltos), posições de equilíbrio e outras destrezas gímnicas, **com os seguintes elementos técnicos**:
 - 4.6. **O base em posição de deitado dorsal** com as pernas fletidas e ligeiramente afastadas (pés apoiados no chão) e braços em elevação, **suporta o volante pelos ombros, que executa um pino** (mantendo a posição), **apoando as mãos nas coxas do base**. Desmonte do volante voltando à posição inicial.
5. Em situação de exercício em *trios*, realizam os seguintes elementos técnicos com coordenação e fluidez:
 - 5.6. **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.

Descritores de desempenho dos níveis de prossecução

ATLETISMO

Nível Introdução 1

1. Coopera com os companheiros, admitindo as indicações que lhes dirigem e cumprindo as regras que garantam as condições de segurança e a preparação, arruinarão e preservação do material.
2. Efetua uma **corrida de velocidade (40 m), com partida de pé**. Acelera até à velocidade máxima, mantendo uma elevada frequência de movimentos; realiza apoios ativos sobre a parte anterior do pé, com extensão da perna de impulsão e termina sem desaceleração nítida.
3. Efetua uma **corrida de estafetas de 4 x 50 m**, recebendo o testemunho, na zona de transmissão, com controlo visual e em movimento.
4. Realiza uma **corrida (curta distância), transpondo pequenos obstáculos (barreiras)** separados entre si a distâncias variáveis, combinando com fluidez e coordenação global, a corrida, a impulsão, o voo e a receção.
6. **Salta em altura com técnica de tesoura, com quatro a seis passadas de balanço**. Apoio ativo e extensão completa da perna de impulsão com elevação enérgica e simultânea dos braços e da perna de balanço; transposição da fasquia com pernas em extensão e receção em equilíbrio no colchão de quedas ou caixa de saltos.

Nível Introdução 2

1. Coopera com os companheiros, admitindo as indicações que lhes dirigem e cumprindo as regras que garantam as condições de segurança e a preparação, arruinarão e preservação do material.
3. Efetua uma **corrida de estafetas de 4 x 50 m**, recebendo o testemunho, na zona de transmissão, com controlo visual e em movimento, entregando-o com segurança e sem acentuada desaceleração.
4. Realiza uma **corrida (curta distância), transpondo pequenos obstáculos (barreiras)** separados entre si a distâncias variáveis, combinando com fluidez e coordenação global, a corrida, a impulsão, o voo e a receção.

Descritores de desempenho dos níveis de prossecução

ATLETISMO

Nível Elementar 1

1. Coopera com os companheiros, aceitando e dando sugestões que favoreçam a melhoria das suas ações, cumprindo as regras de segurança, bem como na preparação, arrumação e preservação do material.
2. Efetua uma **corrida de velocidade (40 m a 60 m)**. Acelera até à velocidade máxima, realizando apoios ativos sobre a parte anterior do pé (extensão completa da perna de impulsão) e termina sem desaceleração nítida, com inclinação do tronco à frente nas duas últimas passadas.
3. Efetua uma **corrida de estafetas de 4 x 60 m**, recebendo o testemunho em movimento, na zona de transmissão e entregando-o, após sinal sonoro, com segurança e sem acentuada desaceleração.
4. Efetua uma **corrida de barreira**. “Ataca” a barreira, apoiando o terço anterior do pé longe desta, facilitando a elevação do joelho e a extensão da perna de ataque. Passa as barreiras com trajetória rasante, mantendo o equilíbrio nas receções ao solo e sem desaceleração nítida.
6. **Salta em altura com técnica de tesoura, com quatro a seis passadas de balanço**. Apoio ativo e extensão completa da perna de impulsão com elevação enérgica e simultânea dos braços e da perna de balanço; transposição da fasquia com pernas em extensão e receção em equilíbrio no colchão de quedas ou caixa de saltos.

Nível Elementar 2

1. Coopera com os companheiros, aceitando e dando sugestões que favoreçam a melhoria das suas ações, cumprindo as regras de segurança, bem como na preparação, arrumação e preservação do material.
2. Efetua uma **corrida de velocidade (40 m a 60 m)**. Acelera até à velocidade máxima, realizando apoios ativos sobre a parte anterior do pé (extensão completa da perna de impulsão) e termina sem desaceleração nítida, com inclinação do tronco à frente nas duas últimas passadas.
3. Efetua uma **corrida de estafetas de 4 x 60 m**, recebendo o testemunho em movimento, na zona de transmissão e entregando-o, após sinal sonoro, com segurança e sem acentuada desaceleração.
4. Efetua uma **corrida de barreira**. “Ataca” a barreira, apoiando o terço anterior do pé longe desta, facilitando a elevação do joelho e a extensão da perna de ataque. Passa as barreiras com trajetória rasante, mantendo o equilíbrio nas receções ao solo e sem desaceleração nítida.
6. **Salta em altura com técnica de Fosbury Flop, com cinco a oito passadas de balanço**, sendo as últimas três/quatro em curva. Apoia ativamente o pé de chamada no sentido da corrida, com elevação enérgica da coxa da perna livre, conduzindo o joelho para dentro (provocando a rotação da bacia). Transpõe a fasquia com o corpo ligeiramente “arqueado”. Flexão das coxas e extensão das pernas na fase descendente do voo, caindo de costas no colchão com os braços afastados lateralmente.

Descritores de desempenho dos níveis de prossecução

DANÇAS SOCIAIS

Nível Introdução 1

1. Coopera com os companheiros, incentiva e apoia a sua participação em todas as situações, apresentando sugestões de aperfeiçoamento, e considerando as propostas que lhe são sugeridas.
2. Respeita o espaço partilhável, mantendo distância dos outros colegas, de modo a evitar choques que perturbem o seu desempenho.
3. Respeitando o espaço disponível e a estrutura rítmica das **danças latino-americanas/não progressivas – Merengue e Rumba Quadrada**:
 - 3.1. Dança o **Merengue**, em situação de “Line Dance” com organização espacial definida, iniciando no 1º tempo do compasso e fazendo coincidir cada passo a um tempo, realizando uma sequência de **passos** que combinem:
 - 3.1.1. **Passos no lugar e progredindo à frente e atrás**;
 - 3.1.2. Passos à frente e atrás com o mesmo apoio, alternados com transferências de peso do outro apoio no lugar (“**Mambo**”);
 - 3.1.3. **Passos laterais à direita** alternados com junção de apoios;
 - 3.1.4. **Passos laterais cruzados pela frente**.
 - 3.2. Dança a **Rumba Quadrada**, em situação de “Line Dance” com organização espacial definida, iniciando no 1º Tempo do compasso e respeitando a sua estrutura rítmica: **Lento** (1º e 2º tempos do compasso), **Rápido** (3º tempo do compasso), **Rápido** (4º tempo do compasso), realizando sequências de passos que combinem:
 - 3.2.1. **Passo básico** fazendo coincidir os passos em frente e atrás ao ritmo Lento, e os laterais (sem ultrapassar a largura dos ombros) e junção de apoios ao ritmo rápido.

Nível Introdução 2

1. Coopera com os companheiros, incentiva e apoia a sua participação em todas as situações, apresentando sugestões de aperfeiçoamento, e considerando as propostas que lhe são sugeridas.
2. Respeita o espaço partilhável, mantendo distância dos outros colegas, de modo a evitar choques que perturbem o seu desempenho.
3. Respeitando o espaço disponível e a estrutura rítmica das **Danças Latino-Americanas/não progressivas – Merengue e Rumba Quadrada**:
 - 3.1. Dança o **Merengue**, em situação de “Line Dance” com organização espacial definida, iniciando no 1º tempo do compasso e fazendo coincidir cada passo a um tempo, realizando uma sequência de **passos** que combinem:
 - 3.1.1. **Volts** à direita e à esquerda;
 - 3.1.2. Passos cruzados à frente no lugar (“**Jazz Square**”);
 - 3.1.3. Passos em frente com ½ volta à esquerda (“**Twist**”);
 - 3.1.4. Passos em “**V**” no lugar e com ¼ de volta à direita.
 - 3.2. Dança a **Rumba Quadrada**, em situação de “Line Dance” com organização espacial definida, iniciando no 1º Tempo do compasso e respeitando a sua estrutura rítmica: **Lento** (1º e 2º tempos do compasso), **Rápido** (3º tempo do compasso), **Rápido** (4º tempo do compasso), realizando sequências de passos que combinem:
 - 3.2.1. **Passos progressivos em frente e atrás**;
 - 3.2.2. **Volta e Contravolta**, executando uma volta completa à direita (**volta**) seguida de uma volta à esquerda (**contravolta**);
 - 3.2.3. **Volta Circular**, executando 6 passos progressivos em frente virando progressivamente ½ volta para a direita;
 - 3.2.4. **Passos laterais à direita e à esquerda alternados com junção de apoios** (passo, junta, passo, toca – para a direita) e igualmente para a esquerda.

Descritores de desempenho dos níveis de prossecução

DANÇAS TRADICIONAIS

Nível Introdução 1

1. Coopera com os companheiros, incentiva e apoia a sua participação na atividade, apresentando sugestões de aperfeiçoamento, e considerando, por seu lado, as propostas que lhe são dirigidas.
2. Conhece a origem cultural e histórica das Danças Tradicionais selecionadas e identifica as suas características bem como as zonas geográficas a que pertencem.
3. Dança a Erva Cidreira (simplificada, sem o passe de escovinha):
 - 3.1. Executa o “passo de passeio”, na primeira figura, com apoios sucessivos alternados, com pequena amplitude e ligeiramente arrastado, apoiando bem o pé no chão, e finalizando com o “Manel” voltado para o seu par.
 - 3.2. Realiza o “passo de passeio”, na segunda figura, em trajetória circular com palmas, avançando para o par e mantendo-se sempre voltado para o mesmo sentido.
 - 3.3. Executa o “passo de passeio”, na terceira figura, em trajetória circular com o par entrelaçado, regressando à posição inicial.

Nível Introdução 2

1. Coopera com os companheiros, incentiva e apoia a sua participação na atividade, apresentando sugestões de aperfeiçoamento, e considerando, por seu lado, as propostas que lhe são dirigidas.
2. Conhece a origem cultural e histórica das Danças Tradicionais selecionadas e identifica as suas características bem como as zonas geográficas a que pertencem.
3. Dança o Regadinho, e o Sariquité
 - 3.1. No Regadinho:
 - 3.1.1. A “Maria” a “gingar” a bacia no “passo de passeio”.
 - 3.1.2. Inicia o “passo saltado cruzado” com a perna direita a cruzar pela frente e juntando-se os pés ao oitavo tempo, enquanto os membros superiores oscilam em oposição aos membros inferiores.
 - 3.1.3. Realiza o “passo saltado” com impulsão e receção no mesmo pé, e as trocas com o braço dado em oposição.
 - 3.2. No Sariquité:
 - 3.2.1. Eleva os calcanhares à retaguarda no “passo corrido”, finalizando com acentuação forte nos últimos dois apoios.
 - 3.2.2. Cruza atrás o calcanhar no “passo saltado lateral”, com batimentos fortes nos últimos dois apoios.
 - 3.2.3. Realiza os “rodopios” (individuais ou com o par) em passe de corrida rápido, finalizando com batimento forte nos dois últimos apoios.

Descritores de desempenho dos níveis de prossecução

BADMINTON

Nível Introdução 1

1. Coopera com os companheiros, nas diferentes situações, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do companheiro, admitindo as indicações que lhe dirigem, aceitando as opções e falhas dos seus colegas, e tratando com igual cordialidade e respeito os parceiros e os adversários.
2. Conhece o objetivo do jogo, a sua regulamentação básica e a pontuação do jogo de singulares, identifica e interpreta as condições que justificam a utilização diferenciada dos seguintes tipos de batimento: **a) clear, b) lob.**
3. **Coopera** com o companheiro (distanciados cerca de 6 m), **batendo e devolvendo o volante**, evitando que este toque no chão:
 - 3.1. Mantém uma **posição base** com os joelhos ligeiramente fletidos e com a perna direita avançada, regressando à posição inicial após cada batimento, em condições favoráveis à execução de novo batimento.
 - 3.2. **Desloca-se** com oportunidade, para conseguir o posicionamento correto dos apoios e uma atitude corporal que favoreçam o batimento equilibrado e com amplitude de movimento, antecipando-se à queda do volante.
 - 3.3. **Diferencia os tipos de pega** da raqueta (de direita e de esquerda) e utiliza-os de acordo com a trajetória do volante.
 - 3.4. **Coloca o volante ao alcance do companheiro**, executando corretamente, os seguintes tipos de batimentos:
 - 3.4.1. **Clear** - na devolução do volante com trajetórias altas - batendo o volante num movimento contínuo, por cima da cabeça e à frente do corpo, com rotação do tronco.
 - 3.4.2. **Lob** - na devolução do volante com trajetórias abaixo da cintura - Batendo o volante num movimento contínuo, avançando a perna do lado da raqueta (em afundo), utilizando em conformidade os diferentes tipos de pegas de raqueta (de esquerda ou de direita).

Nível Introdução 2

1. Coopera com os companheiros, nas diferentes situações, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do companheiro, admitindo as indicações que lhe dirigem, aceitando as opções e falhas dos seus colegas, e tratando com igual cordialidade e respeito os parceiros e os adversários.
2. Conhece o objetivo do jogo, a sua regulamentação básica e a pontuação do jogo de singulares, identifica e interpreta as condições que justificam a utilização diferenciada dos seguintes tipos de batimento: **a) clear, b) lob, c) serviço curto e d) serviço comprido.**
3. **Coopera** com o companheiro (distanciados cerca de 6 m), **batendo e devolvendo o volante**, evitando que este toque no chão:
 - 3.1. Mantém uma **posição base** com os joelhos ligeiramente fletidos e com a perna direita avançada, regressando à posição inicial após cada batimento, em condições favoráveis à execução de novo batimento.
 - 3.2. **Desloca-se** com oportunidade, para conseguir o posicionamento correto dos apoios e uma atitude corporal que favoreçam o batimento equilibrado e com amplitude de movimento, antecipando-se à queda do volante.
 - 3.3. **Diferencia os tipos de pega** da raqueta (de direita e de esquerda) e utiliza-os de acordo com a trajetória do volante.
 - 3.4. **Coloca o volante ao alcance do companheiro**, executando corretamente, os seguintes tipos de batimentos:
 - 3.4.1. **Clear** - na devolução do volante com trajetórias altas - batendo o volante num movimento contínuo, por cima da cabeça e à frente do corpo, com rotação do tronco.
 - 3.4.2. **Lob** - na devolução do volante com trajetórias abaixo da cintura - batendo o volante num movimento contínuo, avançando a perna do lado da raqueta (em afundo), utilizando em conformidade os diferentes tipos de pegas de raqueta (de esquerda ou de direita).
4. Em situação de *exercício*, num campo de *Badminton*, **executa o serviço curto e comprido, e colocando corretamente os apoios e dando continuidade ao movimento do braço após o batimento.**

Descritores de desempenho dos níveis de prossecução

BADMINTON

Nível Elementar 1

1. Coopera com os companheiros, nas diferentes situações, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do companheiro, admitindo as indicações que lhe dirigem, aceitando as opções e falhas dos seus colegas e dando sugestões que favoreçam a sua melhoria.
2. Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas, adequando as suas ações a esse conhecimento.
3. Em *situação de jogo singulares* num campo de Badminton, **desloca-se e posiciona-se corretamente**, para devolver o volante (evitando que este caia no chão), utilizando diferentes tipos de batimentos:
 - 3.1. **Serviço, curto e comprido** (na área de serviço e na diagonal), tanto para o lado esquerdo como para o direito, colocando corretamente os apoios e dando continuidade ao movimento do braço após o batimento.
 - 3.2. Em *clear*, batendo o volante num movimento contínuo, por cima da cabeça e à frente do corpo, com rotação do tronco.
 - 3.3. Em *lob*, batendo o volante num movimento contínuo, avançando a perna do lado da raquete (em afundo), utilizando em conformidade os diferentes tipos de pegas de raquete (de esquerda ou de direita).
 - 3.4. Em *amorti* (à direita e à esquerda), controlando a força do batimento de forma a colocar o volante junto à rede.

Nível Elementar 2

1. Coopera com os companheiros, nas diferentes situações, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do companheiro, admitindo as indicações que lhe dirigem, aceitando as opções e falhas dos seus colegas e dando sugestões que favoreçam a sua melhoria.
2. Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas, adequando as suas ações a esse conhecimento.
3. Em *situação de jogo singulares*, num campo de Badminton, **desloca-se e posiciona-se corretamente**, para devolver o volante (evitando que este caia no chão), utilizando diferentes tipos de batimentos:
 - 3.1. **Serviço, curto e comprido** (na área de serviço e na diagonal), tanto para o lado esquerdo como para o direito, colocando corretamente os apoios e dando continuidade ao movimento do braço após o batimento.
 - 3.2. Em *clear*, batendo o volante num movimento contínuo, por cima da cabeça e à frente do corpo, com rotação do tronco.
 - 3.3. Em *lob*, batendo o volante num movimento contínuo, avançando a perna do lado da raquete (em afundo), utilizando em conformidade os diferentes tipos de pegas de raquete (de esquerda ou de direita).
 - 3.4. Em *amorti* (à direita e à esquerda), controlando a força do batimento de forma a colocar o volante junto à rede
 - 3.5. Em *drive* (à direita e à esquerda), executando o batimento à frente do corpo, com a "cabeça" da raquete paralela à rede e imprimindo ao volante uma trajetória tensa.
4. Em *situação de exercício*, num campo de Badminton, **remata** na sequência do serviço alto do companheiro, batendo o volante acima da cabeça e à frente do corpo com rotação do tronco, após "armar" o braço atrás, num movimento contínuo e amplo, imprimindo-lhe uma trajetória descendente e rápida.

Anexo IV – Grelhas para avaliação inicial

Modalidade - FUTEBOL										
Objetivos										
I1		I2		E1			E2			
Receção e enquadramento ofensivo.		Condução de bola em penetração.		Decide oportunamente quando na posse da bola.			Ataque organizado c/ apoio ao portador da bola.			
		Passe a um colega em desmarcação.					Após perda da posse de bola, dificulta as ações ao atacante.			
Remate com a baliza ao alcance.		Como GR enquadra-se com a bola.		Garante largura e profundidade através de fintas e mudanças de direção (desmarcações).			Enquadramento defensivo.			
Condução de bola em progressão.		Passe seguido de desmarcação					GR: enquadra-se com a bola impedindo o golo.			
Nível de Jogo	Alunos	Destaque	Situação: Jogo 4x4 em campo amplo							
			Situação de jogo reduzido / condicionado: 2x0, 2x1, 3x1							
			I (1)		I (2)		E (1)		E (2)	
			A bola está muito em campo	Observa m-se remates	Não existe aglomeração	Muita posse de bola	Qualidade de nas ações e execuções	Muitos remates	Profundidade e largura	Pressão no jogador com bola

Modalidade - ANDEBOL											
Objetivos											
I1		I2				E1					
Desmarca-se oferecendo linha de passe		Desmarca-se oferecendo linha de passe, garantindo a ocupação equilibrada do espaço				Desmarca-se rapidamente oferecendo linha de passe ofensiva, garantindo a ocupação equilibrada do espaço.					
Procura uma posição mais ofensiva para finalizar		Remata em condição favorável (Em Salto)				Oferece linhas de passe ofensivas e proporciona superioridade numérica.					
Remata em condição favorável (Em apoio)		Defesa do jogador sem bola impedindo a <u>recepção</u> , tendo a preocupação de se colocar entre este e a baliza.				Desmarca-se e remata em salto.					
Como GR enquadra-se com a bola e inicia o ataque apoiado.						<u>Defesa Zona.</u>					
						Como GR inicia o contra-ataque, passando a um jogador desmarcado.					
Nível de Jogo	Alunos	Destaque	Situação: Jogo 5x5 em campo reduzido, com bola afável (nº0)								
			Situação de jogo reduzido / condicionado: 2x0, 2x1, 3x1								
			I (1)		I (2)			E (1)			
			Remates em apoio não protagonizado	Oferece linha de passe	Ocupação equilibrada do espaço	Defesa entre o atacante e a baliza	Remate em salto	Situações de 1x1	Qualidade das execuções e movimentações	Contra-Ataque	Atitude Base Defensiva - contacto físico

Modalidade - BASQUETEBOL														
Objetivos														
I1		I2			E1					E2				
Recebe, lança (passada ou parado) e dribla com intuito ofensivo.		Desmarca-se ofensivamente: para criação de linhas de passe e ocupação equilibrada do espaço.			Desmarca-se para linha de 1º passe ou corta para o cesto.					Atitude ofensiva.				
					Progride em drible pelo corredor central com fintas e mudanças de direção.									
Passa a colega em posição mais ofensiva.		Assume atitude defensiva colocando-se entre o adversário e o cesto.			Ao perder a posse da bola assume atitude defensiva (HxH).					Libertação do defensor (para finalizar ou passar).				
		Passe seguido de desmarcação.			Dificulta as ações adversárias.					Repõe equilíbrio ofensivo.				
		Participa no ressalto sempre que há lançamento.			Ressalto defensivo.									
Nível de Jogo	Alunos	Destques	Situação: Em situação de jogo 3 x 3, em campo reduzido (±20 x 20m), com duas tabelas.											
			Situação de jogo reduzido / condicionado: 2x0, 2x1, 3x1											
			I (1)		I (2)		E (1)			E (2)				
			Muito s lança ment os não prota goniz ados	Tripla amea ça	Progr essão no camp o	Procu ra de espaç o vazio, à distân cia de passe.	Ressal to Ofens ivo	Atitud e defen siva	Passa e corta	Quali dade Globa l das Execu ções	Progr essão pelo corred or centra l	Ressal to defen sivo	Muitos movime ntos, sem bola, em direção ao cesto	1x1

Modalidade - VOLEIBOL													
Objetivos													
I1		I2		E1				E2					
Serviço em passe		Serviço por baixo		Passe: bola para cima e para a frente				Serviço por cima em profundidade ou de difícil <u>recepção</u>					
<u>Recepção</u> adequada à trajetória da bola				Continuidade de jogo									
Posicionamento correto e oportuno em campo				Preparação do ataque ao 2ºtoque									
Passe (trajetória alta da bola)				Passe colocado (ataque) para o campo adversário				Remate em apoio no ponto mais alto					
				Posicionamento defensivo para recepção da bola									
Nível de Jogo	Alunos	Destaque s	Situação: Jogo 2+2 / 2x2										
			Em cooperação: 1+1, 2+2 / Situação jogo: 2x2										
			I (1)		I (2)		E (1)			E (2)			
			Susten tação de bola no ar - ping pong	trajecó ria alta dos passes (Toque de dedos)	Susten tação de bola	Jogo a três toques	Qualida de Global das Ações	Intenci onalida de das Ações	Remat e após passe coloca do	Finaliz ação para zona de difícil <u>recepção</u>			

GINÁSTICA no SOLO		Pertence a todos os Níveis			I (1)				I (2)						E (1)					E (2)		
					Sequência				Sequência						Sequência					Seq.	Exercício	
Nº	NOME	Avião	Posição de flexibilidad e	Elemento(s) Ligação	Camb. Frente	Camb. Retag. Pernas Afastadas (PI)	Subida Pino (Espalдар)	Passagem Pino (Plinto)	Camb. Frente	Camb. Frente Pernas Afastadas (PE)	Camb. Retaguarda	Subida Pino (Espalдар) – term. Camb.	Passagem Pino (Plinto) – term. Camb.	Roda (apoio mãos cab. Plinto)	Camb. Saltada	Camb. Frente (MI em ext. unidos ou afastados)	Pino – termi. Camb. (Aj)	Camb. Retag. (MI Unidos e esticados)	Roda	Pino – Camb.	Rodada	Camb. Retag. – passagem Pino
1																						
2																						
3																						
4																						

GINÁSTICA de APARELHOS		I (1)						I (2)			E (1)						E (1)		
Nº	NOME	Eixo	Extensão	Entrada (AJ)	TRAVER			PLINTO LONG.	MINI	TRAVER	P. LONG./BOQUE	Entre-Mãos	Engrupado	1 Pirueta	Avião	Saída: Salto extensão com ½ pirueta	P. L.	MINI	TRAVER
					Marcha à frente e atrás	½ Volta (ponta pés)	Saída: Salto Extensão												
1																			
2																			

[illegible][illegible]

BADMINTON		Jogo singulares de cooperação							Jogo singulares						
		I(1)			I(2)				E(1)					E(2)	
Nº	NOME	Mantém uma PB regressando à PI após cada batimento.	Desloca-se com oportunidade, e adota posicionamento e atitude corretos.	Diferencia os tipos de pega, utilizando a mais correta.	Coloca o volante no seu colega em lob e clear.	Clear na devolução do volante com trajetórias altas.	Lob na devolução do volante com trajetórias abaixo da cintura.	Em situação de exercício, executa serviço curto e comprido.	Desloca e coloca-se de forma correta em campo devolvendo o volante.	Serviço curto e comprido para ambos os lados com apoios bem colocados.	Devolve em clear, por cima da cabeça e à frente do corpo, rodando tronco.	Devolve em lob, utilizando as diferentes pegas.	Devolve em amorti, colocando o volante perto da rede.	Devolve em drive, imprimindo uma trajetória tensa ao volante.	Em situação de exercício remata na sequência do serviço alto do colega.
1															
2															
3															

DANÇAS SOCIAIS		MERENGUE: Cada tempo 1 passo. Começo 1ºtempo do compasso												
		“Line Dane” com organização espacial definida								A pares / pares simulados (distanciamento físico), mantêm postura natural, conhece posição fechada/aberta e as pegas e domina os princípios de condução				
		I (1)				I (2)				E (1)				
Nº	NOME	Passos no lugar e à frente e atrás	Mambo	Passos laterais à direita alternados com junção de apoios	Passos laterais cruzados à frente	Volta à direita e à esquerda	Jazz Square	Twist	V no lugar e com ¼ de volta	Passos no lugar e à frente e atrás	Mambo	Passos laterais à direita e à esquerda alternados com junção de apoios	Passos laterais cruzados à frente	Volta à direita e à esquerda
1														
2														
3														

DANÇAS SOCIAIS		RUMBA QUADRADA L, R, R Começo 1º do compasso									
		“Line Dane” com organização espacial definida					A pares / pares simulados (distanciamento físico), mantêm postura natural, conhece posição fechada/aberta e as pegas e domina os princípios de condução				
Nº	NOME	I (1)	I (2)				E (1)			E (2)	
		Passo básico	Passos progressivos em frente e atrás	Volta circular (6 passos e ½ volta à direita)	Volta e Contravolta	Passos laterais à direita e à esquerda alternados com junção de apoios	Passo básico (posição fechada)	Passos progressivos em frente e atrás (posição fechada)	Volta circular (6 passos e 1 volta) (posição aberta Pega D-E)	Volta e Contravolta (posição aberta pega D-E)	
1											
2											
3											
4											
5											

Anexo V – Horário semanal na semana de Professor a Tempo Inteiro

Horas	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
8:20 - 9:50	9° C	6°C - Paulo	9°B - Célia		9°B - Célia
			8°B		
10:10 - 11:40	8° D	7°C - Sofia		7°C - Sofia	5°C - Mário
11:50 - 13:20	8°B	Infantis A	5°C - Mário	8°D	
		Iniciados		9°C	
13:25 - 14:55		Cidadania			
15:10 - 16:30			Infantis B		
16:30 - 18:00				6°C - Paulo	
18:00 - 19:30					

Minha turma

Turma
partilhada

Turma do
colega de
estágio

Treinos de
Desporto
Escolar

Anexo VI – Quadro de referência do 7º ano (Diagnose 24/25)

7º ANO				
Plano Plurianual do 6º Ano		Não desenvolveu	Desenvolveu parcialmente	Desenvolveu
Basquetebol	I2	NAI	I1	I2
Andebol	I2	NAI	I1	I2
Futebol	I1	NAI	Parte I1	I1
Voleibol	I1	NAI	Parte I1	I1
Ginástica de Solo	I1	NAI	Parte I1	I1
Ginástica de Aparelhos	I1	NAI	Parte I1	I1
Dança	I1	NAI	Parte I1	I1
Atletismo	I2	NAI	I1	I2
Badminton	I2	NAI	I1	I2

Anexo VII – Quadro de referência do 8º ano (Diagnose 24/25)

8º ANO				
Plano Plurianual do 7º Ano		Não desenvolveu	Desenvolveu parcialmente	Desenvolveu
Basquetebol	I2	NAI	I1	I2
Andebol	I2	NAI	I1	I2
Futebol	I2	NAI	I1	I2
Voleibol	I1	NAI	Parte I1	I1
Ginástica de Solo	I1	NAI	Parte I1	I1
Ginástica de Aparelhos	I2	NAI	I1	I2
Ginástica Acrobática	I1	NAI	Parte I1	I1
Dança	I2	NAI	I1	I2
Atletismo	I2	NAI	I1	I2
Badminton	I2	NAI	I1	I2