



UNIVERSIDADE
LUSÓFONA

Centro Universitário de Lisboa
Faculdade de Educação Física e Desporto
Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário

RELATÓRIO DA ATIVIDADE PROFISSIONAL NO ANO LETIVO 2023/2024

Relatório da atividade profissional apresentado a provas públicas para a obtenção do
Grau de Mestre em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário,
orientado por Prof. Doutor Francisco Carreiro da Costa

João Ricardo Miguel Rosa Carvalho Palmeira Covas, 20096037

Lisboa
2025



Centro Universitário de Lisboa
Faculdade de Educação Física e Desporto
Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário

RELATÓRIO DA ATIVIDADE PROFISSIONAL NO ANO LETIVO 2023/2024 “VERSÃO FINAL”

Relatório da atividade profissional defendido em provas públicas na Universidade Lusófona, Centro Universitário de Lisboa no dia 14 de Julho de 2025, perante o júri, nomeado pelo Despacho de Nomeação n.º: 118/2025, de 10 de Fevereiro de 2025, com a seguinte composição:

Presidente: Prof. Doutor Jorge dos Santos Proença Martins

Arguente: Prof.^a Doutora Lúcia Cristina da Fonseca Gomes

Orientador: Prof. Doutor Francisco Alberto Arruda Carreiro da Costa

João Ricardo Miguel Rosa Carvalho Palmeira Covas, 20096037

Lisboa
2025

Agradecimentos

Agradeço ao Professor Doutor Francisco Carreiro da Costa por toda a disponibilidade demonstrada e por ter aceitado ser o meu orientador.

Agradeço aos meus pais e avós pelo encorajamento dado na elaboração deste trabalho.

Um agradecimento à minha esposa Sara e aos meus filhos João e Madalena pelo apoio dado nos momentos mais difíceis e pela compreensão nos momentos que foram dedicados à elaboração do relatório.

Resumo

Este relatório aborda a atividade profissional do autor no primeiro ciclo do ensino básico, durante o ano letivo 2023/2024 na escola básica n.º 2 de Palmela.

O trabalho desenvolvido foi com a turma do 4.º ano, constituída por 18 alunos.

A escola básica n.º 2 de Palmela apresenta um contexto específico, com algumas fragilidades. Foram identificadas fragilidades ao nível da lecionação das atividades de enriquecimento curricular de atividade física e desportiva, quer por falta de infraestruturas, materiais essenciais para a lecionação das diversas matérias e falta de articulação com os professores titulares de turma.

O contexto escolar, o planeamento anual das atividades nas suas dimensões macro, meso e micro, bem como as estratégias utilizadas para ultrapassar as lacunas existentes na escola, são desenvolvidas nos capítulos posteriores deste relatório.

Palavras-chave: 1º CEB, Atividade Física e Desportiva, Atividades de Enriquecimento Curricular, Lecionação

Abstract

This report addresses the author's professional activity in the first cycle of basic education, during the 2023/2024 school year at basic school no. 2 in Palmela.

The work was carried out with the 4th year class, made up of 18 students.

Basic school no. 2 in Palmela has its specific context and its respective weaknesses. Weaknesses were identified in terms of providing curricular enrichment activities for physical and sporting activities, whether due to lack of infrastructure, essential materials for teaching the various subjects and lack of coordination with class teachers.

The school context, the annual planning of activities in their macro, meso and micro dimensions, as well as the strategies used to overcome existing gaps in the school, are developed in the subsequent chapters of this report.

Keywords: 1st CEB, Physical and Sports Activity, Curricular Enrichment Activities, Teaching

Lista de Abreviaturas

AAAF's – Atividades de Animação e Apoio à Família

AEC – Atividades de Enriquecimento Curricular

AFD – Atividade Física e Desportiva

CAF – Componente de Apoio à Família

CEB – Ciclo do Ensino Básico

DGE – Direção-Geral da Educação

EB – Escola Básica

EF – Educação Física

EEFM – Expressão e Educação Físico-Motora

ETI – Escola a Tempo Inteiro

JI – Jardim de Infância

JDC – Jogos Desportivos Coletivos

LBSE – Lei de Bases do Sistema Educativo

ME – Ministério da Educação

ONU – Organização das Nações Unidas

PTTs – Professores Titulares de Turma

Índice

<i>Índice de tabelas</i>	<i>9</i>
<i>Índice de figuras</i>	<i>10</i>
<i>Introdução</i>	<i>11</i>
<i>Capítulo 1 – Contexto global das AECs</i>	<i>13</i>
<i>1.1 - Pertinência: AECs e Escola a Tempo Inteiro</i>	<i>13</i>
<i>Capítulo 2 - Contextualização da Escola</i>	<i>16</i>
<i>Capítulo 3 – Visão dos intervenientes no processo educativo sobre as AECs</i>	<i>18</i>
<i>3.1 – Visão dos Professores Titulares de Turma.....</i>	<i>18</i>
<i>3.2 – Visão dos Pais</i>	<i>18</i>
<i>3.3 - Visão dos Alunos</i>	<i>19</i>
<i>Capítulo 4 – Atividade física e desportiva no 1º ciclo</i>	<i>20</i>
<i>4.1 – O papel do professor de AFD</i>	<i>21</i>
<i>Capítulo 5 - Planeamento da AFD na EB n.º 2 de Palmela</i>	<i>22</i>
<i>5.1 – Planeamento anual da AFD</i>	<i>23</i>
<i>5.2 – Atividades de exploração da natureza</i>	<i>31</i>
<i>5.3 - Atividades Rítmicas e Expressivas</i>	<i>32</i>
<i>5.4 - Atividade Perícias e Manipulações</i>	<i>33</i>
<i>5.5 - Jogos</i>	<i>33</i>
<i>5.5.1 - Jogos</i>	<i>34</i>
<i>5.5.2 - Jogos pré-desportivos.....</i>	<i>36</i>
<i>5.5.3 - Jogos desportivos coletivos.....</i>	<i>38</i>
<i>5.6 - Atividades desportivas individuais.....</i>	<i>40</i>
<i>5.6.1 - Atletismo</i>	<i>40</i>
<i>5.6.2 – Ginástica</i>	<i>41</i>

<i>5.7 - Plano de aula.....</i>	<i>42</i>
<i>Capítulo 6 - Processo pedagógico</i>	<i>45</i>
<i>Capítulo 7 - Avaliação da AFD na EB n.º 2 de Palmela</i>	<i>47</i>
<i>Capítulo 8 - Atividades de Cooperação Multidisciplinar</i>	<i>49</i>
<i>Capítulo 9 - Importância da Formação Contínua no Percorso Profissional</i>	<i>50</i>
<i>Conclusões.....</i>	<i>51</i>
<i>Referências bibliográfica</i>	<i>53</i>
<i>Apêndices.....</i>	<i>I</i>
<i>Apêndice I - Avaliações.....</i>	<i>II</i>
<i>Apêndice II – Plano de atividades para a festa final de ano EB n.º 2 de Palmela</i>	<i>VI</i>

Índice de tabelas

Tabela 1 - Planeamento da AFD 2023/2024 EB n.º 2 de Palmela – 1º Período	23
Tabela 2 - Planeamento da AFD 2023/2024 EB n.º 2 de Palmela – 2º Período	26
Tabela 3 - Planeamento da AFD 2023/2024 EB n.º 2 de Palmela – 3º Período	29
Tabela 4 - Estações e critérios de êxito da aula de exploração da natureza.....	32
Tabela 5 - Critérios de êxito da aula rítmica e expressiva	33
Tabela 6 - Jogos mais praticados na EB n.º 2 de Palmela	33
Tabela 7 - Estações e critérios de êxito da aula de jogos	39
Tabela 8 - Estações e critérios de êxito da aula de ginástica	40
Tabela 9 - Estações e critérios de êxito da aula de ginástica	41
Tabela 10 - Exemplo de um plano de aula para o 4º ano	44
Tabela 11 - Avaliação Inicial 2023/2024.....	II
Tabela 12 - Avaliação Final 2023/2024.....	III
Tabela 13 - Comparação do progresso dos alunos.....	V

Índice de figuras

Figura 1 - Organização de uma aula de exploração da natureza	31
Figura 2 - Organização de uma aula de jogos pré desportivos (futebol humano)	39
Figura 3 - Organização de uma aula com estações atletismo do 4º ano	40
Figura 4 - Planificação da aula de ginástica	41

Introdução

O presente relatório tem como objetivo apresentar as atividades desenvolvidas durante a minha atividade profissional como professor de Atividade Física e Desportiva (AFD) na Escola Básica (EB) n.º 2 de Palmela no ano letivo 2023/2024.

Esta atividade foi conduzida através da lecionação a uma turma do 4.º ano de escolaridade com 18 alunos de idades compreendidas entre os 9 e os 10 anos.

A Escola Básica n.º 2 de Palmela, situada na vila de Palmela, é composta exclusivamente por turmas do 1.º ciclo do ensino básico, contando com uma turma por cada ano de escolaridade.

A escola é constituída por instalações antigas e composta por dois edifícios, um com quatro salas de aula e outro com refeitório, sala multiusos e sala de professores.

No âmbito das Atividades de Enriquecimento Curricular (AECs), a escola conta apenas com um professor de atividade física e desportiva, responsável por acompanhar todos os anos de escolaridade. As restantes AECs presentes na escola são as atividades lúdico expressivas, a expressão musical e o inglês.

O currículo lecionado seguiu as orientações programáticas para a AFD no 1.º ciclo do ensino básico, adaptado às condições existentes na escola e às características individuais dos alunos.

A aplicação de estratégias pedagógicas adequadas permitiu contribuir para um desenvolvimento eclético dos alunos e ultrapassar as barreiras encontradas, sejam elas infraestruturas inadequadas, falta de materiais ou falta de articulação entre os professores.

A presença do professor de AFD, inevitavelmente assumiu um papel relevante, devido ao fato dos professores titulares não darem a devida importância à área da Educação e Expressão Físico-Motora (EEFM).

Uma educação física de qualidade em contexto escolar deve ser uma proposta cultural e de desenvolvimento dos alunos, tendo um compromisso social para com a comunidade educativa, no sentido de promover o desenvolvimento global e harmonioso dos alunos no

domínio das atividades físicas, deve contribuir para uma formação eclética do aluno e deve ser inclusiva (Bom et al., 1992).

Ao longo deste relatório são abordados o contexto das AECs e da escola, o papel do professor de AFD numa escola onde a EEFM não cumpre o seu papel fundamental, pois não é lecionada. Adicionalmente, é ainda referenciado o planeamento do ano letivo desde o plano anual até ao plano de aula, passando pelas estratégias pedagógicas para otimização e desenvolvimento das capacidades dos alunos, assim como a respetiva avaliação.

Por fim, são referidas sugestões de melhoria que podem ser implementadas no processo ensino-aprendizagem em benefício dos alunos, na minha evolução como professor, melhorando as competências teóricas e práticas para um ensino mais eficaz.

Capítulo 1 – Contexto global das AECs

As Atividades de Enriquecimento Curricular fazem parte de uma estratégia abrangente de ligação entre o funcionamento escolar e as medidas sociais destinadas a auxiliar as famílias. Estas medidas baseiam-se nos seguintes parâmetros aprovados no despacho n.º 9265-B/2013 de 15 de julho:

As AECs são destinadas ao 1.º ciclo do ensino básico. Estas atividades educativas e formativas de natureza eminentemente lúdica, incidem nos domínios desportivo, artístico, científico e tecnológico.

As Atividades de Animação e Apoio à Família (AAAF's) têm como objetivo garantir a supervisão das crianças na educação pré-escolar antes e/ou após o horário diário de atividades pedagógicas e durante os períodos de pausa escolar.

A Componente de Apoio à Família (CAF) é a atividade focada em garantir o acompanhamento dos alunos do primeiro ciclo, antes e após as partes curriculares, assim como das atividades de enriquecimento. A CAF também garante a supervisão dos alunos durante os períodos de pausa escolar.

Os três pontos referidos acima visam a estratégia da escola a tempo inteiro.

1.1 - Pertinência: AEC e Escola a Tempo Inteiro

A entrada em vigor do Despacho n.º 12 591/2006, de 16 de junho, estabeleceu a implementação da escola a tempo inteiro, das normas e ofertas no âmbito das AECs, para as escolas de 1.º ciclo. Estas atividades são de caráter gratuito e facultativo, dado que atribuem uma resposta social às famílias em articulação com a escola.

Pretende-se que as AECs sejam pedagogicamente ricas e complementem as aprendizagens ligadas à aquisição de competências fundamentais.

Sendo estas atividades ministradas após o horário curricular formal, importa então analisar se a manutenção dos alunos mais tempo na escola é benéfico e quais os conjuntos de aprendizagens que podem ser considerados uma mais-valia para os mesmos.

Através da introdução da Escola a Tempo Inteiro (ETI), no ano letivo de 2005/2006, a Direção-Geral da Educação (DGE), procurou dar resposta às necessidades sociais existentes. A ETI procura desenvolver competências criativas e formativas do tempo livre dos alunos, promovem o enriquecimento cultural e cívico, a educação física e desportiva, a educação artística e a integração dos alunos (Direção-Geral da Educação [DGE], 2017).

O conceito “ETI associa-se, atualmente, à criação e generalização de condições que permitam aos alunos a sua permanência na escola pública, acompanhados e enquadrados em atividades educativas ao longo de todo o tempo escolar diário”. (Pires, 2007, p. 78).

Segundo o decreto-lei 21/2019 de 30 de janeiro, artigo 39º a escola a tempo inteiro visa implementar medidas de apoio à família pelas câmaras municipais, nas atividades de animação e apoio à família para crianças do pré-escolar nos períodos pré e pós atividade letiva diária e durante os períodos de interrupção letiva.

Com a crescente necessidade por parte das famílias, devido ao aumento da carga horária profissional e à falta de suporte familiar que assegure o cuidado das crianças, foi necessário proporcionar ofertas educativas e de enriquecimento equitativo a todos os alunos, que de outra forma não teriam meios para aceder a estas atividades.

Na verdade, Cosme e Trindade (2007) evidenciam que a escolarização das atividades das crianças, surgem como uma necessidade emergente na sociedade para colmatar as exigências dos horários laborais atuais. Portanto, as AEC podem tornar-se mais formais e distanciar-se de uma abordagem de atividades lúdicas, onde, através dos jogos, as crianças adquirem habilidades em vários domínios de forma prazerosa e pedagógica.

A estruturação das AECs devem envolver uma estratégia de aprimoramento das habilidades pessoais e sociais da criança, essenciais para a sua formação e desenvolvimento futuro, num ambiente lúdico apoiado pelas características do lazer.

Segundo o ponto de vista de Araújo (2009), as AECs permitem a aquisição de competências emocionais das crianças. Para a autora, estas atividades, realizadas num contexto mais descontraído e alegre junto das crianças, fomentam um ambiente propício ao desenvolvimento de emoções positivas em relação à escola.

Araújo (2009), refere que, com a ETI, existe uma formatação, escolarização das atividades realizadas, criando a impossibilidade da criança ter poder de decisão sobre essa mesma atividade. Adicionalmente, a autora reforça que a possibilidade de escolha, melhora a participação, motivação e espontaneidade da criança na atividade.

Passando as crianças grande parte do seu tempo na escola, torna-se necessário assegurar um equilíbrio entre as atividades escolares formais e as atividades lúdicas/livres, pois o brincar é fundamental para o desenvolvimento equilibrado de crianças e jovens, tanto que a Organização das Nações Unidas (ONU) o fixou como um direito universal na convenção dos direitos da criança e decretaram o dia 11 de junho como o dia internacional do brincar (Organização das Nações Unidas [ONU], 2024).

Cosme e Trindade (2007), referem que a sociedade em constante mudança, tem levado a uma diminuição gradual do tempo destinado às crianças para brincarem livremente.

Capítulo 2 - Contextualização da Escola

A permanência prolongada na escola, durante cerca de nove anos, possibilitou um acompanhamento contínuo e eficaz dos alunos na área de atividade física e desportiva, ao longo dos quatro anos do 1.º ciclo, promovendo o desenvolvimento progressivo das competências previstas.

A EB n.º 2 de Palmela caracteriza-se por uma escola do 1.º ciclo com quatro turmas, uma de cada ano escolar e com quatro Professores Titulares de Turma (PTT). No que respeita à oferta das AECs existente na escola são lecionadas: atividade física e desportiva, inglês, atividades lúdico-expressivas e expressão musical.

A carga horária dedicada à AFD para o 4.º ano, acontece às terças e quintas-feiras das 16h00 às 17h00.

Em termos de infraestruturas para a prática da AFD, existe uma sala/pequeno ginásio improvisado com diversos materiais adequados à prática da mesma, sendo que a empresa contratada para a implementação das AECs, todos os anos vai repondo ou aumentando a disponibilidade de novos materiais didáticos.

O espaço interior polivalente tem cerca de 50m². É utilizado sobretudo pelo professor de AFD e esporadicamente por outros professores das AECs ou PTTs. Este espaço necessita de arranjo no piso e no teto. Tem dimensões reduzidas, inviabilizando a sua utilização para o ensino de determinadas matérias, como por exemplo os jogos desportivos coletivos. Esta preocupação foi mais sentida durante o inverno, visto que por vezes este espaço pode estar ocupado com outras atividades.

Em termos de materiais didáticos para a AFD, a escola tem, colchões de ginástica, bolas de futebol, basquetebol, voleibol, bolas de esponja, bolas para raquetas, raquetas, cordas de saltar, corda de tração, raquetas de badmington, volantes, cones altos, cones de marcação, coletes e arcos.

No exterior existe também um espaço amplo que pode ser utilizado para dinamizar jogos lúdicos, jogos pré desportivos e de exploração da natureza. Existe um telheiro de pequenas dimensões que permite à leção de algumas matérias, quando as condições atmosféricas

são adversas.

Relativamente aos recursos materiais e infraestruturas, a escola carece de melhorias a nível geral de forma a proporcionar as condições adequadas para a prática da AFD. O arranjo do piso exterior e a aquisição de mais equipamentos tais como, espaldar, colchões, cestos de basquetebol, balizas, raquetas, patins e rede de voleibol seriam uma mais-valia para a melhoria da qualidade do processo ensino-aprendizagem.

Capítulo 3 – Visão dos intervenientes no processo educativo sobre as AECs

3.1 – Visão dos Professores Titulares de Turma em relação às AECs

Segundo o estudo de Mouraz, Vale e Martins (2012), nas escolas das freguesias de Miragaia e Ramalde, entre os professores titulares de turma parece não existir um consenso maioritário em relação aos benefícios das AECs para os alunos. No entanto, os professores percebem o impacto social que estas atividades podem trazer, mas por outro lado também criticam o excesso de horas que os alunos passam na escola. Os autores detetam uma série de impactos negativos na interação dos alunos com a escola, quer em termos de comportamentos e atitudes, quer na interação com o conhecimento escolar, em particular:

- Cansaço causado pelo elevado número de horas que os alunos permanecem na escola, incrementando o desinteresse por atividades/aprendizagens com um nível de complexidade mais elevado e de cariz menos lúdico;
- Desmotivação dos alunos em relação às atividades curriculares formais;
- Ausência de regras que se refletem no ensino das atividades curriculares formais;
- Diminuição do tempo para os alunos dedicarem ao estudo e ao trabalho autónomo, causando o decréscimo do aproveitamento escolar;
- Diminuição considerável do tempo de brincadeira/jogo dos alunos, causando o desinteresse e saturação pela escola.

Conforme o estudo de Bayo e Diniz (2010), realizado nas escolas públicas do 1º CEB no concelho da Amadora, cerca de 40% dos PTTs demonstrava um desconhecimento sobre programa de EEFM para o 1º CEB sendo que cerca de 22% não o lecionava, argumentando que os alunos já tinham AFD com o professor especialista. Estes factos vão ao encontro da realidade existente na EB nº 2 de Palmela onde o ensino da EEFM e da AFD não funcionava em articulação, sendo que apenas era solicitada ajuda ao professor de AFD, na preparação das turmas para as provas de aferição ou para colaborações em eventos multidisciplinares pontuais.

Assim, torna-se evidente a necessidade de uma maior articulação e reflexão conjunta entre os intervenientes educativos, de forma a garantir que as AECs sejam verdadeiramente enriquecedoras e não apenas uma resposta funcional às necessidades sociais.

3.2 – Visão dos Pais/EE's em relação às AECs

Segundo o estudo de Bayo e Diniz (2010), cerca de 65% dos pais e encarregados de educação reconhecem que os seus educandos frequentam a AEC-AFD, e 97% consideram essa atividade "muito importante" para o desenvolvimento das crianças. De forma semelhante, na EB nº2 de Palmela, a grande maioria dos alunos das turmas também participava nas AECs, apesar do seu carácter opcional. Esta elevada participação refletia-se na valorização da atividade por parte dos pais, seja por meio de conversas informais, seja através dos *feedbacks* comunicados pelos professores titulares de turma, relativos às reuniões de pais/Encarregados de Educação (EE's).

Tal valorização reflete não só uma preocupação com o desenvolvimento das capacidades inerentes à AFD, mas também com uma ocupação estruturada das aprendizagens e do tempo que os alunos passam na escola. Deve então existir um equilíbrio entre a função educativa e a função social das AECs, valorizado pela generalidade das famílias (Mouraz et al., 2012).

3.3 - Visão dos Alunos em relação às AECs

De acordo com o estudo de Bayo e Diniz (2010), 84,3% dos alunos que participaram nas sessões da AEC-AFD relataram gostar muito da atividade, sendo que 74,6% afirmaram essa preferência de forma expressiva. Embora na EB nº2 de Palmela não tenham sido recolhidos dados sistemáticos diretamente dos alunos, as observações informais feitas pelo professor de AFD ao longo do acompanhamento das turmas indicavam um elevado grau de envolvimento, assiduidade e entusiasmo por parte dos alunos nas sessões. Estas perceções, ainda que não sustentadas por dados quantitativos, vão ao encontro da tendência destacada no estudo de Bayo e Diniz (2010), sugerindo uma possível relação entre ambas as realidades.

Capítulo 4 – Atividade física e desportiva no 1º ciclo

A publicação do Despacho n.º 14460/2008, de 26 de Maio, teve como objetivo regulamentar as AECs e seu funcionamento no plano escola a tempo inteiro. Entre as atividades previstas incluem-se o apoio ao estudo, o ensino do Inglês e de outras línguas estrangeiras, a atividade física e desportiva, o ensino da música, outras expressões artísticas e outras atividades que se enquadrem nos domínios referidos.

As AEC's englobam várias atividades, sendo uma delas a AFD. De acordo com os artigos presentes no despacho acima referido, identificam-se alguns pontos essenciais para o desenvolvimento das atividades de enriquecimento curricular:

Os profissionais de AFD que lecionam as AECs devem possuir habilitações adequadas na área da educação física e desporto, ou similares que lhes atribua um conjunto de competências específicas para a docência da atividade.

As turmas devem ser constituídas por um máximo de 25 alunos e a duração semanal da AFD é estabelecida em 135 minutos, em dias não consecutivos.

A AFD é uma AEC, difere da EEFM, é uma atividade optativa e que não pertence ao currículo formal, logo os alunos podem escolher frequentar ou não esta AEC. No entanto, de acordo com o contexto encontrado numa escola em que não é lecionada a EEFM, a AFD ganha uma importância acrescida.

Segundo o despacho nº 12591/2006 de 16 de Junho, o Ministério da Educação em conjunto com as autarquias tem a responsabilidade sobre as escolas do 1º CEB. Não obstante este fato, existe uma grande importância dos agrupamentos de escolas, autarquias locais, instituições privadas de solidariedade social e das associações de pais na implementação e desenvolvimento das AECs no contexto em que a escola se encontra.

Os agrupamentos de escolas são ainda responsáveis pelo planeamento das AECs em conjunto com a entidade parceira e no qual são definidos o tempo dedicado a cada atividade, o número de alunos presentes na atividade, o local onde vai ser decorrida a atividade, assim como a distribuição de competências entre as entidades promotoras.

Conforme identificado por Bayo e Diniz (2010), as escolas ainda carecem de instalações e equipamentos que permitam uma prática da AFD na sua plenitude e dado que muitas das que foram construídas no passado, verificam a não existência de condições adequadas face às exigências atuais para a prática de AFD, sendo também os equipamentos insuficientes e/ou desatualizados.

4.1 – O papel do professor de AFD

Segundo o que está estabelecido na legislação, nomeadamente na Portaria n.º 644-A/2015, de 24 de agosto, o professor responsável pela lecionação das AECs deve possuir formação profissional ou especializada adequada ao desenvolvimento das atividades, ao escalão etário dos alunos e ao público-alvo, ou apresentar um curriculum vitae relevante para o efeito (art. 17.º).

A responsabilidade do papel deste professor é acrescida, quando os professores não lecionam a EEFM, recaindo esse papel sobre o professor de AFD.

Ainda assim, esta substituição ou passagem de competência pode acarretar alguns problemas, sendo que, a formação de professores de 1º ciclo deve preparar os PTT para lecionar uma área tão importante como a educação e expressão física-motora, podendo então existir colaboração entre ambos. A substituição total do professor titular por professores de AFD pode levar a um compromisso inferior por parte do professor relativamente a EEFM. Assim, esta área curricular poderá ser discriminada em relação às restantes, perdendo-se uma perspetiva integradora das aprendizagens do 1º ciclo, dada a inexistência de uma referência de liderança assente no perfil do professor (Bom et al., 1992).

É fundamental a colaboração entre o professor de AFD e o PTT, na partilha de conhecimentos sobre os alunos, na articulação dos objetivos para a turma, de modo a AFD funcionar como complemento à EEFM no desenvolvimento das competências dos alunos.

Capítulo 5 - Planeamento da Atividade Física e Desportiva na EB n.º 2 de Palmela

O currículo lecionado na EB n.º 2 de Palmela foi dirigido pelas orientações programáticas para a AFD no 1.º ciclo.

A leção de todas as matérias da AFD, não é totalmente exequível devido à limitação de infraestruturas, recursos materiais e horários, sendo necessário proceder à respetiva adaptação das orientações programáticas à realidade escolar e ao nível dos alunos.

Segundo Maria e Nunes (2007), as orientações programáticas para AFD, devem ser aplicadas numa estratégia geral de intervenção, ao realizar o planeamento das AECs:

- Articulação com o professor titular de turma, de forma a adaptar o plano da AFD ao plano de EEFM proposto para a turma;
- Utilização de grupos de nível de modo a diferenciar o ensino, através dos dados recolhidos na avaliação inicial;
- Deve ser dado tempo de empenhamento motor suficiente, para que o aluno desenvolva as suas habilidades;
- Desenvolver aprendizagens de acordo com o nível dos alunos;
- Utilizar o jogo como forma lúdica e de desenvolvimento das competências do aluno;
- Desenvolver estratégias para quando um aluno não se adapta à atividade;
- Desenvolver atividade que não promovam a especialização precoce dos alunos.

Desta forma, a planificação elaborada na EB n.º 2 de Palmela serviu como guia orientador, flexível e facilitador para as aulas de AFD, como demonstrado na tabela abaixo

5.1 - Planeamento anual da AFD

Tabela 1- Planeamento da AFD 2023/2024 EB n.º 2 de Palmela – 1º Período

Planeamento anual da AFD 2023/2024 EB n.º 2 de Palmela – 1º Período			
Objetivos e Aprendizagens	Matérias	Atividades	Calendarização
Realizar habilidades variadas, manipulando diversos materiais Rodar, saltar, lançar Promover as habilidades fundamentais para desenvolver as aprendizagens dos JDC Cumprir as regras e objetivos do jogo	Perícias e manipulações Jogos pré-desportivos	Manipulação com cordas Manipulação com bola Mata Bola ao Capitão Futebol Humano Rabia	Setembro (4 aulas de 60 minutos)
Dominar as competências gímnicas básicas Rolamento à frente com e sem plano inclinado, terminando na posição de pé Rolamento à retaguarda com e sem plano inclinado, utilizar repulsão dos braços para terminar na posição de pé Executa as ações motoras fundamentais das modalidades do atletismo Executa a estafeta em velocidade Entrega e recebe o testemunho corretamente Domina as habilidades básicas, assim como os aspetos técnicos	Ginástica Atletismo Jogos desportivos coletivos	Rolamentos Estafetas Futebol	Outubro (9 aulas de 60 minutos)

táticos do futebol Domina o passe e receção Domina as habilidades básicas, assim como os aspetos técnicos e táticos do basquetebol Driblar Lançamento estático Condução de Bola com uma mão Drible estático e em movimento Iniciação ao jogo (3x3) Passe e receção Condução com a parte interior e exterior do pé Assimilar as habilidades básicas essenciais para desenvolver a aprendizagem dos jogos desportivos coletivos Desmarcação com oportunidade, posicionamento no espaço Cumprir as regras e o objetivo do jogo Executa as habilidades básicas fundamentais Driblar com uma mão (direita/esquerda)		Basquetebol	
		Futebol	
	Jogos Pré-desportivos e jogos lúdicos	Futebol Humano	
	Jogos desportivos coletivos	Basquetebol	

Lançamento Passe Jogo 3x3 simplificado Executa habilidades básicas fundamentais do andebol Condução de bola com uma mão Drible estático e em movimento Conhece as regras e dinâmicas do jogo Passe e receção Driblar obstáculos Mudanças de direção Remate Assimilar as habilidades básicas essenciais para desenvolver a aprendizagem dos jogos desportivos coletivos Cumprir as regras e o objetivo do jogo Passe, desmarcação, ocupação defensiva e ofensiva	Jogos Pré- desportivos	Andebol Futebol Futebol Humano	Outubro (9 aulas de 60 minutos)
Realizar habilidades básicas, ajustando-as às ações técnico-táticas fundamentais, compreender as regras do jogo Passe, receção e remate em grupo Posicionamento em campo Noções defensivas e ofensivas	Jogos coletivos	Futebol	Novembro/Dezembro 13 aulas (60 minutos)

Executa as habilidades fundamentais de cada modalidade do atletismo Lançar a bola o mais longe possível Armar o braço à retaguarda Executa as habilidades fundamentais para desenvolver a aprendizagem dos jogos pré-desportivos e desportivos coletivos. Tornar o aquecimento dinâmico, divertido e cooperativo Finta, Desmarcação, Ocupação do espaço Aprende e realiza os elementos básicos da ginástica Executa rolamento à frente e à retaguarda de forma fluída Executa com correção posições de flexibilidade, bandeira, ponte	Atletismo	Lançar a Bola	
	Jogos pré-desportivos	Rabo da raposa Muralha da china Rabia	
	Ginástica	Rolamentos Bandeira Ponte Avião	

Tabela 2 – Planeamento da AFD 2023/2024 EB n.º 2 de Palmela – 2º Período

Planeamento da AFD 2023/2024 EB n.º 2 de Palmela – 2º Período			
Objetivos e aprendizagens	Matérias	Atividades	Calendarização
Drible (Estático e em Progressão) Passe Lançamento estático e dinâmico	Jogos desportivos coletivos	Basquetebol	Janeiro (9 aulas de 60 minutos)

Toques de Sustentação com as duas mãos Serviço por baixo Em cima de uma linha executam três saltos em distância. Verificar quem chegou mais longe. Executar o menor número possível de saltos para chegar a um determinado lugar Assimila as habilidades básicas essenciais para desenvolver a aprendizagem dos jogos desportivos coletivos Aquecimento dinâmico, divertido e cooperativo Transferência de gestos técnicos para os jogos pré-desportivos Finta, passe, desmarcação, ocupação espacial, receção Drible estático e em progressão Lançamento estático e em movimento Jogo (3x3) simplificado Adquirir as habilidades básicas para desenvolver a aprendizagem dos jogos desportivos coletivos Receber a bola com as duas mãos Enquadramento ofensivo e defensivo Desmarcação e passe com oportunidade	Atletismo	Voleibol	
	Jogos pré-desportivos	Salto em comprimento	
	Jogos desportivos coletivos	Jogo dos passes Bola ao fundo, Jogo do Stop, Jogo muro do chinês Futebol humano	
	Jogos pré-desportivos	Basquetebol	
		Rabia Jogo dos passes Bola ao fundo Bola ao capitão	

Realizar deslocamentos e outros movimentos/equilíbrios, ao ritmo musical Toques de sustentação com as duas mãos e entre pares Serviço por baixo Jogo 3x3 simplificado Passe, receção e remate Situação de jogo reduzido Realiza e conhece as habilidades gímnicas fundamentais Rolamento à retaguarda com pernas afastadas, posições de flexibilidade Executar habilidades essenciais nos percursos realizados em ambientes de exploração da natureza, de acordo com meio envolvente, respeitando regras de segurança e promovendo a sensibilização ambiental	Atividades Rítmicas e Expressivas	Dança	Fevereiro/Março (12 aulas de 60 minutos)
	Jogos desportivos coletivos	Voleibol	
		Andebol	
	Ginástica	Rolamentos Avião Ponte Bandeira Espargata	
	Exploração da natureza	Saltar, correr, trepar	

Tabela 3 – Planeamento da AFD 2023/2024 EB n.º 2 de Palmela – 3º Período

Planeamento da AFD 2023/2024 EB n.º 2 de Palmela – 3º Período			
Objetivos e Aprendizagens	Matérias	Atividades	Calendarização
Realizar as habilidades fundamentais das atividades rítmicas e expressivas Criação de elementos para uma coreografia	Atividades rítmicas e expressivas	Dança	Abril (8 aulas de 60 minutos)
Situação de jogo 5x5 Situação de jogo 5x5 Situação de jogo 4x4	Jogos desportivos coletivos	Basquetebol Futebol Voleibol	
Criação de elementos para uma coreografia Ocupação espacial com o grupo Harmonia e sentido rítmico com a música	Atividades rítmicas e expressivas	Dança	
Assimilar as habilidades básicas essenciais para desenvolver a aprendizagem dos jogos desportivos coletivos	Jogos pré-desportivos	Jogos dos passes Bola ao capitão Jogo do mata	
Passe, Desmarcação, Recepção, Ocupação defensiva e ofensiva, ajustar as ações com oportunidade			
Executar as ações básicas do jogo, compreender as regras do jogo Lançamento na passada ou de curta distância passe Situação de jogo 3x3		Basquetebol	

Situação de jogo 5x5 Situação de jogo 4x4. Conhece as ações motoras básicas das modalidades do atletismo Salto com chamada a um pé, corrida de balanço, cair na zona demarcada Executa o percurso em aceleração máxima e com correção Executam as habilidades adequadas nos percursos na natureza Orientação espacial Consciências ambiental Saltar, Tregar, Correr	Jogos desportivos coletivos Atletismo Exploração da natureza	Futebol Voleibol Salto em comprimento Corrida de velocidade Exploração do espaço exterior da escola Atividade de Plogging	Maio/Junho 14 aulas de (60 minutos)
---	---	---	--

5.2 – Atividades de exploração da natureza

Este bloco visa proporcionar aos alunos experiências no meio exterior, tais como correr, saltar, trepar, rastejar, entre outras. Da mesma forma, pretende-se também promover uma consciência ambiental, a descoberta e a aventura.

Na lecionação deste bloco integrei percursos para desenvolvimento de habilidades motoras pelo espaço exterior escolar, utilizando os materiais existentes na escola, tais como, transpor um muro, subir um banco e saltar para o chão, passagem nas barras paralelas ou trepar uma rede existente no “parque” da escola.

Outra das atividades que realizei na escola EB nº 2 para promover a sensibilização para as questões ambientais era o “*plogging*” em que os alunos utilizando luvas e um saco recolhiam o lixo espalhado pelo espaço escolar utilizando a corrida. Uma estratégia utilizada era formar equipas e tentar coletar o máximo de lixo possível num determinado tempo.

A aula abaixo, consiste num percurso realizado dentro do espaço escolar. Os alunos são divididos em duas equipas, cada equipa tem um capitão e um mapa do percurso. O objetivo da aula pretendido, foi que os alunos seguissem o percurso pela ordem exemplificada no mapa, passando em cada estação com várias habilidades motoras, recolhendo o máximo de lixo possível e encontrando os vários “tesouros” escondidos.

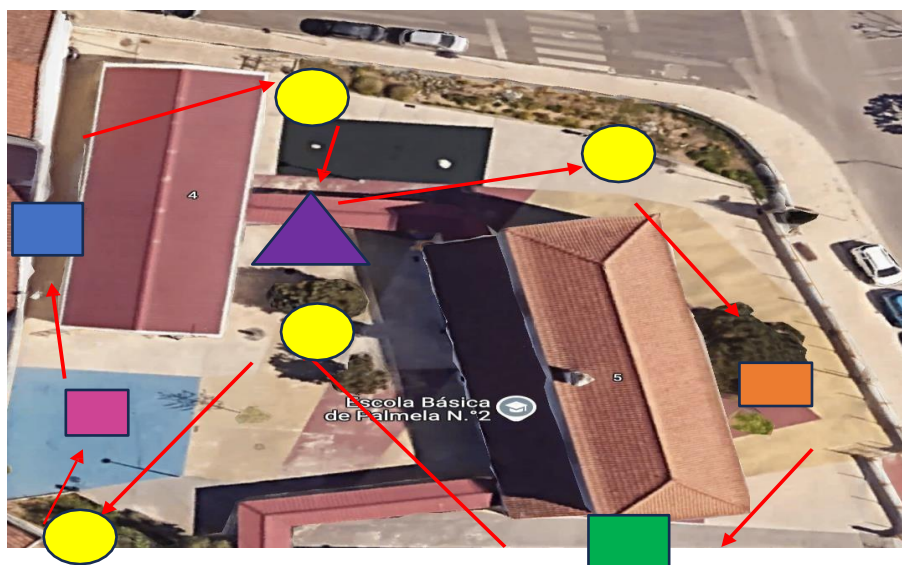
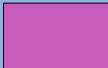


Figura 1 - Organização de uma aula de exploração da natureza

Tabela 4 - Estações e critérios de êxito da aula de exploração da natureza

Símbolo	Estação	Crítérios de êxito
	Ponto de partida e chegada	Sair do ponto de partida, passando por todas as estações, identificando a sinalética presente no mapa e regressando ao ponto de chegada
	Estação com “tesouros escondidos”	Encontrar os objetos escondidos no espaço escolar
	Subir a uma corda amarrada à árvore	Começa na posição de deitado e elevava-se utilizando a força dos braços, até conseguir ficar na posição de pé
	Transpor os bancos do espaço escolar	Subir para os vários bancos e pular a pés juntos para o chão
	Atravessar a ponte móvel presente no parque da escola	Em equilíbrio e sem utilizar as mãos, atravessa a ponte móvel de um lado para o outro
	Pular o circuito de obstáculos constituído por arcos e barreiras	Saltar a pés juntos os arcos e de seguida as barreiras

5.3 - Atividades Rítmicas e Expressivas

Esta área, no 4.º ano, optei por lecionar no segundo e terceiro período do ano letivo, devido ao maior número de aulas dedicadas à execução da coreografia para o festival de artes de Palmela, que se realiza no 3.º período. Consequentemente, aproveitei esta fase para trabalhar as competências das atividades rítmicas e expressivas.

Na prática, “o que conta, efetivamente, é a disponibilidade motora e psicológica para a exploração e representação (individual ou em grupo) de histórias, ideias ou sentimentos, através de ações rítmicas, estruturadas no espaço e tempo, para a expressão do motivo que as desencadeia” (Bom et. al., 1992, p. 38).

Desse modo, elaborei uma coreografia em conjunto com os colegas de expressão musical e de atividades lúdico expressivas, para ser apresentada no festival fantasiarte. A coreografia também contou com a colaboração e participação dos alunos do 4º ano.

A coreografia elaborada foi uma dança de *hip hop*, com uma música contemporânea. O método de ensino que desenvolvi foi de forma massiva. Nos elementos de maior grau de dificuldade trabalhei em grupos de quatro alunos. Após estes elementos aprendidos pelos alunos, retomei o método massivo.

Tabela 5 - Critérios de êxito da aula rítmica e expressiva

Explora o espaço num ambiente musical adequado e com sentido rítmico
Executa mudanças de formação de acordo com a coreografia
Aperfeiçoar a execução dos elementos da coreografia com fluidez e sentido rítmico
Desenvolver elementos coreográficos em grupos reduzidos

5.4 - Atividade Perícias e Manipulações

O trabalho que desenvolvi nesta área, embora tenha um impacto mais evidente no 1.º e 2.º ano, estende-se de forma transversal aos restantes anos de escolaridade. Este prolongamento visa consolidar competências motoras essenciais que devem ser transferidas para os jogos pré-desportivos e desportivos.

Sempre que são introduzidos novos recursos materiais na escola, a sua utilização é também integrada neste bloco. As atividades podem ser realizadas individualmente, em pares ou em pequenos grupos, consoante as competências a desenvolver.

Neste contexto, os materiais portáteis mais frequentemente utilizados são cordas, arcos, bolas, raquetas, entre outros que favoreçam a exploração. O domínio destes materiais, aliado à prática de ações motoras como lançar, pontapear ou cabecear, é fundamental para o desenvolvimento das competências específicas do bloco de Jogos nos 3.º e 4.º anos.

5.5 – Jogos

Tabela 6 - Jogos mais praticados na EB n.º 2 de Palmela

Atividades físicas	Atividades desportivas coletivas	
Jogos	Jogos pré-desportivos	Jogos desportivos coletivos
Jogo do stop	Jogo do mata	Futebol
Muralha do chinês	Futebol humano	Basquetebol
Rabo da raposa	Jogo dos passes	Voleibol
Feiticeiro	Bola ao capitão	Andebol
Morto vivo	Bola ao fundo	
Jogo do rio		
Barra e lenço		

5.5.1 - Jogos

Segundo Maria e Nunes (2007) os jogos constituem as aprendizagens lúdico-motoras, associados à cultura tradicional e apesar de serem preponderantes no 1º e 2º ano, ainda incluem alguma expressão nos 3º e 4º anos.

São utilizados como forma de aquecimento e preparação para a tarefa ou numa fase final da aula como jogo lúdico. Servem para atingir competências fundamentais para os jogos pré-desportivos e desportivos.

Jogo do *stop*

Através do lançamento de uma bola ao ar, um aluno seleciona o nome de um colega. O aluno mencionado quando apanhar a bola diz “*stop*” e todos os alunos têm de parar “congelar”. O objetivo do jogo é tentar atingir os colegas com a bola, eliminando-o. Se o jogador que lança a bola falhar, também é eliminado.

Jogo muralha do chinês

Marca-se uma linha com cerca de 12m chamada ‘muralha’ e escolhe-se um jogador, designado de o ‘chinês’ que defende a muralha em cima da linha, ou seja, apanha os colegas que a atravessam. À medida que vão sendo apanhados os alunos colocam-se em fila diminuindo cada vez mais o espaço da muralha. Ganha o último aluno a ser apanhado.

Jogo rabo da raposa

Marca-se um campo e divide-se a turma em duas equipas com o mesmo número de elementos. Cada equipa fica com coletes de uma cor, diferenciando-a da outra equipa. Os coletes são designados como “rabo de raposa” e são colocados na zona da cintura, como uma “cauda”. Os jogadores não podem sair da zona delimitada. Os jogadores podem mover-se livremente pelo campo, não podem agarrar o seu “rabo de raposa”, assim como os colegas. O objetivo do jogo é capturar os “rabo de raposa” da outra equipa. O jogo termina quando todos os coletes da equipa adversária forem capturados ou após um tempo determinado. No final o professor procede à contagem dos coletes capturados por cada equipa.

Jogo do feiticeiro

Divide-se a turma em várias equipas de 2/3 elementos. Todas as equipas vão passar por “feiticeiros” e por “fugitivos”. Cada equipa que começa como “feiticeiros” é identificada com coletes. Os jogadores podem mover-se livremente por um campo delimitado. O objetivo dos “feiticeiros” é apanhar os restantes elementos da turma. Os jogadores quando são tocados pelos “feiticeiros” ficam imóveis e só podem ser salvos se um dos colegas passar por baixo das suas pernas. O jogo termina quando todos os “fugitivos” são apanhados e recomeça com uma nova equipa de “feiticeiros” a apanhar.

Jogo morto-vivo

O professor diz “morto” e os alunos ficam em posição de agachamento e quando diz “vivo” os alunos ficam em pé. O professor vai dizendo morto vivo e trocando a ordem de modo que os alunos se “enganem”. À medida que se enganam são eliminados. Ganha o último jogador a ficar sem se enganar.

Jogo do rio

O jogo começa com duas cordas paralelas e separadas por uma distância. Toda a turma salta sobre a corda. Quem tocar nas “margens do rio”, ou seja, as cordas ou dentro das cordas o “rio é eliminado”. Entre cada ronda a distância entre as cordas vai aumentando e assim sucessivamente até ser encontrado o vencedor.

Jogo da barra e lenço

Divide-se a turma em duas equipas com o mesmo número de elementos. As equipas ficam a uma distância de 20 metros entre si e atrás de uma linha marcada pelo professor. Os elementos de cada equipa escolhem um número entre si, sem a outra equipa saber. O professor coloca-se ao centro com um lenço na mão e chama um número. Os dois jogadores de cada equipa com esse número tentam capturar o lenço. Se o jogador que captura o lenço conseguir regressar à linha final do seu campo sem ser tocado, ganha um ponto. Se conseguir esquivar-se do jogador adversário e chegar à linha final adversária, ganha dois pontos. Se um jogador tocar no outro, após capturar o lenço é considerado empate e não são atribuídos pontos. Os números podem ser alterados, após algumas rodadas. Vence a equipa que chegar primeiro a um número estipulado pelo professor no início do jogo.

5.5.2 - Jogos pré-desportivos

Após a aquisição das competências fundamentais presentes nos jogos referidos acima, dá-se a passagem para os jogos pré-desportivos. A introdução dos mesmos pode ser mais cedo ou mais tarde consoante o nível da turma.

Os jogos pré-desportivos, são jogos com regras mais simples e de menor grau de complexidade face aos jogos desportivos, mas que simulam os aspetos técnicos e táticos que podem ser transferidos para os mesmos.

Jogo do mata

Formam-se duas equipas com o mesmo número de elementos. Cria-se um campo retangular e divide-se em duas partes. Cada equipa fica no seu meio-campo, dividido por uma linha. Não se pode passar essa linha e cada equipa tenta eliminar os elementos da outra equipa, atingindo-os com a bola. Cada jogador eliminado deixa o campo. Não se pode atingir os outros jogadores na cabeça e se um jogador agarrar a bola atirada por um elemento da outra equipa, elimina-o. Os jogadores só podem sair do campo para ir buscar a bola.

Jogo Futebol Humano

Marca-se no solo um retângulo, num espaço plano e divide-se em duas metades iguais. Cada equipa com o mesmo número de elementos e na sua respetiva metade do campo. Os jogadores de cada equipa distribuem-se pelo campo. O professor dá início ao jogo, cada equipa tenta através de fintas e desmarcações, entrar na baliza da outra equipa. Considera-se golo, quando um jogador passa a linha da baliza adversária sem ser tocado. Os jogadores da equipa oposta, defendem e tentam-apanhar os elementos da outra equipa. Quando um jogador é tocado, tem de ficar imóvel nesse local e só pode ser salvo se um jogador da sua equipa o salvar, tocando-lhe na mão. Quando é marcado um golo, cada equipa regressa ao seu campo e o jogo é reiniciado. Vence a equipa que marcar mais golos.

Jogo dos passes

Procede-se à marcação de um espaço de jogo e estabelecem-se duas equipas. O objetivo passa pela realização de dez passes consecutivos entre os elementos da mesma equipa, sem interceção da equipa adversária.

A bola não pode ser retirada das mãos do adversário, a posse de bola tem de ser conquistada através de corte. Se a causa da perda bola for falta, a contagem mantém-se.

Não se pode passar ao jogador de quem se recebeu a bola.

Jogo bola ao capitão

Formam-se duas equipas, delimita-se um campo com círculo no final. Cada equipa escolhe um capitão que vai ficar dentro do círculo, no campo da equipa oposta. Os restantes jogadores defendem o capitão da equipa contrária e tem o objetivo de impedir que a bola lhe chegue. Os jogadores podem circular livremente pelo espaço de jogo, mas não pode existir contato entre jogadores.

O jogo é feito através de passes com as mãos. É ponto quando a bola chega ao seu capitão proveniente de um elemento da sua equipa e sem cair no chão. A receção do capitão tem de ser feita dentro do círculo

Os jogadores não podem driblar, nem retirar a bola das mãos do adversário. O jogo reinicia sempre que é ponto e com posse da equipa que o sofreu.

Jogo bola ao fundo

Divide-se a turma em duas equipas. Num espaço amplo marcar dois retângulos grandes com os cones de marcação que serão as áreas de cada equipa. O objetivo do jogo é realizar passes ou correr com a bola na mão até a conseguir colocar na área da equipa adversária. O objetivo da equipa que defende é não deixar a bola chegar à sua área recuperando-a.

Sempre que um jogador é tocado tem de parar e passar a bola.

5.5.3 - Jogos desportivos coletivos

Os jogos desportivos coletivos (JDC) no 1.º Ciclo do Ensino Básico, particularmente no 4.º ano, assumem um papel central na construção de competências motoras, sociais e cognitivas dos alunos. Estes conteúdos apresentam uma maior exigência ao nível do conhecimento das regras, dos princípios técnico-táticos fundamentais e da organização coletiva do jogo.

Os JDC devem promover situações de jogo adaptado e exercícios que valorizem o desenvolvimento progressivo das capacidades de decisão, cooperação, ocupação racional do espaço, assim como o comportamento com e sem bola (DGE, 2018).

De acordo com Maria e Nunes (2007), as estratégias de intervenção nos JDC passam por explicar globalmente o jogo, adequar o número de elementos de cada equipa ao espaço de jogo e ao nível de desempenho da criança, trocar frequentemente as funções de cada criança, para evitar a especialização precoce.

As formas de organização que utilizei nos JDC, passam pelo jogo, por trabalho individual e em pequenos grupos.

A nível metodológico, utilizei a adaptação progressiva das regras, a diferenciação do ensino na formação de grupos e consoante o nível dos alunos. O professor deve controlar a formação de grupos, de modo a colocar os alunos em tempo potencial de aprendizagem, caso contrário a diferenciação fica comprometida (Martins, Gomes & Carreiro da Costa, 2017).

Com a evolução das aprendizagens, consegui organizar jogos em vários campos em simultâneo e com rotação de equipas, o que aumentou o tempo efetivo de prática, e promoveu o envolvimento dos alunos na atividade, de modo a desenvolver as suas competências para os ciclos de escolaridade seguintes.

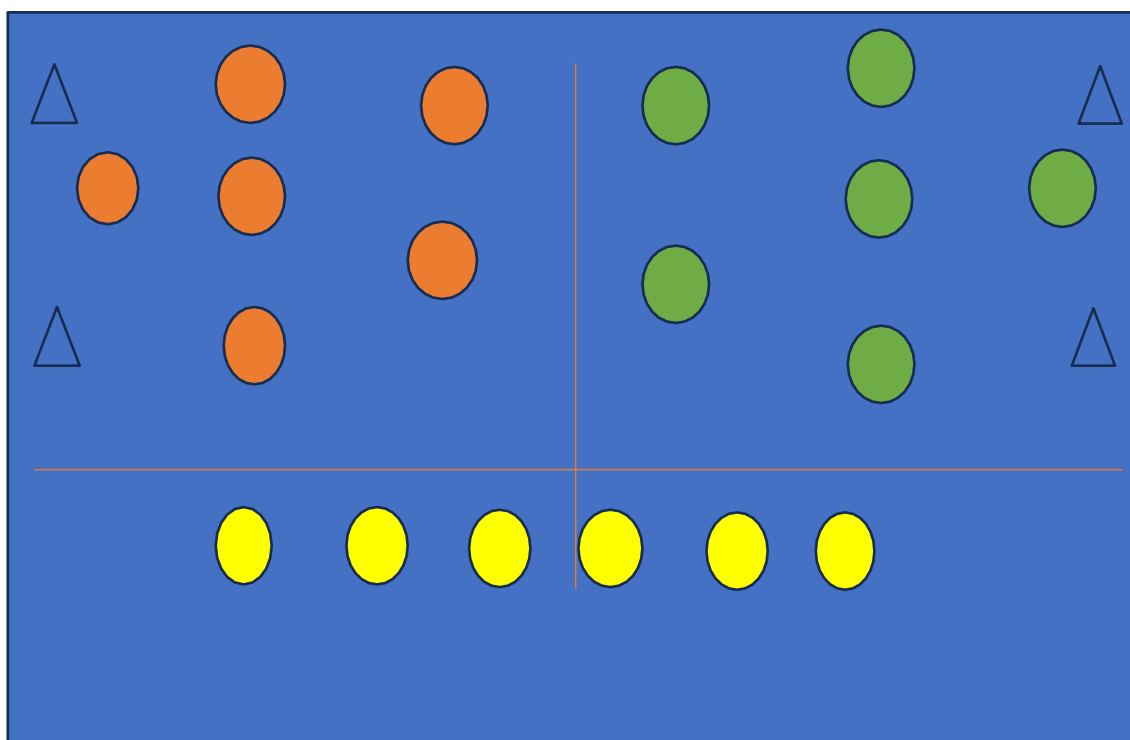


Figura 2 - Organização de uma aula de jogos pré-desportivos (futebol humano)

Na aula exemplificada acima, as equipas jogam entre umas contra as outras. Enquanto duas jogam, a equipa que está de fora executa manipulações com cordas. Todas as equipas passam pelo jogo futebol humano e pela estação da manipulação de cordas.

Tabela 7 - Estações e critérios de êxito da aula de jogos

Atividade	Crítérios de êxito
Futebol Humano	Executar os princípios ofensivos e defensivos com oportunidade
	Executa mudanças de direção e velocidade para evitar os defesas
	Efetua desmarcações e cria situações de superioridade numéria com os companheiros
	Percebe as regras e dinâmicas do jogo

5.6 - Atividades desportivas individuais

5.6.1 – Atletismo

No atletismo as formas de organização que mais utilizei foram as estafetas, as vagas e o concurso individual.

Neste caso, os alunos passam por várias estações em que o objetivo é executar as habilidades básicas de cada disciplina do atletismo. As estações com estafetas permitem associar o esforço individual aos resultados coletivos e o concurso individual numa fase inicial pode ter uma componente lúdica. Por exemplo aplicar o jogo do rio para desenvolver o salto em comprimento.

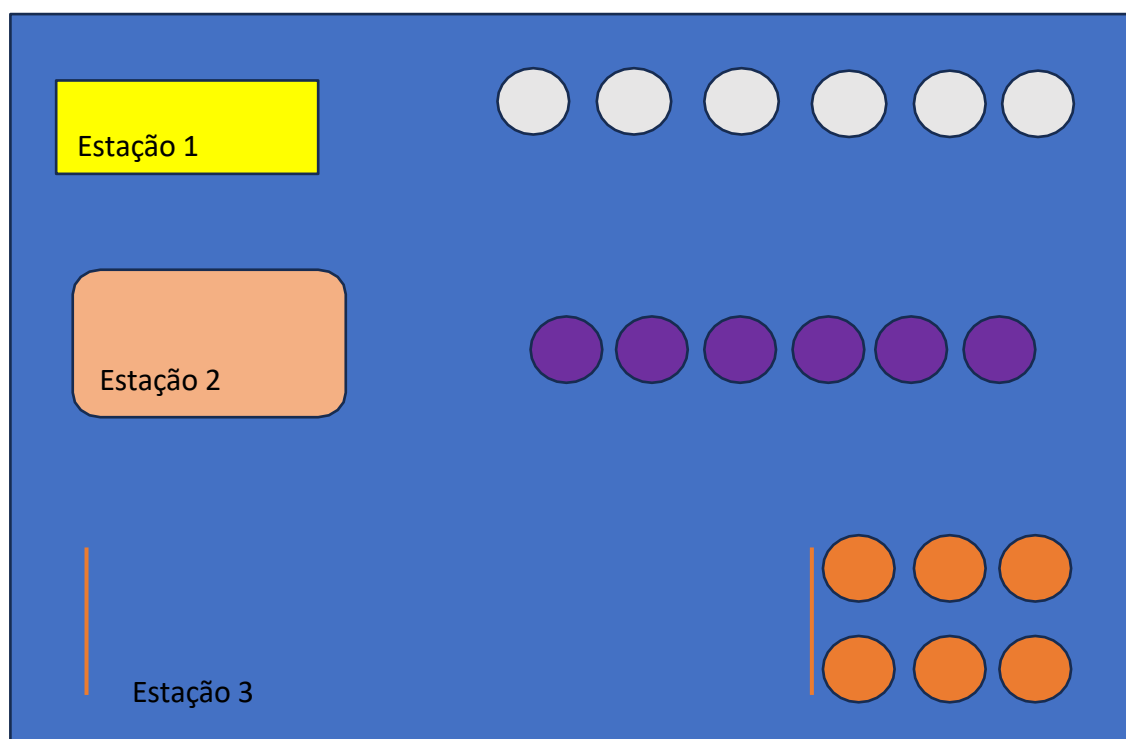


Figura 3 - Organização de uma aula com estações atletismo do 4º ano

Tabela 8 - Estações e critérios de êxito da aula de atletismo

Nº	Estação	Critérios de êxito
1	Salto em comprimento	Após corrida de balanço e chamada, salta a maior distância possível
2	Lançamento da bola	Lançar a bola em distância, com uma pequena corrida de balanço e armando o braço à retaguarda
3	Estafetas de velocidade	Efetuar o percurso em corrida de velocidade recebendo e entregando o testemunho com segurança

5.6.2 – Ginástica

As metodologias que utilizei nas aulas de AFD, nomeadamente na ginástica passam pelo trabalho em circuito, nos momentos em que as aprendizagens necessitam de ser assimiladas e consolidadas ou em percurso em que os alunos já executam os elementos de forma autónoma.

Estas abordagens permitiram aprender, consolidar e aperfeiçoar os elementos, dando mais confiança e autonomia aos alunos. Este tipo de estratégias utilizadas em aula, permitem manter os alunos num elevado tempo de empenhamento motor.

Por isso, é também fundamental que as rotinas de organização, transições, montagens e arrumações dos materiais estejam assimiladas para rentabilizar o tempo.

Já no trabalho por áreas de aprendizagem, o tempo em cada área varia consoante a dificuldades dos elementos/aula e o nível dos alunos. As transições entre estações são rápidas, visto que são trabalhadas com os alunos desde as primeiras aulas.

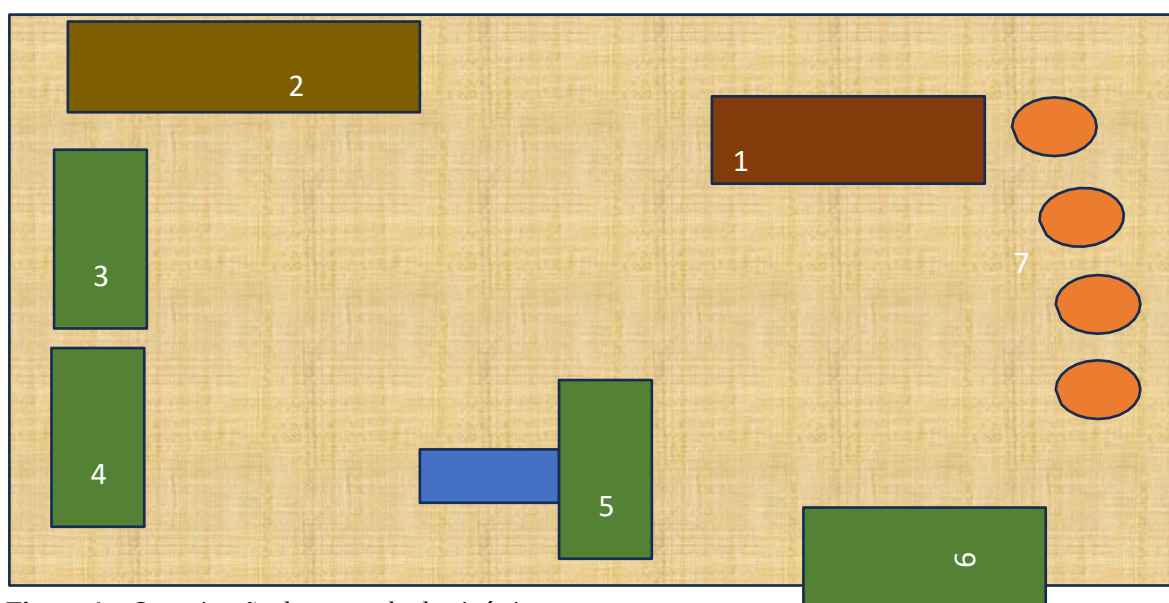


Figura 4 – Organização de uma aula de ginástica

Tabela 9 - Estações e critérios de êxito da aula de ginástica

Nº	Estação	Crítérios de êxito
1	Equilíbrio no Banco Sueco	Deslocamento sobre o banco sueco e em equilíbrio

2	Atravessar o espaldar	Sobe e desce o espaldar em altura. Consegue atravessar o espaldar horizontalmente a uma altura determinada.
3	Rolamento à frente	Realiza o rolamento à frente, de modo a finalizar na posição de pé e sem a ajuda das mãos
4	Rolamento à retaguarda	Realiza o rolamento à retaguarda com repulsão dos braços e finaliza na posição de pé.
5	Salto ao eixo no plinto	Executa salto ao eixo sobre o plinto de espuma com e sem ajuda.
6	Pino com apoio na parede	Apoio das mãos no solo, subida das pernas para a vertical, mantendo a posição invertida.
7	Salto ao pé-coxinho nos arcos	Executa pé-coxinho em equilíbrio e transpondo os arcos

5.7 - Plano de aula

A fase inicial da aula é composta pela explicação dos conteúdos da aula e dos objetivos propostos. Seguidamente, a fase do aquecimento tem cerca de 10 a 15 minutos, sendo composta por exercícios para aumento da frequência cardíaca, ativação muscular e preparação para a fase de desenvolvimento. Os exercícios utilizados passam por corrida, saltos, manipulações com materiais (cordas, bolas, arcos) ou jogos lúdicos de equipa.

Na sequência, utilizei uma rotina de aquecimento, que os alunos conhecem, visto que é fundamental para potenciar o rendimento da aula. O objetivo passou por uma abordagem em que o aquecimento seja uma preparação e ligação à fase seguinte. Por exemplo o jogo dos passes serve como ligação ao jogo bola ao capitão, o jogo da apanhada serve como ligação ao futebol humano, o jogo do stop com bola serve ligação ao jogo do mata e o jogo do rio serve como ligação ao salto em comprimento no atletismo.

A gestão da aula foi determinada de acordo com a área a lecionar. A fase fundamental é composta pela maior parte do tempo (30 a 35 minutos). No caso do bloco de jogos, dividi a turma em três equipas, onde duas jogam e uma fica de fora a executar outra tarefa (saltar à corda, manipulação com bola, arcos ou raquetas), trocando posteriormente com uma das equipas que estava em jogo. Esta estratégia permitiu no caso de aulas mais intensas, que a estação/tarefa da equipa que não começa no jogo tenha menor intensidade.

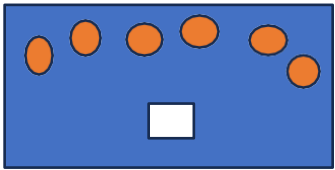
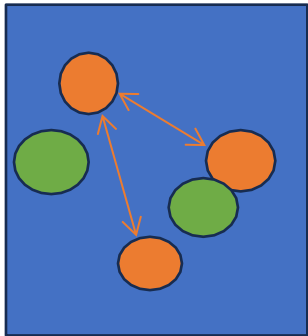
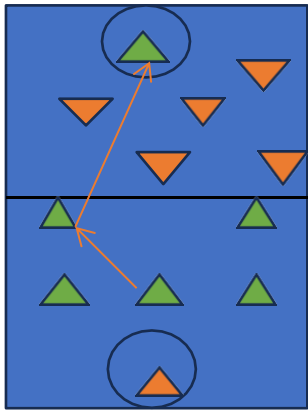
No caso de jogos com intensidade menor, utilizei a estratégia de dividir a turma em quatro equipas, criando dois campos e jogam duas equipas em cada campo, rodando depois entre elas. Esta estratégia permite aumentar o tempo de empenhamento motor e desenvolver às competências associadas a esse mesmo jogo.

Optei também pela estratégia de grupos de trabalho reduzidos, de modo que os alunos tivessem mais tempo de contato com a atividade. Priorizei a constituição de grupos heterógenos, ou seja, alunos com diferentes níveis para promover a interajuda no desenvolvimento das capacidades do grupo. Os grupos homogéneos foram maioritariamente utilizados em situações de avaliação, para verificar as ações/técnicas entre alunos do mesmo nível.

De modo a proporcionar a autonomia e a liderança, deu-se a oportunidade de os alunos escolherem as suas equipas, sendo o critério utilizado, o equilíbrio entre equipas (Martins et al., 2017).

A fase de retorno à calma foi composta por 5 a 10 minutos em que os alunos reduzem a intensidade, realiza alguns alongamentos e procedem à arrumação do material. Durante esta fase o professor dá *feedback* aos alunos sobre o que correu bem ou menos bem na aula e se os objetivos foram atingidos.

Tabela 10 - Exemplo de um plano de aula para o 4º ano

Nº e Alunos:	Data:	Turma:	Duração a aula: 60'	Plano de aula nº	U.d.
Material: Bolas, Coletes, Cones de marcação					
Objetivo: 1- Precisão do passe e desmarcação, 2- Posicionamento defensivo/ofensivo 3- Ações técnico/táticas adequadas em contexto de jogo coletivo					
Fase e Duração	Descrição		Organização da tarefa		
Fase Inicial: 5'	Marcação de presenças e faltas, conversa sobre os exercícios seguintes, objetivos da aula e montagem do material.				
Fase e aquecimento 15' (5'+10')	Mobilização articular e corrida de curta duração. Jogo da rabia com as mãos: formação de grupos de 5 elementos em que 3 alunos ficam com posse de bola e fazem passe e desmarcação entre si, os outros 2 elementos tentam intercetar a bola. Quem interceta a bola troca de função com o que perdeu a posse. Objetivo do jogo é realizar 10 passes sem os elementos que defendem intercetar a bola.				
Fase fundamental 30' ou 35'	Jogo bola ao capitão: Num espaço delimitado marca-se os círculos ou áreas restritas dos capitães em pontos opostos do campo. Cada equipa defende o capitão da equipa contrária. O objetivo do jogo é realizar passe e desmarcação e conseguir colocar a bola no seu capitão com um passe sem a bola tocar no chão. Não se pode correr com a bola na mão, não se pode tirar a bola da mão do adversário. A bola é recuperada através da sua interceção. Quando é marcado um ponto o jogo reinicia da outra equipa.				
Fase de retorno à calma 10'	Redução da intensidade da aula, realização de breves alongamentos, <i>feedback</i> sobre como correu a aula e arrumação do material.				

Capítulo 6 - Processo pedagógico

Neste trabalho tem sido referido que a não leção da EEFM por parte dos PTTs, a ausência de alguns recursos materiais específicos na EB nº 2 de Palmela, assim como a falta de instalações adequadas, são condições existentes na escola. Torna-se então necessário que o currículo da AFD se adapte às condições da escola e que o professor com alguma criatividade e imaginação, contorne as barreiras existentes.

Assim, é fundamental que o professor seja provido de um conjunto de conhecimentos, quer teóricos, quer práticos que permitam tornar a aula de EF mais eficaz, diminuindo os tempos de instrução, organização dos alunos, atrasos no início da aula, aumentando o tempo potencial de aprendizagem.

Segundo um conjunto de autores, identifica-se o tempo potencial de aprendizagem como um dos principais fatores para o desenvolvimento das aprendizagens e do sucesso dos alunos em EF (Martins et al., 2017; Siedentop, 1983).

Os cinco parâmetros que surgem ligados a um ensino eficaz em educação física e que, foram sintetizados por (Gonçalves, 1994; Siedentop, 1983) são:

- Dedicar grande parte do tempo aos exercícios e às matérias diretamente relacionadas com as aprendizagens;
- Proporcionar um maior tempo de empenhamento motor dos alunos nas aprendizagens e exercícios fundamentais;
- Planeamento adequado dos objetivos, exercícios e atividades ao nível dos alunos/turma. Diferenciar o ensino para desenvolver as capacidades dos alunos.
- Proporcionar *feedbacks* adequados ao nível dos alunos, às características da turma e que facilitem à aquisição de aprendizagens relevantes;
- Criar um clima de aula positivo, quer na relação entre professor e alunos, quer entre alunos.

Neste sentido, o aluno está em tempo potencial de aprendizagem se, o professor criar condições adequadas para um elevado tempo de empenhamento motor. O tempo de empenhamento motor é fundamental para que o aluno passe pelo menos 50% do tempo da aula a realizar atividade física moderada a vigorosa, um indicador de uma EF de qualidade (Martins et. al., 2017; UNESCO, 2015).

Ainda, para otimizar a eficácia dos métodos de ensino na aula de EF, deve ser criado um ambiente propício, que permita relações positivas entre professores e alunos, assim como entre alunos (Martins et al., 2017).

Apliquei estes princípios nas aulas de AFD, para rentabilizar o tempo da melhor maneira possível, adotei estratégias como por exemplo, os alunos trazerem as garrafas de água para a aula, idas à casa de banho antes da aula, aquecimentos dinâmicos e de preparação para a tarefa e com inclusão de jogos, períodos de instrução claros, objetivos e de curta duração, rotinas de organização para montagem e arrumação do material na aula

Capítulo 7 – Avaliação da AFD na EB n.º 2 de Palmela

A avaliação realizada ao nível da AFD foi composta pelo diagnóstico inicial da turma, sendo este o ponto de partida para todo o planeamento do processo ensino-aprendizagem ao longo do ano, considerando as características específicas de cada criança.

Por conseguinte, a avaliação inicial tem como objetivos principais, diagnosticar as dificuldades e limitações dos alunos em relação às aprendizagens propostas e prognosticar eficazmente as melhores estratégias para as desenvolver, identificando as aprendizagens que serão uma mais-valia na aula de educação física (Carvalho, 1994).

No final de cada período foram feitas as avaliações intermédias, para registar o progresso dos alunos e as competências que foram ou não adquiridas. Estas avaliações serviram como ponto de reavaliação dos objetivos, meios e estratégias utilizados. Tiveram um caráter informativo sobre o grau de sucesso dos alunos.

As avaliações foram enviadas para o coordenador das AECs e posteriormente encaminhadas para a direção da escola e respetivos PTTs. Estas mesmas avaliações foram discutidas em reunião com os PTTs e restantes colegas das AECs.

Por último na avaliação final, verifiquei se os alunos atingiram ou não os objetivos propostos durante o ano, para assim se proceder ao planeamento do próximo ano letivo. Nesta avaliação foi feita também uma apreciação das habilidades e comportamentos do aluno.

Todos os momentos de avaliação seguiram os princípios orientadores para a atividade física e desportiva no 1º ciclo do ensino básico. Adicionalmente, foram também estabelecidos alguns parâmetros para a AFD que permitiam ao professor verificar facilmente as aprendizagens das crianças.

O conjunto de parâmetros avaliados foram estabelecidos pelo Agrupamento de Escolas de Palmela em colaboração com a empresa promotora das AECs, como demonstrado nas tabelas de avaliação inicial, avaliação final e de comparação de resultados colocadas nos apêndices.

Assim, avalei cada aluno nos nove parâmetros definidos e de acordo se os alunos revelassem ou não as competências.

A avaliação inicial foi um aspeto essencial para aferir o ponto de situação em que a turma estava, identificar o nível dos alunos e para traçar o planeamento dos conteúdos a trabalhar.

Esta ocorreu num período de cerca de 6 semanas, em que se identificaram os parâmetros nas tabelas de avaliação colocadas como apêndice I.

Ao longo deste tempo foram introduzi as rotinas de organização, em conjunto com a identificação das características dos alunos e dos grupos de nível.

Após esta fase, dividi a turma em grupos de nível e trabalho individual específico para potenciar as aprendizagens dos alunos.

Durante esta fase as atividades rítmicas e expressivas não foram observadas, derivado de serem maioritariamente lecionadas no final do 2º período e início do 3º período na preparação de uma coreografia para o festival “fantasiarte”.

Na avaliação final, de uma forma geral, verifiquei um progresso na aquisição das competências dos alunos. A redução dos “não revela” para outro patamar de melhoria foi significativa. A evolução de quem tinha competências básicas para um nível de competência superior também foi notória.

As matérias que necessitaram de maior trabalho e intervenção da minha parte durante o ano letivo, foram os jogos pré-desportivos, jogo desportivos coletivos e ginástica, visto que eram as que tinham mais alunos que “não revelavam” as competências essenciais.

Capítulo 8 - Atividades de Cooperação Multidisciplinar

Na EB nº2 de Palmela, os professores titulares de turma em determinados eventos organizados durante o ano letivo, pediam a colaboração dos professores das AECs. No caso específico da AFD, o professor colaborava nas atividades do Dia da Criança, no Dia da Família, na festa final de ano com a realização de uma coreografia, jogos ou outras atividades lúdicas.

Em cooperação com os outros colegas das AECs anualmente a escola participava no festival Fantasiarte em conjunto com as escolas, JI's e associações do concelho de Palmela.

O festival está inserido no programa de teatro da Câmara Municipal de Palmela e serve como promotor do trabalho desenvolvido pelas escolas do concelho de Palmela. É um festival anual, com atividades dentro das áreas expressivas e artísticas e que pode contar com a participação da comunidade educativa.

Os objetivos propostos pelo festival são:

- Promover a participação dos alunos com objetivos de integração, sociais e de cidadania;
- Promover a participação do professor/educador na comunidade;
- Promover a participação de toda a comunidade educativa;
- Promover as relações entre a escola e a autarquia;
- Valorizar a educação artística;
- Melhorar relações entre a escola e comunidade.

Esta participação no festival, tem sempre um impacto positivo na comunidade, é criada uma ligação entre a autarquia, a escola e a comunidade. A participação dos pais na elaboração do vestuário para a apresentação, a articulação entre as várias AECs, dos próprios alunos na elaboração e participação no espetáculo foram fundamentais para o sucesso do projeto.

Capítulo 9 - Importância da Formação Contínua no Percurso Profissional

No caso da EB n.º 2, a articulação com os PTTs e os professores de AFD era inexistente no que toca à EEFM e AFD, dado que estes delegavam essa tarefa para o professor de AFD, que era considerado especialista. Alguns dos professores não tinham a formação adequada e não se sentiam à vontade em lecionar conteúdos que não dominavam, pelo que este facto aumentava ainda mais a importância da AFD para os alunos do 1º ciclo.

Como referem Silva e Dias (2003, p. 85), “as principais causas da falta de operacionalização da EEFM nas escolas, provém da falta de formação inicial e contínua dos professores, da falta de instalações e materiais adequados, da falta de conhecimentos sobre conteúdos/técnicas de ensino, primeiros socorros, do processo avaliativo e das matérias a lecionar, assim como da maior relevância dada a outras áreas”.

Verifiquei também, que a formação inicial dos PTTs deve contemplar uma formação de qualidade na área da EEFM, sublinhando a importância de ser dada formação contínua relevante na área da EEFM ou que os mesmos possam atuar em coadjuvação com um professor especialista de modo a não negligenciar uma área essencial para o desenvolvimento multilateral do aluno.

Neste contexto, a minha formação inicial, no âmbito da licenciatura em educação física e desporto, revelou-se fundamental para assegurar a qualidade pedagógica das atividades propostas aos alunos. Paralelamente, tenho investido na minha formação contínua, participando em ações e *workshops* ligados à didática da educação física, ao planeamento de atividades no 1.º ciclo e à avaliação formativa em contexto de AECs. Estes momentos formativos permitiram-me aprofundar conhecimentos teórico-práticos, adaptar estratégias ao contexto real da escola e responder de forma mais eficaz às necessidades dos alunos, afirmando-me como um profissional reflexivo e comprometido com a melhoria constante.

Conclusões

Este capítulo procura sintetizar os resultados alcançados e as estratégias utilizadas ao longo do ano letivo, assim com uma crítica construtiva sobre as dificuldades encontradas e o que pode ser melhorado no processo de ensino enquanto professor.

As principais dificuldades que senti durante a lecionação foram a falta de materiais essenciais para o ensino das matérias, como por exemplo, colchões, rede de voleibol, cesto de basquete, raquetas, patins, balizas. Da mesma forma, também se verificou a falta de instalações adequadas à prática da AFD, o que também se traduziu numa condicionante.

O espaço exterior apesar de amplo, tem o piso degradado e elementos dispersos pelo espaço como árvores, postes que podem causar situações perigosas para os alunos.

Por outro lado, durante o processo pedagógico existiram situações que identifiquei como positivas para o bom funcionamento das aulas de AFD, tais como, implementação de rotinas de organização para montagem e arrumação do material, transições rápidas, começo da aula a horas, chamada e instrução inicial breves, disciplina na aula, foram fundamentais para maximizar o tempo útil de aula e o tempo potencial de aprendizagem de cada aluno. Ainda estratégias como a utilização de garrafas de água individuais e próximas das estações de trabalho, idas à casa banho antes da aula e utilização dos jogos como aquecimento e preparação para a tarefa seguinte, permitiram rentabilizar o tempo de aula.

As aulas com trabalho por áreas, circuitos e jogo, com os alunos todos a participar em simultâneo, assim como o dinamismo das aulas, incentivo do professor, foram uma mais-valia para o clima positivo da aula. A utilização de *feedbacks* adequados e objetivos ajustados às capacidades dos alunos, permitiram aumentar a perceção de competência dos alunos, assim como a sua autonomia nas matérias abordadas.

A utilização de contextos lúdicos, dinâmicos e desafiantes, permitiu uma assiduidade grande na aula de AFD, maximizando a aquisição de competências por parte dos alunos.

A minha capacidade de improviso enquanto professor na leção de matérias, foi também importante para um ensino mais eclético possível, como por exemplo utilizações de cordas como redes de voleibol, arcos com cestos de voleibol, cones com varas como balizas de futebol.

A participação como professor de AFD no processo de avaliação das AECs em conjunto com outros colegas e professores titulares, permitiu também uma grande partilha de conhecimentos sobre as mais diversas questões relacionadas com os alunos e perceber como podemos melhorar o planeamento e processo pedagógico.

Estas melhorias na capacidade de ensino como professor passam por uma formação contínua de elevada qualidade, que permita melhores conhecimentos teóricos, práticos e que permitam dar melhores *feedbacks*. Passam por uma maior articulação entre os PTTs e o professor de AFD, passam por melhores estratégias para rentabilizar o tempo de aula ou para lidar com comportamentos desviantes dos alunos.

Refira-se em jeito de consideração final, que sendo a AFD enquadrada no conjunto de atividades de enriquecimento curricular e existindo correntes de opinião de que os alunos com as AEC`s, estão demasiadas horas na escola, deixando-os sem tempo para “brincar”, não sendo ministrado na EB n.º 2 de Palmela, pelos professores titulares a EEFM e não possuindo a escola estruturas físicas adequadas ao exercício da educação física, obtive resultados positivos nas aprendizagens globais dos alunos. Posso assim concluir, que a AFD, ultrapassa muito o aspeto lúdico, complementando o ensino básico, podendo mesmo afirmar-se que é um instrumento facilitador, sendo uma importante mais-valia no processo do saber.

Assim, os resultados obtidos, face às adversidades encontradas no desempenho das minhas funções como professor de AFD nas AEC`s, na EB n.º 2 de Palmela, descritas ao longo deste relatório, são sem dúvida um motivo de satisfação como professor, que levam à definição de objetivos profissionais mais elevados na área do ensino.

Referências bibliográficas

- Araújo, M. (2009). *Crianças ocupadas. Como algumas opções erradas estão a prejudicar os nossos filhos*. Lisboa: Prime Books. <https://doi.org/10.4000/configuracoes.505>
- Bayo, I. & Diniz, J. (2010). A atividade física e desportiva, uma atividade de enriquecimento curricular. *Boletim da Sociedade Portuguesa de Educação Física*, 35, 61-85.
- Bom, L., Carreiro da Costa, F., Carvalho, L., Cruz, S., Jacinto, J., Mira, J., Pedreira, M., & Rocha, L. (1990). A elaboração do projeto de programas de educação física. *Dossier. Horizonte, Revista de Educação Física e Desporto*, 6(35), I-XII.
- Bom, L., Carreiro da Costa, F., Jacinto, J., Cruz, S., Pedreira, M., & Rocha, L. (1992). *A educação física no 1º ciclo do ensino básico*. Edição: DGEBS-Ministério de Educação.
- Câmara Municipal de Palmela (2021). *Fantasiarte – Educação pela arte*. Acedido a 21 de abril de 2024. Disponível em: <https://www.cm-palmela.pt/viver/educacao/programas-projetos-e-atividades/fantasiarte-educacao-pela-arte>
- Carvalho, L. (1994). Avaliação das aprendizagens em educação física. *Boletim da Sociedade Portuguesa de Educação Física*, 10/11, 135-151.
- Cosme, A. & Trindade, R. (2007). *Escola a tempo inteiro. Escola para que te quero?* Porto: Profedições.
- Cruz, S., Carvalho, L., Rodrigues, I., Mira, J., Fernandes, L., & Brás, J. (1998). *Manual de educação física: 1.º Ciclo do Ensino Básico* (3.ª ed.). Lisboa: Ministério da Educação, Gabinete Coordenador do Desporto Escolar (PRODEFDE).
- Direção-Geral da Educação. (2017). *Recomendações sobre as AEC – junho 2017*. Acedido a 11 de junho de 2024. Disponível em: https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Basico/AEC/aec_junho_2017
- Direção-Geral da Educação. (2018). *Aprendizagens essenciais – Articulação com o perfil dos alunos*. Acedido a 21 de setembro de 2024. Disponível em: <https://www.dge.mec.pt/aprendizagens-essenciais-ensino-basico>

- Direção-Geral da Educação. (s.d.). *Enquadramento das AEC, AAAF e CAF*. Acedido a 11 de junho de 2024. Disponível em: <https://www.dge.mec.pt/enquadramento-7>
- Gonçalves, C. (1994). Avaliação do processo de ensino-aprendizagem em educação física. *Boletim da Sociedade Portuguesa de Educação Física*, 10/11, 111-134.
- Maria, A. & Nunes, M. (2007). *Atividade física e desportiva 1º ciclo do ensino básico. Orientações programáticas*. Lisboa: Ministério da Educação.
- Martins, J., Gomes, L., & Carreiro da Costa, F. (2017). Técnicas de ensino para uma educação física de qualidade. In R. Catunda & A. Marques (Eds.), *Educação física escolar: referenciais para um ensino de qualidade* (pp. 53–82). Belo Horizonte: Casa da Educação Física.
- Ministério da Educação. (1996). *Programa de desenvolvimento da educação física e desporto escolar. PRODEFDE Ano 1996/1997*. Gabinete Coordenador do Desporto Escolar. Acedido a 21 de Setembro de 2024. Disponível em: https://www.confef.org.br/confef/comunicacao/publicacoes/arquivos/Livro_Educacao_fisica_E_scolar_Referenciais_ensino_qualidade.pdf#page=53
- Mouraz, A., Vale, A., & Martins, J. (2012). Atividades de enriquecimento curricular: O difícil equilíbrio entre a resposta social e a qualidade educativa. Configurações. *Revista Ciências Sociais*, 10, 123-136. <https://doi.org/10.4000/configuracoes.1438>
- Pires, C. (2007). *A Construção de sentidos em política educativa: O caso da escola a tempo inteiro. Sísifo - Revista de Ciências da Educação*, Lisboa, 4, 77-86.
- Siedentop, D. (1983). *Developing teaching skills in Physical Education*. 2ª Ed., Palo Alto: Mayfield Publishing.
- Silva, C., & Dias, A. (2003). Aptidão física e desempenho motor no 1º. CEB. *Boletim Sociedade Portuguesa de Educação Física*, 24-25, 83-97.
- UNESCO. (2015). *Quality physical education. Guidelines for policymakers*. Paris, France: United Nations Educational Scientific and Cultural Organization.

Legislação consultada

Decreto-Lei n.º 21/2019, de 30 de janeiro. *Transferência de competências para os municípios no domínio da educação*. Acedido a 11 de junho de 2024. Disponível em pgdlisboa.pt

Despacho n.º 12591/2006, de 16 de junho. *Organização das AEC e AAAF no 1.º ciclo e pré-escolar*. Acedido a 11 de junho de 2024. Disponível em diariodarepublica.pt

Despacho n.º 9265-B/2013, de 15 de julho. *Normas de funcionamento das AEC, CAF e AAAF*. Acedido a 11 de Junho de 2024. Disponível em diariodarepublica.pt

Lei n.º 46/86, de 14 de outubro. *Lei de Bases do Sistema Educativo*. Acedido a 11 de junho de 2024. Disponível em pgdlisboa.pt

Organização das Nações Unidas. (2024). *Resolução A/RES/78/268, adotada em 25 de março de 2024*. Acedido em 11 de junho de 2024. Disponível em: <https://undocs.org/A/RES/78/268>

Portaria n.º 644-A/2015, de 24 de agosto. *Regras de organização das AEC, CAF e AAAF*. Acedido a 11 de junho de 2024. Disponível em diariodarepublica.pt

Apêndices

Apêndice I – Avaliações

Tabela 11 - Avaliação Inicial 2023/2024

Avaliação Inicial – 4º ano									
NO – Não observado NR – Não Revela R – Revela RC – Revela Claramente									
Aluno	É assíduo e pontual	Desenvolve atitudes corretas, realiza as atividades em segurança	Empenha-se e participa nas atividades, revelando gosto pela AFD	Manifesta desenvolvimento das capacidades motoras	Adquire e aplica as competências de manipulação deslocamento e equilíbrio	Adquire e aplica as competências das atividades rítmicas e expressivas	Realiza habilidades básicas e intencionais, ajustando-as aos diferentes jogos	Conhece e executa as habilidades gímnicas de forma fluida e harmoniosa	Adquire e aplica as ações motoras básicas do atletismo
1	R	RC	R	R	R	NO	R	R	R
2	RC	RC	R	R	R	NO	R	R	R
3	RC	NR	NR	NR	NR	NO	NR	NR	NR
4	RC	R	RC	R	RC	NO	R	R	R
5	RC	R	R	R	R	NO	NR	R	R
6	RC	RC	R	R	R	NO	R	RC	R
7	RC	NR	R	R	R	NO	R	NR	R
8	R	RC	R	NR	NR	NO	NR	R	R
9	RC	RC	R	R	R	NO	R	R	R
10	RC	RC	RC	R	RC	NO	R	RC	R
11	RC	RC	R	R	R	NO	R	R	R
12	RC	R	RC	R	R	NO	R	R	R

13	RC	NR	R	NR	NR	NO	NR	NR	R
14	RC	RC	R	R	R	NO	R	R	R
15	RC	RC	RC	R	RC	NO	RC	R	RC
16	R	R	R	R	R	NO	NR	NR	R
17	R	RC	R	R	RC	NO	R	NR	R
18	RC	RC	RC	R	RC	NO	RC	R	RC
Observações:									

Tabela 12 - Avaliação Final 2023/2024

Avaliação Final– 4º ano	
NO – Não observado	
NR – Não Revela	
R – Revela	
RC – Revela Claramente	

Aluno	É assíduo e pontual	Desenvolve atitudes corretas, realiza as atividades em segurança	Empenha-se e participa nas atividades, revelando gosto pela AFD	Manifesta desenvolvimento das capacidades motoras	Adquire e aplica as competências de manipulação deslocamento e equilíbrio	Adquire e aplica as competências das atividades rítmicas e expressivas	Realiza habilidades básicas e intencionais, ajustando-as aos diferentes jogos	Conhece e executa as habilidades gímnicas de forma fluida e harmoniosa	Adquire e aplica as ações motoras básicas do atletismo
1	R	RC	R	RC	R	R	R	R	R
2	RC	RC	R	RC	R	R	R	R	R
3	RC	R	NR	RC	R	NR	NR	NR	R
4	RC	R	RC	RC	RC	R	R	R	RC
5	RC	R	R	RC	R	R	R	R	R
6	RC	RC	R	RC	RC	R	RC	RC	RC
7	RC	R	R	RC	RC	R	R	R	R
8	R	RC	R	R	R	R	NR	R	R
9	RC	RC	R	RC	R	R	R	R	R
10	RC	RC	RC	RC	RC	RC	R	RC	RC
11	RC	RC	R	RC	R	R	R	R	R
12	RC	R	RC	RC	RC	R	R	RC	RC
13	RC	R	R	R	R	R	NR	NR	R
14	RC	RC	R	RC	R	R	R	R	R
15	RC	RC	RC	R	RC	RC	RC	R	RC
16	RC	R	R	R	R	R	R	R	R
17	RC	RC	R	R	RC	R	R	RC	RC
18	RC	RC	RC	R	RC	R	RC	RC	RC

Observações:

Tabela 13 - *Comparação do progresso dos alunos*

Avaliação Inicial	Avaliação Final
NO - 18	NO – 0
NR - 21	NR – 7
R – 82	R – 86
RC – 41	RC – 69

Apêndice II – Plano de atividades para a festa final de ano EB n.º 2 de Palmela

Atividade final de ano no Agrupamento de escolas de Palmela – Dia 25 de Junho

Montagem: 8h15 dia 25 de Junho

Deixar material na escola no dia 24 de Junho à tarde

Manhã: EB n.º 2 de Palmela

Horário: 9h30-12h30

Turmas: 4 Turmas 1º ciclo

Intervalo: 11h-11h20

Alunos: Roupa confortável/desportiva/Chapéu/Protetor Solar/Garrafa de água

Jogos desportivos e Atividades Lúdicas

Tempo em cada estação: **20 min.**



Cada turma começa numa estação e permanece nessa estação por 20 minutos, passado então para a próxima estação. A sequência das estações é por ordem numérica, como exemplificado na figura.

Início da atividade

Turma 1º – Estação 1

Turma 2º – Estação 2

Turma 3º – Estação 3

Turma 4º – Estação 4

Estação 5

Estação 6

Estação 7

E passam para a estação seguinte a cada 20 min. Os professores que estão sem ninguém na estação dão apoio noutra estação

Recursos

Carrinha de transporte: Confirmada

Montagem: 8h15

João Covas: Coordenar a atividade e dar apoio às estações

João: Estação 1

Catarina: Estação 2

Diogo: Estação 3

Roberto: Estação 4

Elisabete: Apoio nas estações

Recursos Materiais

Ringues	Conjunto de ringues e cones
Karts	4/5 karts, sinais de trânsito, bases, cones altos, fita balizadora
Alvo no chão	Lonas do jogo, peças para lançar, cones
Insuflável	1 insuflável, motor, extensão, tapete
Arco e flecha	1 conjunto de arcos, alvos, flechas, cones
Estafetas com água	4 baldes, 2 copos
Chinquilho Finlandês	2 caixas de jogo

Descrição dos Jogos/ atividades

Nome da estação: Insuflável



O grupo será dividido. Só devem entrar para o insuflável o número de alunos indicado pelo professor/ técnico. Os alunos terão de se descalçar para poderem fazer a atividade.



Nome da estação: Tiro com arco e flecha

Material necessário: Kit de Tiro com arco

O tiro com arco e flecha é uma modalidade, que procura desenvolver as habilidades de acertar com a flecha num alvo colocado a determinada distância

Nome da estação: Chinquilha Finlandês



O chinquilha finlandês é um jogo entre duas equipas. As equipas posicionam-se atrás de uma zona demarcada, em que o objetivo é derrubar as peças de madeira com pontuação. Vence a equipa que chegar mais rapidamente ao número de pontos pré-definido.



Nome da estação: Circuito de Kart's a Pedal.

Circuito com sinalização de trânsito, onde os alunos irão fazer o mesmo num kart a pedal.

Nome do Jogo: Tiro ao alvo no chão



Material necessário: Lonas, cones e marcas para lançar

A turma é dividida em dois ou três grupos. São desenhados no chão, um alvo para cada grupo. Cada aluno tem direito a fazer 3 lançamentos para o alvo. O aluno que efetuou os lançamentos é que vai buscar as peças e entrega-as ao colega seguinte. Vão somando os pontos por equipa. Ganha a equipa que tiver mais pontos. Também podem somar os pontos individualmente e ganha o aluno que somar mais pontos em cada grupo.

Nome da estação: Lançamento de argolas



Lançamento de argolas para os pinos e somar a maior pontuação

Nome da estação – Estafetas com água



Material necessário: 2 baldes e 2 recipientes (garrafões), 4 copos para se transportar a água e 4 pinos. A turma é dividida em dois ou três grupos. Junto de cada grupo, que deve estar em fila, está um balde cheio de água. A uma determinada distância estará um balde vazio correspondente a cada grupo. O objetivo é que um aluno de cada vez, transporte um recipiente com água para o balde vazio. Depois de deitar a água no balde corre em direção ao colega e entrega-lhe o recipiente. Ganha a equipa que conseguir mais água no balde.